

#10MARSJELIS

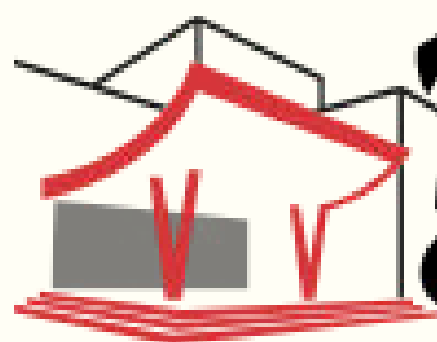
**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



LES POUVOIRS DE LA LECTURE : BIENFAITS & CHIFFRES CLÉS

EXPO

Exposition réalisée par A. Petit, professeure documentaliste - mars 2026



Lycée
Belin

CNL
CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

#10MARSJELIS

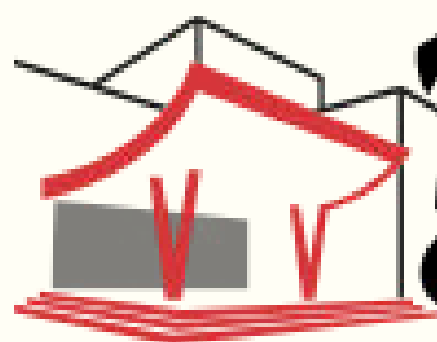
**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Lire régulièrement : un petit effort
quotidien pour de grands résultats »

En lisant 20/30 pages par jour, on peut lire
7300/10950 pages en un an.

Si nous prenons comme exemple qu'un livre
moyen compte 300 pages, alors en un an,
nous lirions 24/36 livres.



Lycée
Belin

CNL CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

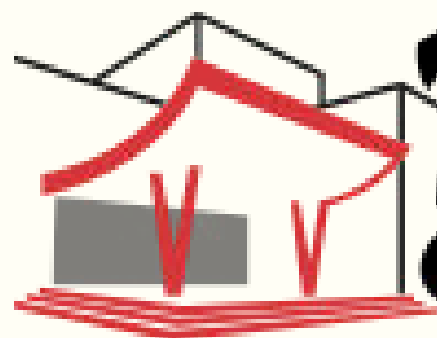
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Enrichir son vocabulaire,
élargir son horizon »

La lecture enrichit naturellement le vocabulaire. Elle expose à des expressions variées et à des tournures nouvelles. Avec le temps, cela améliore l'aisance à l'oral comme à l'écrit.



Lycée
Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

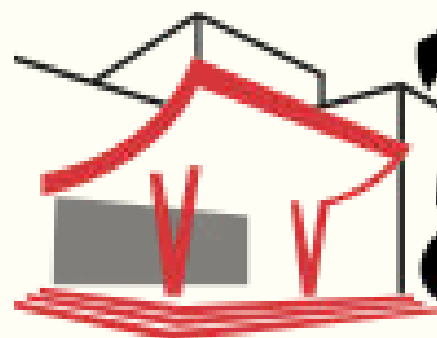
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Lire, c'est entraîner son attention »

Se plonger dans un livre demande de la concentration. Contrairement aux contenus numériques rapides, la lecture favorise l'attention prolongée. Cela aide à mieux se focaliser dans d'autres domaines de la vie.



Lycée
Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

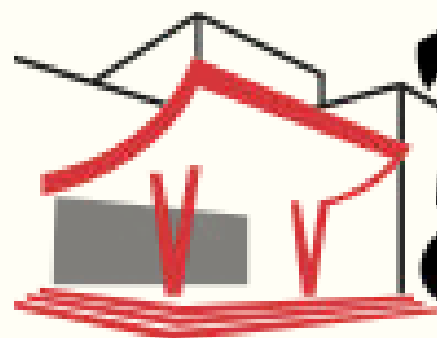
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Un cerveau qui lit est un cerveau qui vit »

Lire stimule les capacités cognitives. La compréhension d'un texte mobilise l'analyse, la logique et l'imagination. Cette activité régulière contribue au maintien des fonctions cérébrales.



Belin



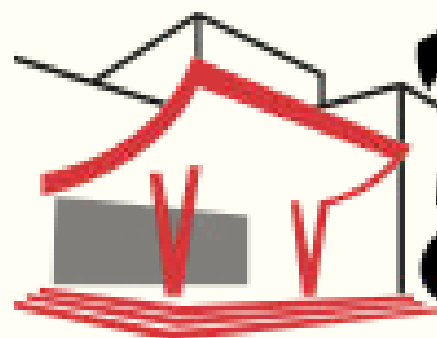
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Ouvrir un livre, c'est fermer la porte
au stress »

La lecture procure un moment de calme et d'évasion. Elle permet de s'éloigner temporairement des préoccupations quotidiennes. Cette pause mentale favorise la détente et le bien-être.



