

LES BIENFAITS DE LA LECTURE

Guide illustré

+ de P'tits Trucs : comment-economiser.fr

Dédié à tous ceux et celles qui adorent la lecture et les livres :-)

Chapitre 1 La Lecture & la Santé



Seulement **6 min** de lecture



réduit le stress de **60%**



ralentit le rythme cardiaque

apaise les tensions musculaires et calme l'esprit

La lecture réduit davantage le stress que :



écouter de la musique : **68% de plus**



boire du thé : **100% de plus**



faire une promenade : **300% de plus**



jouer aux jeux vidéos : **700% de plus**

54% des gens qui lisent souvent déclarent être en bonne santé par rapport à **44%** chez ceux qui lisent rarement

Chapitre 2 La Lecture & le Cerveau

La lecture enrichit votre vocabulaire

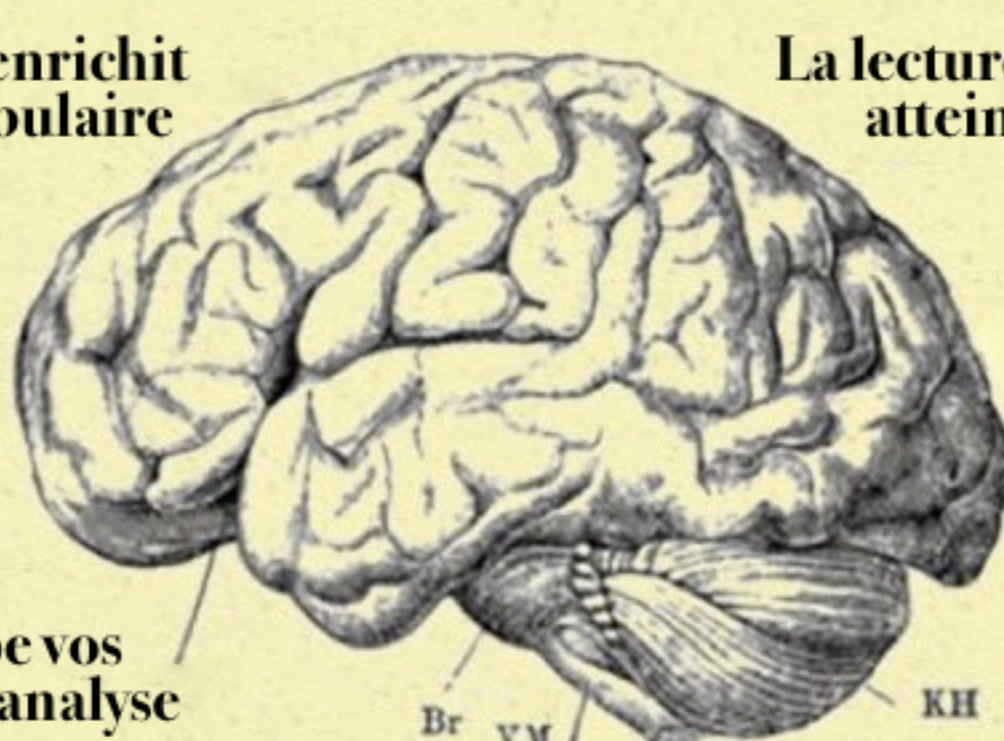
La lecture réduit le risque d'être atteint de démence sénile

Améliore significativement la mémoire

Améliore vos capacités de communication

Développe vos capacités d'analyse

Améliore votre concentration



63% des gens qui lisent souvent déclarent être en très bonne santé mentale par rapport à **56%** chez ceux qui lisent rarement

Chapitre 3 La Lecture & les Autres

La lecture permet de développer notre empathie

40% des des grands lecteurs sont bénévoles dans une organisation caritative vs **25%** chez les non-lecteurs.

En lisant des romans, nous sommes plongés dans des histoires qui nous entraînent à voir la vie selon différents points de vue. Cela développe notre capacité à comprendre les émotions et les sentiments des autres ainsi que notre capacité à créer des liens.

