



Mesure d'impact 2023-2024



PRÉSENTATION

Créée en 2011, Lire et Sourire travaille pour faciliter l'accès au livre et à la culture. Depuis 2020, notre action s'est recentrée sur un projet unique : **proposer des lectures à voix haute dans les maisons de retraite** (EHPAD et résidences autonomie) à travers toute la France.

Ces lectures, régulières et interactives, visent à :

- ✓ apporter du **bonheur** et du **bien-être** aux personnes âgées fragilisées
- ✓ stimuler leurs **capacités cognitives**
- ✓ réactiver les **solidarités intergénérationnelles**
- ✓ ouvrir les maisons de retraite sur l'extérieur et y re-créeer du **lien social**

Elles sont assurées par des bénévoles, recrutés, formés et accompagnés par une équipe salariée.

EN RÉSUMÉ

Entre décembre 2023 et juin 2024, Lire et Sourire a réalisé une **première mesure d'impact** en interne. Trois ans après le lancement du projet, cette enquête a permis de poser une première évaluation de l'atteinte de nos objectifs pour préparer son déploiement national.

Les données collectées et présentées dans ce dossier ont permis de **valider l'impact positif de nos lectures sur les personnes âgées** résidant en maison de retraite. Elles font notamment apparaître que :

- ✓ les lectures à voix haute permettent de **re-créeer des liens sociaux de qualité** dans les maisons de retraite ;
 - ✓ ces liens sociaux sont **durables** dans 90% des cas ;
 - ✓ ils présentent une **forte composante intergénérationnelle** ;
- ✓ les lectures génèrent des émotions positives chez les personnes âgées et contribuent à **améliorer leur santé mentale** (bien-être) et la **qualité de vie** dans les maisons de retraite ;
- ✓ les lectures permettent de redonner **accès à une activité culturelle** dont les personnes très âgées sont souvent privées en raison de pathologies liées à l'âge et de les faire bénéficier de leurs bienfaits sur le plan cognitif : amélioration de l'**attention**, de la **concentration**, stimulation de la **mémoire**.

La présentation détaillée des résultats qui suit se divise en trois parties :

- ➔ **Un rayonnement national & en croissance - p. 5**
Cette partie donne à voir la cartographie des interventions de Lire et Sourire et démontre l'existence d'un besoin à l'échelle nationale ainsi que le potentiel de développement important de notre projet.
- ➔ **Des lectures de qualité & intergénérationnelles - p. 6**
Le profil de nos bénévoles démontre le caractère intergénérationnel de nos lectures à voix haute dont nous assurons la qualité en proposant des formations pertinentes, en constante évolution, aux nouveaux arrivants ainsi qu'aux lecteurs plus aguerris.
- ➔ **Les bienfaits de nos lectures sur les personnes âgées - p. 7-8**
Cette partie dresse un premier bilan de l'impact positif qu'ont nos lectures sur les bénéficiaires directs à savoir les personnes âgées résidant en maison de retraite aussi bien en termes de santé mentale (bien-être, émotions positives...) que cognitive, sociale et culturelle.

MÉTHODOLOGIE

→ Analyses statistiques

Notre mesure d'impact s'appuie en premier lieu sur des **données statistiques** concernant :

- les **établissements** avec lesquels nous collaborons,
- nos **bénévoles** et leur formation,
- les **séances de lecture** et
- les **bénéficiaires** eux-mêmes.

La formation des bénévoles fait l'objet d'une attention statistique particulière avec un formulaire d'évaluation rempli systématiquement par les participants à l'issue des formations. Les données sur lesquelles s'appuie cette mesure d'impact sont issues de **161 questionnaires remplis par les participants aux formations** entre mars 2024 et janvier 2025. **48 formations** ont eu lieu sur cette période.

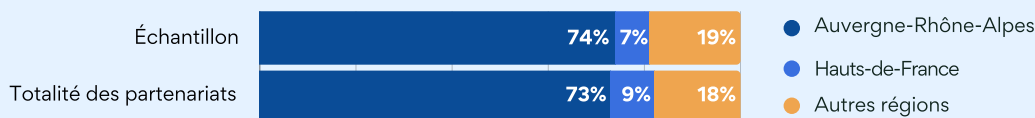
→ Mesure de l'impact sur les personnes âgées bénéficiaires

En complément, de décembre 2023 à juin 2024, nous avons réalisé une mesure d'impact interne pour évaluer l'effet de nos lectures sur les personnes âgées.