Lycée
Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

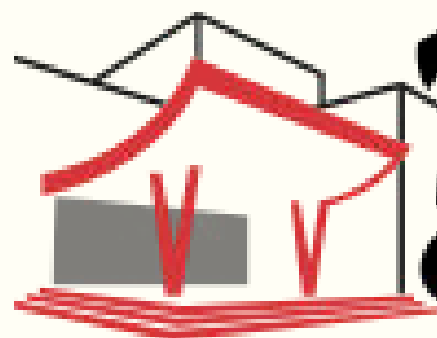
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Lire pour mieux ressentir »

Les romans en particulier, plongent le lecteur dans les émotions des personnages. Cela développe la capacité à comprendre différents points de vue. Avec le temps, l'empathie et la compréhension des autres s'en trouvent renforcées.



Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

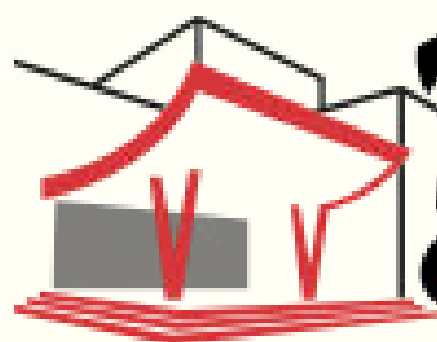
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Se souvenir commence par lire »

Suivre une intrigue demande de retenir des informations. Les personnages, les lieux et les événements sollicitent la mémoire. Cette gymnastique mentale renforce les capacités de mémorisation.



Lycée
Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Lire, c'est apprendre à penser
par soi-même »

Les textes présentent des idées et des
arguments variés. Le lecteur est amené à
comparer, questionner et analyser. Cela
développe progressivement l'esprit critique.

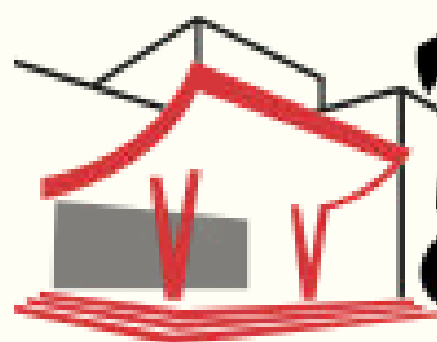
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Un livre le soir, un esprit apaisé »

Lire avant de dormir aide à ralentir le rythme.
Ce rituel calme l'esprit et prépare au repos.
Il peut ainsi favoriser un endormissement plus
serein.



Lycée
Belin

CNL CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

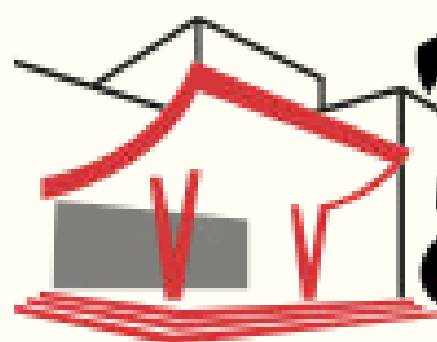
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« L'imagination commence
dès la première ligne »

La lecture pousse à visualiser des univers et
des personnages. Elle stimule la créativité en
laissant place à l'interprétation personnelle.
Cette capacité imaginative peut enrichir de
nombreux aspects de la vie.



Lycée
Belin

CNL CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

#10MARSJELIS

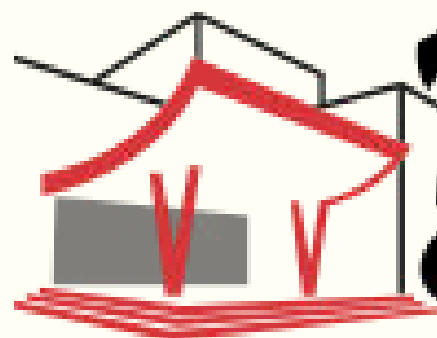
**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



Quart
d'heure
de lecture
national.

« Lire, c'est mieux écrire »

La lecture améliore naturellement la qualité rédactionnelle. Elle permet d'assimiler des structures de phrases variées et un style plus riche. Avec le temps, l'expression écrite devient plus fluide et plus précise.



