

# BIBLIOTHÉRAPIE

"LES BIENFAITS APPORTÉS PAR LES LIVRES"



Lire pendant  
6min réduit le  
stress de 68%



Lire améliore  
l'estime de soi  
et réduit la  
dépression



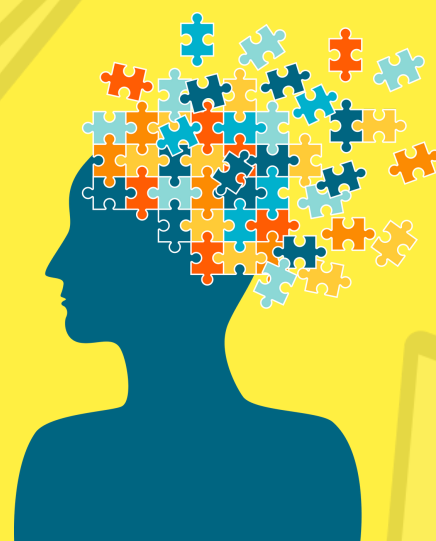
Lire réduit la  
fréquence  
cardiaque



Lire aide à  
mieux dormir



Lire accroît  
l'empathie



Lire améliore la  
santé physique  
et mentale



[www.bibliotherapiejeunesse.com](http://www.bibliotherapiejeunesse.com)