Cette mesure d'impact a été réalisée auprès d'un **échantillon de 27 établissements partenaires*** au sein desquels nous avons administré des questionnaires auprès :

- des **animateurs ou animatrices** avec lesquels nous organisons les lectures et
- des **résidents** qui en bénéficient.

La répartition géographique des établissements de l'échantillon est représentative de la répartition géographique des établissements partenaires de Lire et Sourire :



Des entretiens qualitatifs avec les responsables d'animation des établissements ont également été réalisés. Concernant les résidents, leurs capacités ne leur permettant souvent pas de répondre à un entretien qualitatif à proprement parler, nous avons procédé à des collectes de témoignages.

Sur cette période, nous avons également interrogé par questionnaire **42 bénévoles actifs** sur les bénéfices directs qu'ils apportent aux personnes âgées auxquelles ils font la lecture.

* Liste des établissements ayant répondu à l'enquête :

EHPAD Goxoki - CH de la Cote Basque (Bayonne) ;
 EHPAD Henry Dunant (Bordeaux) ;
 Résidence de l'Adoration (Brest) ;
 Résidence Val Foron (Caluire-et-Cuire) ;
 EHPAD Saint-Vincent (Givors) ;
 Le Clos Fleuri (Lille) ;
 Notre Dame de l'Accueil (Lille) ;
 EHPAD Les Cristallines (Lyon) ;
 EHPAD Thérèse Couderc (Lyon) ;
 La Sarra (Lyon) ;
 EHPAD Marius Bertrand (Lyon) ;
 EHPAD Saint-Charles (Lyon) ;
 EHPAD Étoile du Jour (Lyon) ;
 EHPAD Sainte-Elisabeth (Lyon) ;

EHPAD La Colline de la Soie (Lyon) ;
 EHPAD Ma Demeure (Lyon) ;
 Résidence Madeleine Caille (Lyon) ;
 Résidence d'Aquitaine (Mérignac) ;
 EHPAD Bon Séjour (Miribel) ;
 Maison de Santé Protestante (Nîmes) ;
 EHPAD Les Blés d'Or (Saint-Badolph) ;
 EHPAD Sainte-Germaine (Valence) ;
 Ma Calade (Villefranche-sur-Saône) ;
 Résidence Jean Jaurès (Villeurbanne) ;
 Fondation Rambaud (Villeurbanne) ;
 EHPAD Henri Vincenot (Villeurbanne) ;
 Résidence Le Tonkin (Villeurbanne).

CE QU'EN DIT LA RECHERCHE

→ L'isolement des seniors est un problème de santé publique

- **2 millions de personnes âgées isolées** en France en 2021 dont 530 000 en situation de « mort sociale » (1).
- Des liens intergénérationnels distendus : la moitié des Français estime que **le lien entre les générations s'est affaibli** au cours des 20 dernières années. Seuls 14% estiment qu'il s'est renforcé (2).
- **En EHPAD aussi**, bien qu'elles soient physiquement entourées (soignants, autres résidents...), les personnes âgées peuvent souffrir du sentiment d'être seules car elles sont particulièrement insatisfaites de la qualité des liens noués avec leur entourage (3).
- Le **manque de motivation pour effectuer des activités** est 7 fois plus fréquent chez les personnes vivant en établissement que celles restées à domicile (4).
- Or, **l'isolement social a récemment été reconnu comme une priorité de santé publique par l'OMS** : il entraîne un risque de décès précoce équivalent, voire supérieur, à d'autres facteurs de risque mieux connus (tabagisme, alcool, inactivité physique, pollution de l'air...) Les études reprises par l'OMS montrent que **l'isolement est lié à l'anxiété et à la dépression** et qu'il peut augmenter de 30 % le risque de maladie cardiovasculaire (5).