Lycée
Belin

CNL
CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

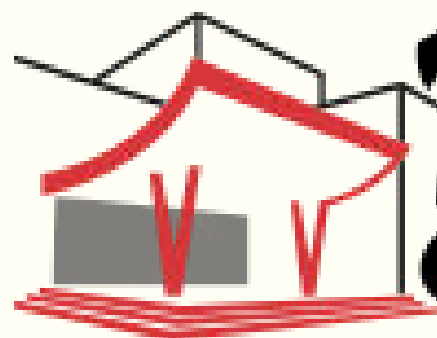
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Un livre, une meilleure capacité d'analyse »

Comprendre un texte demande d'identifier les idées principales et secondaires. Cette habitude développe la capacité à synthétiser l'information. Cela aide aussi à mieux traiter des contenus complexes.



Lycée
Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

#10MARSJELIS

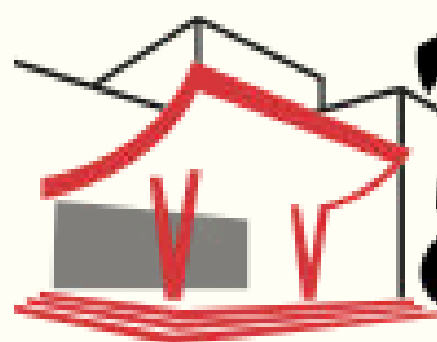
**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



Quart
d'heure
de lecture
national.

« Lire, c'est exercer sa patience »

Un livre demande du temps et de
l'engagement. Contrairement aux contenus
instantanés, il encourage la persévérance.
Cette habitude renforce la discipline
personnelle.



Lycée
Belin

CNL CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

#10MARSJELIS

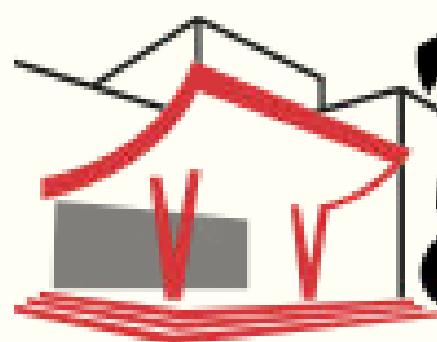
**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



Quart
d'heure
de lecture
national.

« Lire, c'est voyager »

La lecture permet de découvrir d'autres cultures et d'autres époques. Elle ouvre l'esprit à la diversité des modes de vie. Cela favorise la curiosité et la tolérance.



Lycée
Belin

CNL
CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

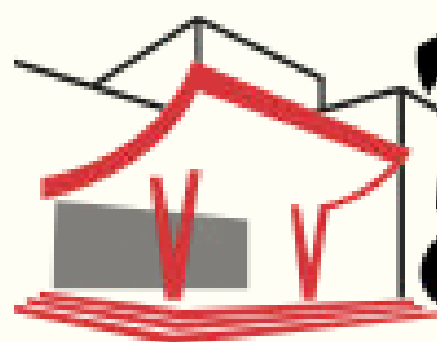
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Un esprit cultivé est un esprit confiant »

Accumuler des connaissances renforce l'assurance. Avoir des références variées facilite les échanges et les discussions. Cela contribue à une meilleure estime de soi.



Lycée
Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

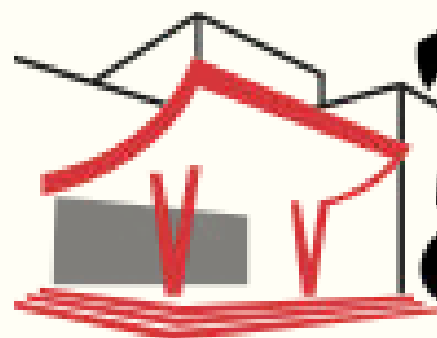
#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Chaque page tournée est un pas vers
l'avenir »

La lecture pousse à visualiser des univers et
des personnages. Elle stimule la créativité en
laissant place à l'interprétation personnelle.
Cette capacité imaginative peut enrichir de
nombreux aspects de la vie.



Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

#10MARSJELIS

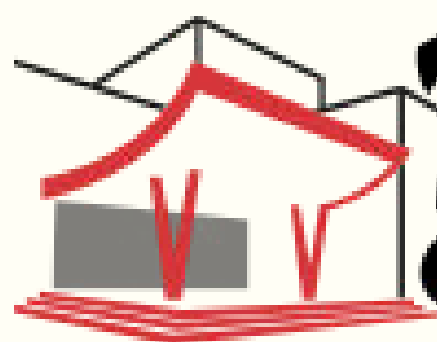
**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Lire, c'est semer des idées
pour récolter de la créativité »

La lecture stimule l'imagination en faisant
naître des images, des idées et des
perspectives nouvelles.

