

# Réveillez votre cerveau, lisez – un dépliant à diffuser sans modération

Les jeunes Français consacrent aujourd'hui 18 minutes par jour à la lecture, contre 3h01 aux écrans. C'est le constat qui a conduit le Centre national du livre (CNL) et les Éditions Fleurus à produire ensemble un outil de sensibilisation aux bienfaits de la lecture sur le cerveau.

Le dépliant a été conçu par **Sylvie Chokron**, neuropsychologue et directrice de recherches au CNRS, et illustré par **Soledad Bravi**. Il présente six capacités cognitives que la lecture développe et entretient – mémoire, compréhension, empathie, imagination, concentration, capacité d'évasion – en expliquant simplement le mécanisme en jeu pour chacune. Un encart spécifique à chaque page s'adresse aux enfants.

Ce qui distingue ce document d'une simple promotion de la lecture : il aborde explicitement les effets de la consommation de contenus sur les réseaux sociaux, mis en regard des bénéfices de la lecture. Ce n'est pas un détail – c'est ce qui en fait un outil utilisable directement en consultation, en classe ou en salle d'attente pour parler aux familles des usages numériques.

Le dépliant se présente comme un petit livret pliable. Déplié, il révèle au verso une affiche à placarder. Les fichiers sont téléchargeables gratuitement. Les structures souhaitant une diffusion papier à grande échelle peuvent contacter le CNL directement à [communicationcnl@centrenationaldulivre.fr](mailto:communicationcnl@centrenationaldulivre.fr).

□ [Télécharger le dépliant \(PDF\)](#)