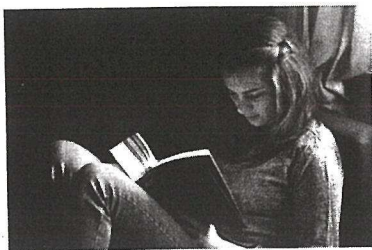
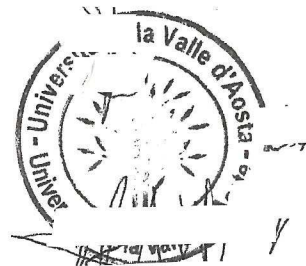


Lire 15 minutes par jour : les bienfaits surprenants de la lecture sur la santé mentale



ACTU.fr Publié le 23 avril 2025



Et si on levait la tête de nos écrans pour lire un livre? Selon le dernier baromètre du Centre national du livre et de l'Ipsos « les Français lisent de moins en moins, tandis que les écrans gagnent encore du terrain ». En moyenne, sur leur temps libre, les Français consacrent 3 h 21 sur les écrans par jour, contre 31 minutes à lire des livres.

Pourtant, des études montrent de nombreux bienfaits de la lecture sur la santé, notamment lorsqu'elle est pratiquée quotidiennement. Ce mercredi 23 avril 2025 célèbre la journée mondiale du livre. L'occasion de découvrir pourquoi lire 15 minutes par jour est autant bénéfique pour notre santé.

Lire réduit le stress de 68 %

Si la lecture permet de lutter contre l'illettrisme ou de s'échapper un instant de la réalité, cette activité cache d'autres superpouvoirs. « Se laisser emporter par un livre est la relaxation ultime », expliquait le chercheur David Lewis.

Dans son étude réalisée en 2009 avec l'université de Sussex (Angleterre), le neuropsychologue montre que la lecture diminue le stress de 68 %. Contactée par *actu.fr*, Charlotte, gérante de la librairie Le Bateau Livre à Montauban, confirme que les livres « ont un réel impact sur notre santé mentale et sur l'ensemble cognitif et de plus la puissance d'un roman, c'est de pouvoir nous transporter et nous emmener ailleurs. Selon la libraire, la lecture permet également un meilleur contrôle des émotions, notamment pour les plus jeunes, qui « peuvent connaître pour la première fois une émotion à travers un livre, vont l'apprendre et pouvoir mieux l'appréhender dans la vraie vie ».

Ralentir le vieillissement du cerveau

« Le fait de lire stimule le cerveau », ajoute Charlotte. Lors d'une lecture, nous faisons travailler des zones du cerveau et faisons appel à notre imagination. Lorsque nous regardons la télévision, nous sommes passifs alors que lors d'une lecture, notre cerveau est actif. Nous devons imaginer ce qu'on lit et faire travailler notre mémoire. La lecture permettrait ainsi de ralentir le vieillissement du cerveau et de réduire les risques de développer des troubles de la mémoire. Dès le plus jeune âge, cette activité permet aussi une meilleure

compréhension avec « l'acquisition d'un champ lexical plus grand ». Aujourd'hui, nous vivons dans une ère où notre concentration est mise à l'épreuve. Se poser un quart d'heure par jour pour lire renforce notre concentration, qui a fortement diminué à cause des réseaux sociaux et de la rapidité de l'information.

Quinze minutes, pas moins

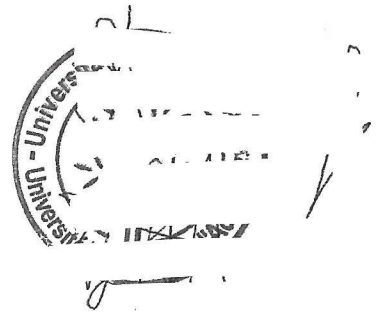
Ces bienfaits sur notre santé mentale ne seront cependant effectifs seulement si la lecture est quotidienne. Consacrer quinze minutes par jour pour lire permet d'avoir une vie équilibrée. C'est comme manger cinq fruits et légumes ou marcher 10 000 pas par jour : instaurer la lecture dans notre routine permet de créer un besoin bon pour notre santé.