→ Les troubles dépressifs diminuent les facultés cognitives (et réciproquement)

- Les personnes âgées présentant des symptômes dépressifs ont tendance à connaître une **diminution plus rapide de leurs capacités mémorielles**. Inversement, un mauvais fonctionnement de la mémoire prédit une augmentation des symptômes dépressifs (6).
- Or, **un tiers des résidents en EHPAD se trouvent dans un état psychologique dégradé**. Un résident sur 5 déclare souffrir de dépression et la moitié consomme des antidépresseurs (4).
- Les + de 60 ans sont davantage susceptibles de **souffrir de leur isolement** et du sentiment de solitude (7).

→ La lecture a de multiples bienfaits cognitifs

- L'habitude de lire fréquemment peut être considérée comme un facteur de **protection contre le déclin cognitif lié à l'âge** (8).
- L'OMS reconnaît que les arts dont **la lecture et les activités littéraires peuvent être bénéfiques pour la santé**, tant physique que mentale, à tous les âges (9). Les études indiquent notamment que : la lecture de livres est identifiée comme un facteur de **protection contre les idées suicidaires**, ou encore que les activités littéraires (par ex. lectures de groupe) peuvent **améliorer la mémoire**, l'écoute, l'attention, les compétences de conversation... Les jeunes enfants auxquels les parents lisent une histoire avant le coucher ont un **meilleur sommeil** et une **meilleure concentration** à l'école. La lecture partagée peut également aider à **affirmer l'estime de soi** des personnes atteintes de démence.

À ce jour, néanmoins, aucune étude scientifique n'existe sur le sujet spécifique des bienfaits de la lecture **à voix haute et pour les personnes âgées**.



C'est pourquoi, **nous avons pour projet de compléter notre mesure d'impact d'une étude scientifique longitudinale pour mesurer les bienfaits en termes de santé** de la lecture à voix haute chez les seniors en collaboration avec un laboratoire de recherche et des experts médicaux.

Nous bénéficions pour ce projet de **l'accompagnement du Dr Marie-Christine Davanne, gérontologue et experte en santé publique**, afin de constituer un **conseil scientifique** qui supervisera l'étude.

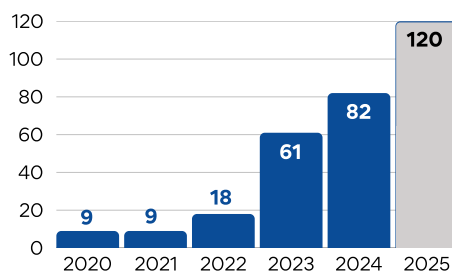
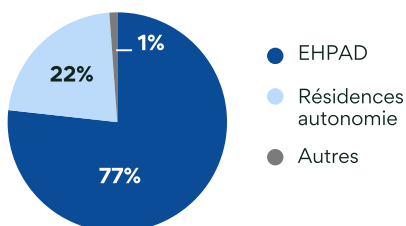
(1) Petits Frères des Pauvres. Baromètre Solitude et isolement des personnes âgées en France en 2021, septembre 2021.
 (2) Sondage Ifop pour la Chaire TDTE de la Fondation du Risque. Les français et les relations intergénérationnelles, avril 2021
 (3) - Trépiéd Valentine. « La détresse psychologique en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes : les ambivalences du lien de filiation ». L'intégration inégale. Force, fragilité et rupture des liens sociaux, Presses Universitaires de France, 2014.
 - « Solitude en EHPAD : L'expérience vécue de la relation soignante par les personnes âgées dépendantes ». Gérontologie et société, 2016/1 vol. 38, n° 149, 2016.
 (4) DREES - Ministère des Solidarités et de la Santé. Enquête CARE-Institutions, janvier 2020
 (5) - World Health Organization. Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief, 2021.
 - « L'OMS crée une Commission pour favoriser le lien social ». Communiqué de presse, 15 novembre 2023.
 (6) Yin Jiamin, John Amber, Cadar Dorina. « Bidirectional Associations of Depressive Symptoms and Cognitive Function Over Time », JAMA Netw Open, 2024.
 (7) Fondation de France. Solitudes 2023. (Re)Liés par les lieux. Une approche territoriale et spatiale des solitudes et du lien social, 2024.
 (8) Esteve Esteve Miguel, Collado Gil Ángel. L'habitude de lire comme facteur protecteur de la détérioration cognitive. Gac Sanit, 27/1. 2013.
 (9) World Health Organization - Europe. Rapport de synthèse du Health Evidence Network 67. Quelles sont les preuves du rôle des arts dans l'amélioration de la santé et du bien-être ? Un examen de la portée, novembre 2019.

