



# La lecture...

# Quel cerveau!

En termes scientifiques,  
voilà des tas de raisons de te plonger  
dans une bonne histoire!

La  
lecture  
en  
chiffres

Accroît les  
connaissances et  
le vocabulaire de

**50%**

Réduit  
le stress de

**68%**

Peut prolonger  
la vie de

**2  
ans**

Les  
livres  
peuvent...

**te remonter  
le moral**

Des études montrent  
que les gens qui lisent  
pour le plaisir ont plus  
de chance de se sentir  
heureux et confiants.



**contribuer  
à te relaxer**

Tes battements de  
cœur ralentissent. Tes  
muscles se détendent.  
Un instant, tu lis dans ton  
lit et l'instant d'après...  
ZZZzzzZZZzzz.



**rapprocher  
les gens**

Que tu fasses partie d'un  
club de lecture ou que  
tu parles du *Journal*  
d'un *dégonflé* avec un  
ami, tu fais partie d'une  
communauté littéraire.



**Lire est un bon entraînement pour...**



**ta mémoire**

Lire exerce le  
cerveau et améliore  
la mémoire. (Tu  
n'oublieras peut-être  
plus ta boîte à lunch  
à la maison!)



**ton imagination**

Les livres t'aident à voir  
des images vivantes  
dans ta tête. Alors tu as  
l'impression d'être  
à Poudlard pour de vrai,  
chevauchant ton  
Nimbus 2000.



**ton cœur**

Les recherches  
montrent que  
découvrir les pensées  
et les sentiments  
d'un personnage  
dans un livre peut te  
rendre plus gentil.