82% des grands lecteurs font des dons à une organisation caritative contre **66%**

71% des grands lecteurs ont rendu service à leur voisin au cours du dernier mois

+ de P'tits Trucs : comment-economiser.fr



Chapitre 4 La lecture & la Réussite

Une personne qui lit souvent a plus de chances de devenir propriétaire et moins de chance de divorcer

Les grands lecteurs ont des revenus plus élevés

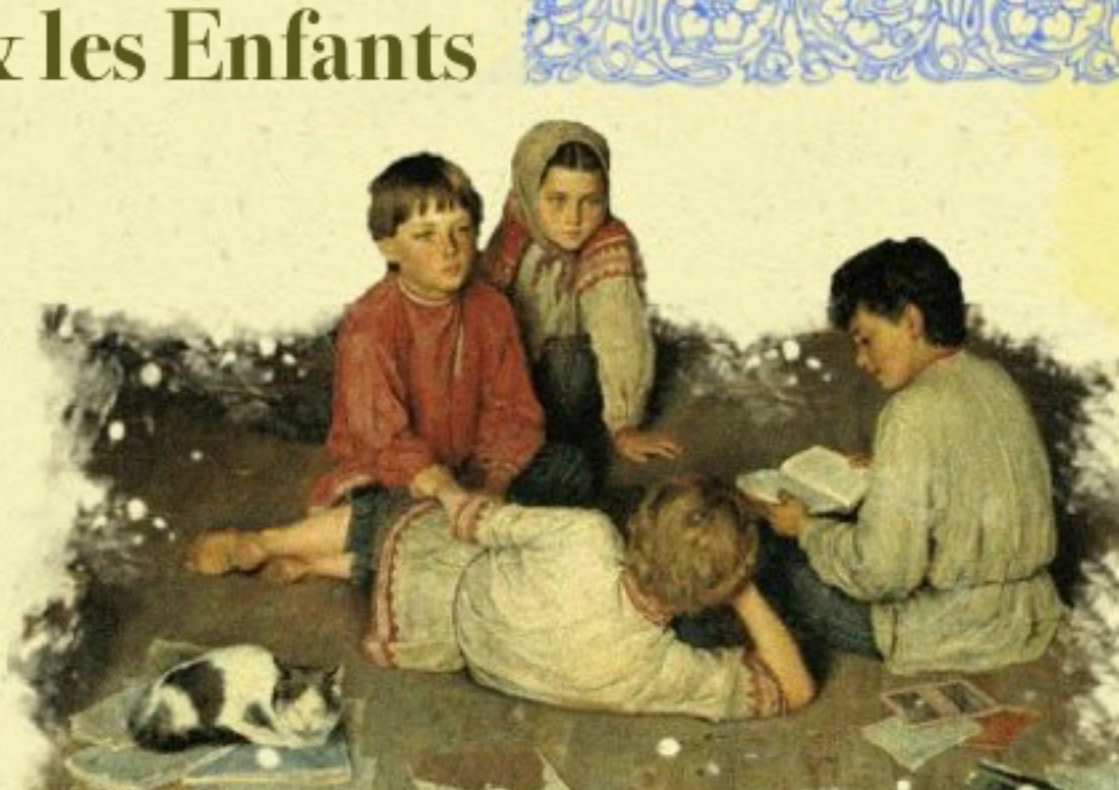
Les personnes qui lisent régulièrement ont plus de chance d'avoir un emploi stable tout au long de l'année, mais aussi d'avoir des revenus plus élevés que les personnes qui ne lisent jamais



Chapitre 5 La Lecture & les Enfants

La lecture permet aux enfants de mieux comprendre ce que sont :

- les relations saines et épanouissantes
- les valeurs personnelles
- l'identité culturelle
- la sécurité et la protection physique
- leurs préférences esthétiques
- la compréhension du monde qui les entoure



Encourager ses enfants à lire est certainement l'un des meilleurs moyens de favoriser leur ascension sociale

La bibliothérapie améliore la capacité de communication chez les enfants et réduit leur comportement agressif

Bienfaits de la lecture chez les enfants

- Crée une meilleure relation avec votre enfant
- Les aide à surmonter les difficultés de la vie
- Améliore leur concentration et leur discipline
- Ouvre l'enfant à de nouvelles expériences
- Favorise la réussite scolaire
- Développe des compétences linguistiques de base



Lire des histoires à voix haute à ses enfants favorise le développement de leur cerveau

Épilogue

Si vous rencontrez un homme d'une intelligence rare, vous devriez lui demander quels livres il a lu.

Ralph Waldo Emerson

Les grands livres nous aident à comprendre le monde qui nous entoure mais aussi à se sentir mieux compris.

John Green

À chaque fois que vous lisez un bon livre, quelque part dans le monde, une porte s'ouvre pour laisser passer davantage de lumière.

Vera Nazarian

+ de P'tits Trucs : comment-economiser.fr