1. UN RAYONNEMENT NATIONAL & EN CROISSANCE

Le pilote expérimenté en région lyonnaise dès 2020 a d'ores et déjà pu être répliqué ailleurs en France à la suite de sollicitations spontanées d'établissements. Cela démontre l'**existence d'un besoin à l'échelle nationale** et un **potentiel de développement important** pour ce projet puisque la France compte au total 7 500 EHPAD hébergeant près de 600 000 personnes âgées.



86 établissements partenaires



17 départements

7 régions

3 antennes locales

Ce déploiement reste toutefois encore inégal. La région Auvergne-Rhône-Alpes représente encore près de 70% de notre activité. L'essai national a commencé en 2023 avec une implantation réussie en Île-de-France et dans les Hauts-de-France.



563 personnes âgées bénéficiaires

soit une moyenne de **6,6 résidents bénéficiaires par établissement**



Ce n'est pas facile quand on a 95 ans et ça nous fait du bien. Je ne peux plus bien voir et on avait demandé de la lecture donc on est très contentes. Ça nous fait du bien de voir des personnes extérieures.

- Résidente à l'EHPAD Sainte-Élisabeth à Lyon

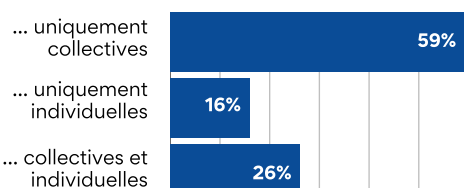
Les statistiques nationales concernant les résidents en EHPAD font apparaître que :

- ✓ l'âge médian des résidents est de **87 ans**
- ✓ plus de 50% des résidents sont **très dépendants** (GIR 1 à 2)
- ✓ 75% des résidents sont des **femmes**

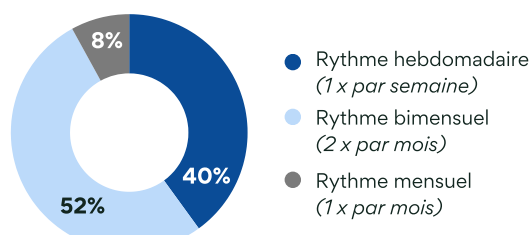


255 séances de lecture chaque mois

Part d'établissements accueillant des lectures...



La régularité de nos lectures collectives est **forte**.



2. DES LECTURES DE QUALITÉ & INTERGÉNÉRATIONNELLES

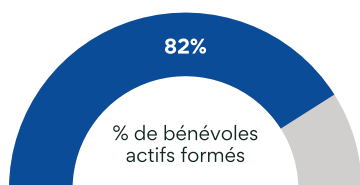
Lire et Sourire s'appuie sur l'engagement de bénévoles pour assurer les lectures. Ces bénévoles sont recrutés, formés et accompagnés par l'équipe salariée de sorte à garantir des **interventions de qualité, stimulantes et intergénérationnelles**.



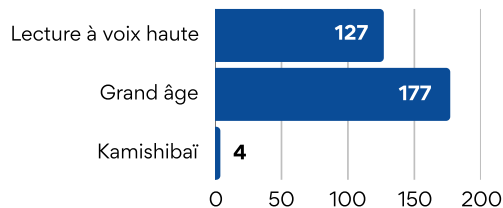
208 lecteurs bénévoles



207 bénévoles ont suivi au moins 1 formation depuis 2023

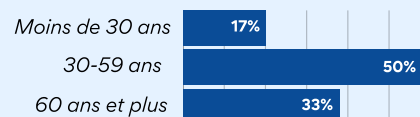


Nombre de bénévoles formés depuis 2023



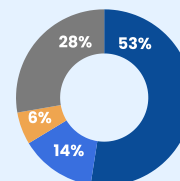
La moyenne d'âge de nos bénévoles est de 43 ans soit **au moins 2 générations d'écart** avec les personnes âgées bénéficiaires. Le plus jeune de nos bénévoles actifs a 19 ans soit au moins 3 générations d'écart.