Le quart d'heure de lecture est aussi important, car « cela permet de réellement entrer dans l'histoire ». En dessous de quinze minutes, « notre esprit s'échappe, et nous ne sommes pas assez concentrés », souligne la libraire.

Toutes les formes de lectures sont bonnes que ce soit en version papier ou numérisée.

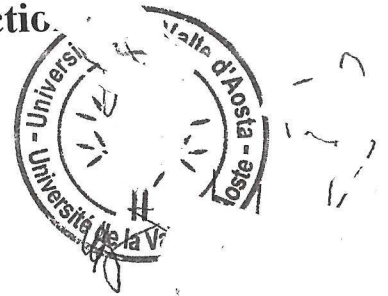
Les neurologues vont dire que les romans sont à privilégier, parce qu'il y a plus de descriptions et de vocabulaire, mais il ne faut pas négliger les bienfaits de la bande dessinée. Attention toutefois à certains genres littéraires. La lecture peut être bénéfique pour notre santé mentale, « à condition qu'elle soit adaptée à l'âge et aux sensibilités de chacun ».

(618 mots)



CATEGORIE D et catégorie unique de direction

EPREUVE ECRITE (3 heures 30 minutes)



PREMIERE PHASE : COMPREHENSION ECRITE

Résumé à partir du texte : « Lire 15 minutes par jour : les bienfaits surprenants de la lecture sur la santé mentale »

- Résumez le texte à un tiers, 200/220 mots, en veillant à présenter les idées principales contenues dans le document par l'emploi de structures et lexique différents de ceux du texte de départ et par l'utilisation correcte des articulateurs logico-syntaxiques et des procédés de reprise.

L'emploi du dictionnaire monolingue est autorisé.

Le candidat doit **impérativement** indiquer, toutes les deux lignes, le nombre de mots employés.

Attention ! deux pénalités peuvent être appliquées : l'une, de 0,5 points, pour le non- respect de la marge de tolérance prévue ; l'autre, de 0,5 points, pour l'absence de l'indication du nombre de mots utilisés toutes les deux lignes.

DEUXIEME PHASE : PRODUCTION ECRITE

Rédaction d'un texte argumentatif de 250/300 mots à partir de l'énoncé suivant :

**« Et si on levait la tête de nos écrans ?... Les Français lisent de moins en moins, tandis que les écrans gagnent du terrain...
Pourtant, des études montrent de nombreux bienfaits ».**

Commentez et analysez ces considérations en vous appuyant sur des exemples précis.
Êtes-vous un bon lecteur ou bien êtes-vous un accro des écrans ?
À quoi sont dus vos choix et que recherchez-vous soit dans l'un que dans l'autre domaine ?

L'emploi du dictionnaire monolingue est autorisé.

Le candidat doit **impérativement** indiquer, toutes les deux lignes, le nombre de mots employés.

Attention ! deux pénalités peuvent être appliquées : l'une, de 0,5 points, pour le non- respect de la marge de tolérance prévue ; l'autre, de 0,5 points, pour l'absence de l'indication du nombre de mots utilisés toutes les deux lignes.

Après quoi courent-ils ?

Extrême. Chez certains passionnés de running, la pratique vire à l'addiction. Témoignages et regards d'experts.

