

BONNE NOUVELLE

Lire allonge la vie



On savait que la lecture favorisait l'imagination et la bonne orthographe. On découvre aujourd'hui qu'elle prolonge l'espérance de vie: lire un roman pendant au moins 3 h 30 par semaine (30 minutes par jour) permettrait de vivre 23 mois de plus! C'est ce que révèle une étude* portant sur 3 635 lecteurs âgés de 50 ans et plus. La lecture ferait appel à l'intelligence émotionnelle et développerait l'empathie, le sens critique et les facultés cognitives, d'où une meilleure survie. La lecture de la presse apporte également un gain, même si l'effet est moindre. La dernière page tournée, connectez-vous sur www.pleinevie.fr: ça fonctionne aussi avec les magazines en ligne!

30 MIN
DE LECTURE
PAR JOUR
PERMETTRAIT
DE VIVRE
23 MOIS DE PLUS

**Réalisée par l'université américaine de Yale, parue dans Social Science and Medicine, juillet 2016.*