

Les avantages de la lecture

La lecture possède de nombreux avantages et bienfaits. La lecture permet *d'apprendre de nouvelles choses et de se former*, de développer son *vocabulaire et son expression orale*. La lecture peut grandement contribuer au *développement personnel*, dans le sens où vos lectures auront un impact sur votre esprit. C'est aussi un des meilleurs investissements, quel que soit votre âge. Un livre coûte peu, mais les enseignements que vous pouvez en tirer peuvent valoir très cher. Alors si vous n'avez pas encore l'habitude de lire, voici de quoi vous éclairer sur les bienfaits de la lecture:

Tout comme le sport par exemple, *la lecture procure du plaisir*, aide à oublier les problèmes du quotidien et nous éloigne du stress. *La lecture permet de développer la mémoire et les capacités cognitives*. Comprendre un livre nécessite de retenir une grande quantité d'informations. De plus, selon le type de livre que vous lisez, vous pouvez être amené à décider des visages, des lieux, de la disposition des éléments. Vous imaginez ainsi les éléments du livre et *stimulez votre esprit et votre imagination*. *Elle améliore la concentration et l'attention et votre expression orale et écrite*.

Quels sont les avantages de la lecture ?