PAR MARION COCQUET

Anthony a découvert le trail il y a trois ans, en vacances, lorsqu'un ami l'a embarqué pour une course en montagne. « C'a été une sorte de révélation. Le lendemain, j'étais debout à 6 heures pour recommencer. » Depuis, il pratique autant qu'il peut – en jonglant entre ses entraînements, son métier de journaliste sportif et sa vie de famille. Il lui arrive, en courant, d'écrire mentalement ses sujets. Il lui arrive aussi de ne penser à rien, de laisser simplement ses nœuds intérieurs se défaire. « En course, lorsqu'on part sans se poser de question, il arrive souvent qu'on trouve une réponse sur sa lancée », écrit Cécile Coulon dans son *Petit Éloge du running* (Les Pérégrines). Romancière prolifique, elle est aussi marathonnienne. Sans ses 40 kilomètres par semaine, dit-elle, elle ne pourrait plus écrire une ligne : c'est au rythme de ses foulées que ses histoires se bâtissent.

« Il y a, dans la pratique de la course, une façon d'échapper à ce que le philosophe allemand Hartmut Rosa appelle la société de l'accélération, estime la géographe Mathilde Plard. Cela peut sembler contre-intuitif, mais en se mettant soi-même en mouvement on crée une bulle spatiale et temporelle, une échappée. » Chercheuse au CNRS, Mathilde Plard a coorganisé en 2021 l'ultra-trail scientifique de Clécy, dans le Calvados : 56 coureurs et une soixantaine de chercheurs chargés de recenser les réponses psychiques et physiques à cet effort hors norme. « L'endurance produit un effet analogue à celui de la méditation, poursuit-elle. Le niveau de présence attentive à soi est bien supérieur après la course – associée à une forme de gratitude envers ce corps capable de prouesses que l'on n'imaginait pas possibles. » Alexandre Boucheix, cadre chez

~~Le Parisien~~ parisien, jeune père et ultra-traileur connu sous le nom de Casquette-Verte, dit être « entré en course » comme on entre en religion. « Je ne cherchais rien de particulier, je fuyais plutôt, je courais après une liberté que ma vie quotidienne ne me donnait pas. » La pratique intensive du trail lui a appris à relativiser toutes les difficultés : « J'arrive avec 70 000 kilomètres de confiance en moi. »



Dépendance.
Cécile Coulon, romancière et marathonnienne.

« Un coureur cherche, avant toute chose, à explorer sa douleur. »

Cécile Coulon

Or la souffrance à sa part là-dedans. Cécile Coulon, encore ! « Un coureur cherche, avant toute chose, à explorer sa douleur. Volontairement infligée, elle n'est plus cette sensation affreuse que l'on subit

par surprise. » Casquette-Verte, plus prosaïque : « Je suis quelqu'un qui aime gratter ses croûtes. J'adore me sentir dans l'épreuve. » Tous les adeptes de running et de trail le disent : il y a une forme de masochisme heureux dans leur rapport à la course. « Après une vingtaine de minutes, vous ne souffrez plus : vous planez même, un peu comme après une prise de cannabis », explique Francis Chaouloff, directeur de recherche Inserm au Neurocentre Magendie de Bordeaux. L'exercice physique, et l'endurance au premier chef, stimule la production d'endorphines qui effacent la douleur et procurent du plaisir. Mais il active également d'autres neurotransmetteurs, les endocannabinoïdes, dont l'équipe de Francis Chaouloff a montré qu'ils jouaient un rôle clé dans la motivation. Résultat : un effet

anxiolytique voire antidépresseur puissant, un plaisir intense... mais aussi un risque d'addiction véritable. « La voie dopaminergique cérébrale de la récompense est activée de la même façon par les drogues, le sport et les récompenses "naturelles" que sont, par exemple, la nourriture ou le sexe », explique le médecin.

