

Voici sept raisons pour troquer la commande de la télévision contre un bon bouquin.

1. La littérature améliore l'intelligence émotionnelle

Une étude récente parue dans Science révèle que la lecture de chefs d'œuvres littéraires (donc pas de fiction populaire) augmente la capacité à reconnaître les émotions des autres : la littérature supérieure force à utiliser sa propre interprétation pour mieux comprendre les personnages complexes. Les lecteurs feraient appel à ces compétences dans leur vie quotidienne.

2. La lecture prévient le stress

D'après une étude réalisée en 2009 par une université britannique, la lecture constitue la façon la plus efficace pour lutter contre le stress. Les participants n'ont eu besoin que de six minutes pour s'apaiser une fois qu'ils avaient un livre en main. La lecture apaise même davantage que d'écouter de la musique, boire une tasse de café ou de thé ou même faire une promenade. "Pour se détendre, peu importe quel livre vous lisez. Se laisser entraîner par une histoire permet d'échapper aux soucis et aux tensions de la journée et de se laisser prendre par le monde de fantaisie de l'auteur" a déclaré le chercheur David Lewis au journal The Telegraph.

3. La lecture maintient le cerveau en forme.

Selon une étude parue dans la revue Neurology, lire toute une vie aiderait à maintenir le cerveau en forme. Des 294 participants décédés en moyenne à l'âge de 89 ans, les personnes qui exerçaient des activités "mentales" telles que la lecture, souffraient moins de problèmes de mémoire que celles qui ne le faisaient pas. Les personnes qui pratiquaient ce genre d'occupations à un âge plus avancé présentaient moins de 32 pour cent de risques de déchéance mentale que leurs congénères avec une activité mentale moyenne. Les personnes qui pratiquaient peu ou pas d'activité mentale subissaient une déchéance dont la rapidité augmentait de 48 pour cent par rapport au groupe d'une activité mentale moyenne.

4. La lecture diminue les risques d'Alzheimer

En 2011, la revue Proceedings of the National Academy of Sciences a publié les résultats d'une enquête révélant que les adultes pratiquant un loisir où le cerveau joue un rôle important, tel que la lecture et les mots croisés, présentent moins de risques de développer la maladie d'Alzheimer même si les chercheurs ont admis qu'il ne s'agissait pas d'une relation de cause à effet, mais d'une association. "Les résultats pourraient signifier que l'inactivité est un facteur à risque pour la maladie ou que l'inactivité reflète les effets subcliniques très avancés de la maladie ou les deux" écrivaient les scientifiques.

5. La lecture vous aiderait à mieux dormir

De nombreux experts en sommeil conseillent une routine relaxante avant de dormir pour apaiser l'esprit et préparer le corps au sommeil. La lecture (avec une veilleuse) peut être d'une aide précieuse, à condition que le livre ne soit pas un thriller impossible à lâcher. Et on parle de livres en papier étant donné que la lumière d'appareils électroniques signale au cerveau qu'il est temps de se lever ce qui empêche de s'endormir facilement.

6. La lecture augmente les capacités d'empathie

Selon une étude néerlandaise révélée par le magazine PLOS ONE, les personnes qui se laissent vraiment entraîner par la fiction font preuve de plus d'empathie. Les lecteurs qui ne se laissent pas emporter ne montrent pas plus d'empathie. Cela vaut également pour les lecteurs qui ne lisent pas de fiction.

7. Les livres de développement personnel sont efficaces contre les dépressions

Les livres de développement personnel peuvent aider à s'aider soi-même. Il y a quelques mois, PLOS ONE a publié une étude de l'université de Glasgow démontrant que la lecture de livres de développement personnel, également appelée "bibliothérapie" associée à des sessions d'explications sur leur utilisation, a donné lieu à moins de dépressions en un an par rapport aux patients suivant une thérapie traditionnelle. Selon l'université de Manchester, ces livres pourraient même aider les personnes souffrant de profonde dépression.