

LIRE POUR VIVRE



Fotolia



...POUR

VIVRE PLUS LONGTEMPS, LA PRESCRIPTION EST DOUCE : UNE DEMI-HEURE AU MOINS DE LECTURE PAR JOUR...



Ainsi, 3635 volontaires de 50 ans ont été étudiés depuis 2001 et ce pendant douze années, répartis en trois groupes (groupe 1 : personnes ne lisant pas / groupe 2 : personnes lisant jusqu'à 3h30 par semaine / groupe 3 : personnes lisant plus de 3h30 par semaine). Un lien entre pratique de la lecture et espérance de vie a pu ainsi être démontré. En effet, les chercheurs ont pu déterminer que les personnes du groupe 2 avaient un taux de mortalité de 17 % inférieur à celui des personnes du groupe 1. Quant à celles du groupe 3, le score monte jusqu'à 23 % de mortalité en moins, leur faisant gagner jusqu'à deux années de vie supplémentaires par rapport aux personnes qui ne lisent pas.

Ce rapport est aussi intéressant sur un autre point : il met en évidence le rôle du support de lecture. La lecture de magazines, plus rapide et avec moins d'attention, ne donne pas les mêmes bénéfices. Seule la lecture de livres fait intervenir une attention, une implication plus grande et génère les bénéfices vus précédemment. Les ressorts de cette espérance de vie optimisée seraient liés au fait que la lecture de livres et romans améliore l'empathie, la perception sociale et l'intelligence émotionnelle, des processus cognitifs associés à une meilleure chance de survie.

C'est donc une bonne nouvelle, pour vivre plus longtemps, la prescription est douce : une demi-heure au moins de lecture par jour. Les genres littéraires prisés des Français (selon une étude Odoxa, les romans policiers arrivent en tête suivis par les livres d'histoire puis la littérature contemporaine) procurent les mêmes bénéfices. À vous de jouer !

Pas besoin d'études pour deviner que lire est une saine activité : se poser, se concentrer, apprendre, s'évader, imaginer... il suffit de prendre un livre pour en faire l'expérience et se sentir bien. De multiples études ont déjà formalisé les bienfaits de la lecture : lutte contre le stress, meilleur sommeil, mémoire plus efficace et plus longtemps, diminution des risques d'Alzheimer... La dernière en date menée par la prestigieuse université de Yale aux États-Unis et parue dans la revue *Social Sciences & Medicine* vient de montrer scientifiquement que lire fait bien mieux que cela : lire permettrait de vivre plus vieux !

Se procurer un livre, en conscience

Certains amateurs de lecture aiment garder leurs livres comme des trésors, d'autres n'ont pas la place de les stocker chez eux, d'autres enfin n'ont tout simplement pas le budget à la hauteur de leur addiction. Autant de lecteurs, autant de profils. Heureusement, il existe beaucoup de façons de se retrouver livre en main !

Livres gratuits

Pensez aux échanges de livres entre amis et veillez à toujours retourner le livre prêté pour ne pas froisser l'ami et l'amitié...

Adoptez les boîtes à lire inspirées du phénomène mondial "book crossing". Soixante-quinze émaillent Bordeaux et attendent vos emprunts... et vos dons ! Pour les trouver, rien de mieux que www.boite-a-lire.com

Fréquentez les bibliothèques. Leurs horaires d'ouverture au public devraient évoluer, selon les préconisations du récent rapport d'Erik Orsenna et Noël Corbin remis au Président le 20 février dernier. Un justificatif de domicile, une carte d'identité et la carte de prêt, gratuite, vous permettent d'emprunter mille et un livres.

Offrez des livres, tout simplement...

Livres pas chers

Écumez les vide-greniers et les associations de solidarité type Emmaüs : des trésors s'y trouvent dont les grands classiques et les éditions épuisées.

Poussez la porte de **soldeurs** qui offrent, à défaut des nouveautés, de nombreux ouvrages neufs à prix réduit. Quai des Livres, cours Victor Hugo, est à mettre dans votre itinéraire.

Livres neufs

Privilégiez les libraires indépendants dont la sélection et les conseils vous étonneront. Savez-vous que la loi du 10 août 1981 impose le prix unique du livre ? Donc chez eux, vous trouverez les mêmes prix qu'en grandes surfaces, le conseil en plus et l'animation du quartier en prime !