Équilibre. Cette dépendance a un nom, la bigorexie. « Elle est compliquée à soigner, parce qu'elle n'est pas immédiatement décelable et qu'elle est socialement valorisée », explique le psychiatre Stéphane Prétagut, chef du service addictologie au CHU de Nantes où il a ouvert une consultation en psychopathologie du sport. « L'exercice physique vient cristalliser des questions d'image de soi, de santé, de performance, poursuit le médecin. Tout cela peut être bénéfique lorsque l'équilibre est préservé. Mais certains, plus vulnérables à l'addiction, peuvent basculer. » Les patients consultent souvent tardivement. Ils agissent alors de revenir avec eux au moment où l'addiction a pris naissance. De comprendre ce que la pratique sportive est venue camoufler. Et, sans arrêter brutalement le sport, de travailler à lui redonner un cadre. Trois fois une heure et demie de sport par semaine, deux fois trois heures de course : le Dr Prétagut remet à ses patients des ordonnances d'entraînement maximal, comme on prescrit des antalgiques •

CATÉGORIE D et catégorie unique de direction
COMPRÉHENSION ORALE
« Après quoi courent-ils ? »



COMPRÉHENSION GLOBALE DU DOCUMENT

Identification des aspects généraux du texte.

1. Cochez la bonne réponse.

Ce document appartient au genre :

- a. faits divers
- b. article de journal
- c. sondage d'opinion

2. Cochez la bonne réponse :

Dans ce document :

- a. On analyse un phénomène en essayant de l'expliquer
- b. On fait un éloge du running
- c. On souligne les conséquences négatives de ce phénomène

COMPRÉHENSION ANALYTIQUE

Reconnaissance d'informations précises contenues dans le texte, reformulées dans les questions et présentées dans un ordre différent de celui de leur apparition dans le document

3. Cochez la bonne réponse :

Selon le philosophe allemand Hartmut Rosa, en pratiquant cette activité :

- a. On est entraîné dans la société de l'accélération
- b. On favorise le développement physique
- c. On réussit à s'échapper de la société de l'accélération

4. Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse :

- a. Mathilde Plar a gagné l'ultra-trail dans le Calvados

V F

- b. Courir permet de laisser les nœuds intérieurs se défaire

V F

5. Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse

- a. Pendant les marathons on peut aussi se dédier à la méditation

V F

- b. Après une course on perd complètement la capacité de faire attention à soi

V F

6. Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse.

Un coureur cherche à connaître sa douleur

V F

7. Complétez l'énoncé en utilisant les mots de la liste ci-dessous. Attention !
Il y a des intrus.

Échappée – bille – bulle – coureuse – escapade – contre – intuitif – chercheuse – paradoxal

« Cela peut paraître, mais en se mettant soi-même en mouvement on crée une spatiale et temporelle, une » affirme la du CNRS.

8. Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse.

a. Anthony a commencé à courir sous conseil de son médecin.

V F

b. Anthony est un journaliste sportif et il réfléchit sur ses articles en courant

V F

9. Parmi les idées suivantes, indiquez celles qui sont citées dans le texte :

IDÉES	OUI	NON
Le running peut endommager les articulations		
Il faut commencer à le pratiquer pendant l'adolescence		
Il y a dans cette activité une forme de masochisme		
Qui pratique le running doit se faire suivre par des médecins		
La course permet de ralentir le rythme accéléré de notre société		

COMPRÉHENSION ANALYTIQUE

Mise en relation d'informations contenues dans le texte.

10. Vrai ou faux ? Cochez la bonne réponse.

Après la lecture de ce texte on peut déduire que la pratique du running peut parfois virer à l'addiction, à la dépendance.

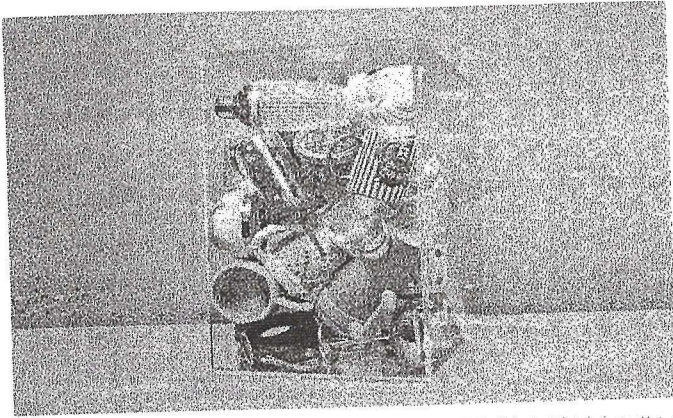
V F

CATÉGORIE D et catégorie unique de direction
CORRIGÉ DE LA COMPRÉHENSION ORALE
« POURQUOI COURENT-ILS ? »