Cette richesse intérieure nourrit l'inspiration
et renforce la capacité à créer.



Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE

#10MARSJELIS

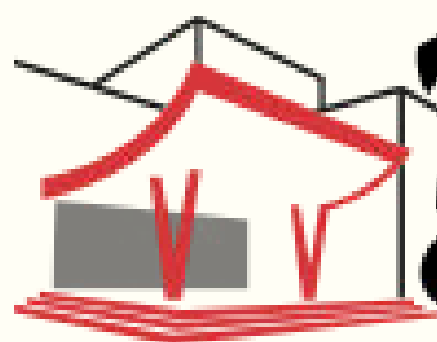
**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



« Lire, c'est semer des idées
pour récolter de la créativité »

La lecture stimule l'imagination en faisant
naître des images, des idées et des
perspectives nouvelles.

Cette richesse intérieure nourrit l'inspiration
et renforce la capacité à créer.

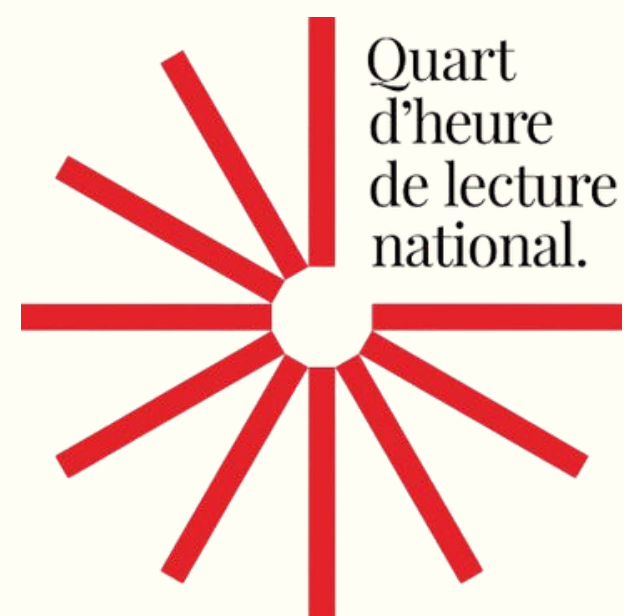


Lycée
Belin

CNL CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**

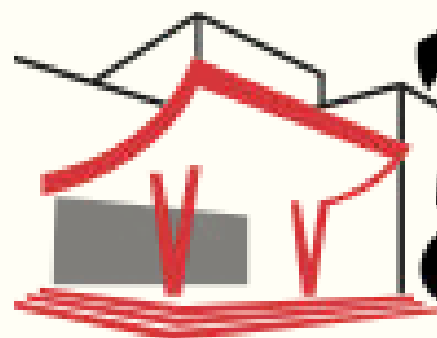


« La lecture agrandit l'âme »
Voltaire

« Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure de
lecture n'ait dissipé »
Montesquieu

« Lire, c'est boire et manger. L'esprit qui ne lit
pas maigrit comme le corps qui ne mange pas »
-Victor Hugo

« On ne naît pas lecteur, on le devient »
Daniel Pennac



Lycée
Belin

CNL CENTRE
NATIONAL
DU LIVRE

#10MARSJELIS

**ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE,
LISEZ !**



La lecture en chiffres (2025)

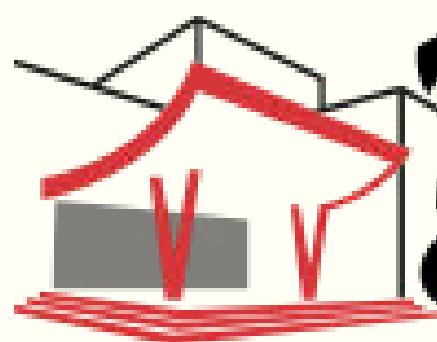
51 % des 15-24 ans se déclarent lecteurs réguliers. Cette classe d'âge lit 21 livres par an, soit 8 de moins qu'en 2023.

La Dark Romance séduit 27 % de cette tranche d'âge.

75 % des 15-19 ans ont eu envie de lire un livre après en avoir vu l'adaptation (film, BD).

91 % des 15-24 ans ont acheté un ouvrage découvert en ligne.

58 % des 15-24 ans ont recours aux livres audio.



Belin

CNL CENTRE NATIONAL DU LIVRE