Retrouvez leur engagement et leurs offres sur www.librairies-nouvelleaquitaine.com

AGENDA FEEL GOOD

Conférence "La pédagogie de la Coopération" par Isabelle Peloux

Isabelle Peloux est professeure des écoles, formatrice à la relation entre l'enseignant et l'enseigné, et accompagnatrice de groupes de parole de parents.

En 2006, Isabelle Peloux a fondé une école différente au cœur de la ferme d'agroécologie des Amanins créée par Pierre Rabhi. Elle y développe une pédagogie fondée sur la coopération entre les élèves ainsi qu'un enseignement spécifique d'éducation à la paix avec soi-même, avec les autres et avec l'environnement.

Isabelle Peloux est donc invitée à l'initiative de L'École de la Chrysalide (Captieux) pour donner une conférence le samedi 7 avril 2018, à 17h00 à L'Athénée Municipal de Bordeaux (entrée 15€).

Athénée Municipal de Bordeaux
Place Saint-Christoly, Bordeaux



La Ruée des Fadas

Troisième édition de la Ruée des Fadas, samedi 17 juin 2018 au Domaine du Faisan Doré près de Bordeaux. 4000 participants attendus, inscrits par équipes et déguisés : ça promet !

Inscription en ligne : www.rueedesfadas.fr

BERGONIÉ ET LES ÉTOILES

La troisième édition du dîner caritatif de la Fondation Bergonié aura lieu le 22 mai 2018 dans un lieu inédit et emblématique de Bordeaux : les chantiers CNB Construction Navale Bordeaux.

La mission de la Fondation d'Entreprises Bergonié est de soutenir l'Institut Bergonié, premier centre de lutte contre le cancer de Nouvelle-Aquitaine. La recherche dans le diagnostic et les traitements avancés et de nouveaux besoins émergent : la Fondation apporte donc son soutien financier et technique pour aller plus vite et plus loin.

Dans le but de mobiliser des donateurs et récolter des fonds, elle a créé en 2015 un événement prestigieux : une grande nuit caritative, désormais reconduite tous les 18 mois.

Une Nuit des Étoiles pour illuminer la vie des malades

Le 22 mai 2018, la Fondation organise donc la troisième édition de sa soirée de gala, une "Nuit des Étoiles" qui entraînera les mécènes dans les étoiles... de la gastronomie, avec un dîner concocté par trois grands chefs de la région et agrémenté de vins prestigieux bordelais. Une vente aux enchères d'œuvres d'art viendra clore cette soirée et une tombola de prestige permettant de gagner une cinquantaine de lots d'une valeur moyenne de 800 € chacun sera proposée.

Parce que la lutte contre le cancer a besoin de soutiens, de bonnes volontés et d'énergie pour avancer, la Fondation espère collecter par le biais de cette soirée 250 000 € en mobilisant plusieurs centaines de mécènes - dont la participation ouvre droit à déduction fiscale.

Des fonds pour agir

Grâce à d'autres actions et aux dons d'entreprises mécènes, la Fondation fait, chaque année, une dotation à l'Institut Bergonié variant de 500 000 à 700 000 €.

Ces fonds visent à améliorer les conditions de séjour et de bien-être du patient pendant son hospitalisation, à développer les innovations technologiques et à favoriser la prise en charge "globale" du patient dans le respect des Plans Cancer. Créée depuis 2011, la Fondation a déjà financé l'achat d'un séquenceur de nouvelle génération dédié à la



génétique moléculaire des tumeurs ou permis la mise en œuvre d'un programme test de musicothérapie. Les projets soutenus désormais sont le Cancer Innovation Aquitaine (projet de développement de nouveaux médicaments par le Dr Antonine Italiano à l'Institut Bergonié), le projet Aliénor visant à développer la médecine personnalisée chez les patientes en récidive de cancer du sein (recherche de l'ADN tumoral circulant) et la méditation en pleine conscience.

Pour plus d'informations (présentation de la soirée, tarifs de réservation d'une ou de plusieurs tables, dons de lots pour la tombola, mécénat de compétences...):

www.fondationbergonie.fr/2018/01/diner-de-gala-2018

