

La lecture...

Quel cerveau!

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... ZZZzzzzZZZzzzz.



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.

La lecture en chiffres

Accroît les connaissances et le vocabulaire de

50%

Réduit le stress de

68%

Peut prolonger la vie de

2 ans

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



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.