Savez-vous que lire est bon pour la santé ?

Et cela au même titre que l'alimentation équilibrée, que la pratique régulière d'un exercice physique. Étonnant non, cela contribuerait même à prolonger notre vie.

Aujourd'hui nous passons de plus en plus de temps dans un univers virtuel et principalement devant nos écrans. Pour lire, travailler, consommer des images, acheter, vendre, regarder un film. Voir même pour écouter notre musique préférée , ou regarder un film.
Alors que la lecture d'un ouvrage papier, tenu en main, manipulé va lui cumuler nombres de bienfaits et bénéfices.

Pourriez-vous me dire lesquels ?

Trois bienfaits que procure la lecture

Saviez-vous que, au-delà de l'occasion de prendre une pause et de s'évader, de réfléchir ou de laisser aller son imagination, la lecture est aussi un **facteur de réussite à l'école**?
Une étude a révélé que les élèves qui lisaient régulièrement obtenaient de meilleurs résultats dans les domaines du vocabulaire, de l'orthographe et des mathématiques que leurs pairs qui ne lisaient pas de manière autonome.

D'autres études démontrent que la lecture favorise **le développement du langage et des mécanismes de compréhension des textes écrits** comme par exemple la capacité de lire entre les lignes et la déduction.
Le vocabulaire, la syntaxe et la structure des phrases sont souvent plus riches dans les livres que dans les textes que l'on fait défiler sur les écrans.

1. La lecture est un facteur de longévité

Vivre plus longtemps en lisant ? Là encore, des scientifiques se sont penchés sur la question. Une étude menée par l'université de Yale révèle que **lire plus de 3h30 par semaine** permettrait de prolonger **l'espérance de vie** de plus de 20 % sur douze ans, et ceci en **stimulant le cerveau**.
Apparemment toutes les lectures ne se valent pas et il vaudrait mieux lire des romans que des journaux !

2. La lecture est un véritable antistress

Selon des chercheurs de l'université britannique de Sussex (Canada), il faut environ **six minutes** au lecteur pour être **dans un état d'apaisement,** une fois la lecture commencée. Les signes physiques alors constatés lors de la lecture : une baisse de la tension musculaire et du rythme cardiaque.

Pour ma part c'est le temps de lecture le soir dans mon lit, un moment indispensable ou j'ai réellement l'impression de me « poser » et que mon corps s'apaise. Avez-vous déjà constaté ce phénomène ?

3. La lecture développe la sensibilité et l'empathie

La lecture permet de développer l'empathie, et de pouvoir se mettre à la place de l'autre. Des chercheurs ont constaté chez les enfants qui lisaient Harry Potter, ceux qui s'identifiaient au héro de la saga avaient plus de facilité à ressentir de l'empathie.

Et selon moi, la lecture rend heureux !

Si je me pose la question à moi-même pourquoi j'aime tant lire, c'est qu'en fait je peux m'évader, me détendre, rire, m'instruire, voyager, rêver. En fait je peux changer à loisir d'univers et de domaines à l'infini et rien que le fait d'y penser me fait sourire …

Donc n’hésitez pas à prendre en main un bon livre. À le feuilleter, puis finir par vous plonger dedans.
Une fois lu, le faire circuler, afin qu’il continue son job d’ouvrage et contribue à faire du bien à quelqu’un d’autre et ça c’est pleinement la Santé !

Prenez soin de vous, prenez le temps de mettre le nez dans un bon roman et si vous manquez d’inspiration, n’hésitez pas à demander, je vous assure que nous sommes des milliers à nous alimenter de bonnes lectures !

Besoin de réapprendre à prendre du temps, à lire, à prendre soin de vous ? Je peux vous accompagner sur ce chemin. N’hésitez à me contacter : wendyg@vivaveg.ch