ONE MINUTE
LA LECTURE

SOMMEIL

En réduisant le stress de 68%, la lecture aide à bien dormir.

CRÉATIVITÉ

Lire régulièrement accélère les processus de traitements de l'information, l'agencement et la mise en relation des idées.

MÉDITATION

Lecture et méditation activent les mêmes zones du cerveau. Avec les mêmes bienfaits.

BONHEUR

Selon une étude britannique, 76% des lecteurs se déclarent plus sereins et heureux grâce à la lecture.

EMPATHIE

Les réactions cérébrales pendant la lecture sont très proches des réactions en situation réelle. On ressent ce que ressentent les personnages, on change de perspective. Les livres agissent comme « simulateurs de réalité ». La fiction développe l'empathie et la capacité à se connecter aux autres.

VOCABULAIRE

Passer de rien du tout à un peu de lecture permet de multiplier son lexique par deux. Au global, 10 à 15% de notre vocabulaire vient de ce que nous avons lu.

(c) One Minute - 2017