1. b
2. a
3. c
4. F – V
5. F – F
6. V
7. Contre-intuitif – bulle – échappée - chercheuse
8. F -V
9. NON – NON – OUI – NON – OUI
- 10.V

Fléau fast fashion.



Comme la mode éphémère, la production d'objets de décoration à la chaîne et à bas coût doit nous questionner et être régulée.

Avez-vous cédé à la tentation d'une décoration tendance ce Noël, couleur bleu profond, rose poudré et argent ? Ou ressorti de la cave les mêmes guirlandes que l'an dernier ? Même si, par conscience écologique ou souci budgétaire, certains Français font aujourd'hui attention aux achats superflus, nombreux sont ceux qui cèdent à l'attrait d'un objet acheté vite fait : coussin, bougie, cadre ou autres fioritures... Les enseignes de fast-déco se portent très bien, comme en témoigne notre enquête, au point de devenir un véritable fléau. On leur doit une double facture écologique, celle de la production de masse et celle de l'accumulation des déchets, et un impact économique, notamment sur le plan social.

Les enseignes traditionnelles d'ameublement ne peuvent plus faire face aux prix ultra compétitifs des objets de piètre qualité qui affluent d'Asie. En plus de cette vente en ligne, les enseignes de fast-déco, qui se recoupent parfois avec celles de la fast-fashion, ont pignon sur rue. Elles ont explosé depuis la pandémie de Covid et le phénomène a été amplifié par les réseaux sociaux : nos intérieurs, de plus en plus exposés, se doivent d'être instagrammables. Les influenceurs déco font recette, ils proposent de refaire son intérieur comme on refait sa garde-robe, à chaque saison. Alors que faire, face aux pratiques peu régulées des fabricants ? Le scandale du fabricant Shein a montré les difficultés à encadrer le secteur, malgré la loi votée au printemps. La taxe sur les petits colis, qui entrera en vigueur à l'été prochain, réussira-t-elle à enrayer la folie consumériste de babioles en ligne ? De l'ordre de 3 à 5 euros, elle vise à dissuader les acheteurs de l'Union européenne de se ruer sur les produits à bas prix promus par les sites asiatiques. Mais elle ne résoudra pas le problème de fond, celui de la fabrication de masse à bas coût.



shutterstock.com - 2591979061

Comment déjouer les nouvelles arnaques?

L'essor de l'intelligence artificielle et des nouvelles technologies rend les tentatives d'escroqueries de plus en plus crédibles.

Découvrez les méthodes les plus courantes et les moyens de s'en protéger efficacement.

En France, les escroqueries en ligne sont en hausse : plus de 130.000 cas ont été enregistrés en 2023 selon le ministère de l'intérieur, avec une augmentation Moyenne de 8% par an depuis 2016. « Avant, seuls les services de renseignements pouvaient espionner un téléphone portable » explique Nicolas Arpagian, enseignant à l'école de guerre économique, à Paris. « Maintenant ce type de technologie est à la portée de tous. Le piratage se consomme. » L'intelligence artificielle (IA) révolutionne les arnaques, les rendant plus crédible, difficiles à détecter. Fausse voix et images truquées deviennent monnaie courante. « La rupture vient de l'IA générative, qui permet de produire des contenus textes, images et vidéos de qualité, dotés de l'apparence de la vérité », poursuit l'expert. Toujours à l'affut des nouveaux usages, les pirates cherchent les fenêtres de tir pour agir. « Contrairement aux idées reçues, les fraudeurs ne sont pas forcément des génies de l'informatique. Leurs méthodes ont même parfois très rustiques », révèle Nicolas Arpagian.

