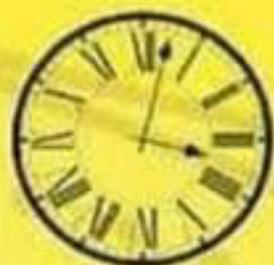


# BIBLIOTHERAPIE

"LES BIENFAITS APPORTÉS  
PAR LES LIVRES"



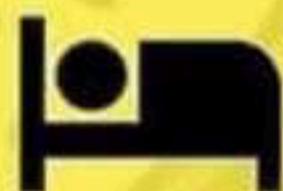
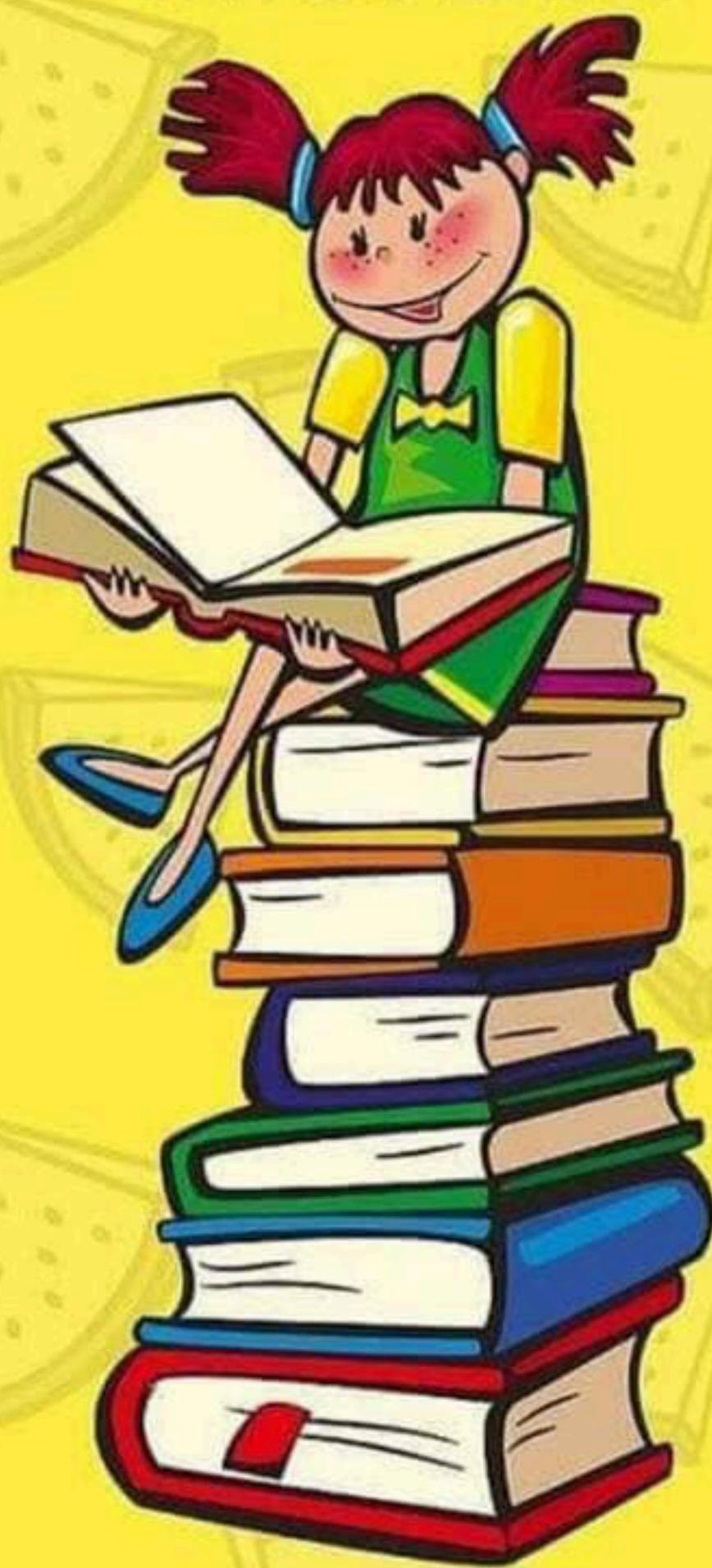
Lire pendant  
6 minutes  
réduit le  
stress de  
68%,



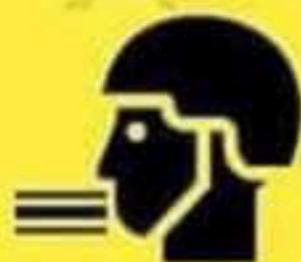
Lire améliore  
l'estime de soi  
et réduit la  
dépression



Lire réduit la  
fréquence  
cardiaque et  
soulage la  
tension  
musculaire



La lecture  
aide à mieux  
dormir



La lecture rend  
empathique :  
lire de la fiction  
permet de  
développer  
l'altruisme.



En moyenne,  
les lecteurs ont  
une meilleure  
santé physique  
et mentale

Bibliothérapie jeunesse