Une ingéniosité croissante.

Parmi ces nouveaux outils, les deepfakes ou hypertrucages, permettent de générer des contenus imitant le visage et la voix d'une personne. En 2023 une Française de 53 ans a perdu 830.000 euros, pensant entretenir une relation avec l'acteur américain Brad Pitt – en réalité trois « brouteurs » (les arnaqueurs sur internet) opérant du Nigéria. Autre technique le *spoofing* téléphonique qui consiste à usurper le numéro d'une administration. En 2024, un client de BNP Paribas, croyant être contacté par sa conseillère, a ainsi été spolié de 54 500 euros. Les escrocs prétendent qu'un prélèvement frauduleux est imminent à fin d'obtenir des informations sensibles. Or les banques n'ont pas besoin de l'intervention de leur client pour bloquer une transaction. « Les arnaqueurs n'hésitent pas à faire de l'ingénierie sociale, c'est-à-dire collecter un maximum de renseignements sur la cible en se rendant notamment sur les réseaux sociaux, souligne Nicolas Armagian : plus ils en sauront sur vous, plus ce sera facile. » Face à leur ingéniosité croissante, la vigilance s'impose. Petit voyage au pays des arnaques, avec les meilleures parades pour les contrer.

Frédérique Boursicot « Ça m'intéresse » 14 décembre 2025

Quelle est l'activité physique la plus efficace contre la déprime ?

Madame Figaro Publié le 7 février 2025

Le sport est l'ultime allié d'une bonne santé physique et mentale. Il nous fait sécréter des endorphines qui apaisent et de la sérotonine, communément appelée «hormone du bonheur». Si toute activité est bonne à prendre, certaines sont plus efficaces que d'autres pour rehausser un moral en berne. C'est ce qu'indique le Pr Pierre Philip, psychiatre et spécialiste du sommeil, dans une vidéo publiée sur son compte Instagram le 22 janvier.

Marche à pied et vélo

«L'activité physique la plus efficace contre la déprime est une activité régulière et potentiellement modérée, comme la marche à pied ou le vélo», informe le médecin chef du service de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux et auteur du livre *Anti-déprime*. Dès 5 minutes de pratique quotidienne, on observe un effet bénéfique sur le moral, ajoute le spécialiste sur la base de trois publications scientifiques citées en légende de sa publication.

Le médecin recommande dans l'idéal de s'adonner à cette dépense physique 30 minutes par jour et de préférence sous une exposition lumineuse, «plutôt le matin», précise le médecin. Le conseil vaut encore davantage en hiver. Les jours sont plus courts et la baisse de la lumière naturelle perturbe notre horloge biologique avec à la clé un effet sur l'humeur. Le phénomène entraîne d'ailleurs une déprime saisonnière chez 10 à 12% de la population d'octobre à mars.

Viser la régularité

Plutôt que de s'épuiser épisodiquement à la salle de sport, l'enjeu est au contraire d'«avoir une activité programmée, extrêmement régulière et soutenue dans le temps», souligne le Pr Pierre Philip. Et peu importe son âge, l'essentiel est d'adapter l'activité à ses performances physiques ou à ses besoins, ajoute-t-il.

L'effort en vaut la peine. Le mouvement est indispensable aux bons fonctionnements et vieillissement de l'organisme. «Dès que le corps bouge, toutes les hormones jeunesse s'activent, nous expliquait la Dr Alexandra Dalu, endocrinologue et médecin anti-âge dans un précédent article. Elles se dosent dans le sang et ça se voit à l'IRM cérébrale. On repère plus de protéines anti-inflammatoires, d'antidouleurs naturels, de synapses dans le cerveau, et surtout on constate plus de joie et d'énergie.»

(383 mots)