Les 2/3 de nos bénévoles ont **au moins 1 génération d'écart** avec les résidents.

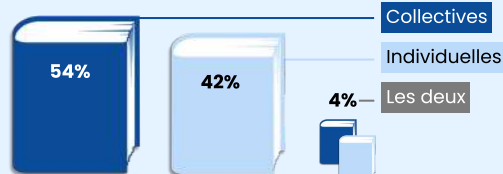


Les **actifs** sont largement majoritaires parmi nos bénévoles.

- Actifs en emploi
- Actifs sans emploi
- Étudiants
- Retraités



Plus d'1 bénévole sur 2 assure des lectures **collectives**.



4,8 / 5 : c'est la note moyenne donnée par les bénévoles aux formations dispensées par Lire et Sourire.

	OUI	NON
Cette formation a-t-elle répondu à vos attentes ?	99%	1%
Pensez-vous qu'elle vous sera utile pour votre bénévolat ?	99%	1%
La formatrice a-t-elle communiqué de façon claire ?	99%	1%



Les **5 enseignements** qui ressortent le plus à l'issue des formations

- ✓ L'importance de l'écoute et de l'adaptation (aux besoins, aux capacités, aux réactions...)
- ✓ La préparation des lectures (choix des textes, lire en amont, organiser l'espace...)
- ✓ La lecture comme moment d'échange et de lien social, ne pas se décourager face à un manque de réactions
- ✓ Les techniques de lecture à voix haute : lire lentement, articuler, faire des pauses, maintenir un contact visuel, donner vie au texte, varier les intonations...
- ✓ Une attitude bienveillante et respectueuse : ne pas infantiliser, respecter le rythme des résidents, prendre du plaisir...

3. LES BIENFAITS DE NOS LECTURES SUR LES PERSONNES ÂGÉES

Les données collectées auprès des professionnels des établissements (animateurs et animatrices), des résidents eux-mêmes ainsi que des bénévoles font apparaître :

- un **impact positif sur la santé mentale** des personnes âgées (bien-être, émotions positives...),
- la création de **liens sociaux de qualité** contribuant à décroquer les EHPAD et leurs résidents et favorisant leur accès à la culture,
- des bienfaits en termes de **stimulation des capacités cognitives** à un âge où celles-ci tendent à décliner.

100

Les **résidents** sont unanimes sur l'effet positif de nos lectures :

100% se disent « **heureux** » de l'intervention de Lire et Sourire

100% estiment qu'ils retrouvent un **accès à la lecture**

100% souhaitent que les lectures se poursuivent

Bien Détente Agréable
Partage Appréciation
Surprise Présence
Beauté de la poésie



“ Ce n'est pas seulement une lecture dans son coin. C'est une lecture partagée avec les autres. Ça enrichit ma personnalité, ça enrichit mes connaissances. Étant donné que nous sommes très différentes, nos goûts sont très différents donc on a une panoplie de ce que les gens aiment lire. Moi c'est l'Histoire.

- Noëlle, résidente à l'EHPAD Thérèse Couderc à Lyon



“ La dernière fois on a parlé de Fables de la Fontaine. Il y en a des quantités qu'on ne connaît pas. Donc Denyse m'a apporté un livre des Fables de la Fontaine et, au lieu de faire ma préparation de raison le soir, je lis 4 ou 5 fables. Ça dit de ces choses sur l'humanité. Il y en a qu'on connaissait par cœur et d'autres que je ne connaissais pas du tout. Ce que j'aime dans les livres, c'est de découvrir des mondes différents. On découvre des mines de diamants ou des pays qu'on ne connaît pas.

- Geneviève, résidente à l'EHPAD Thérèse Couderc à Lyon



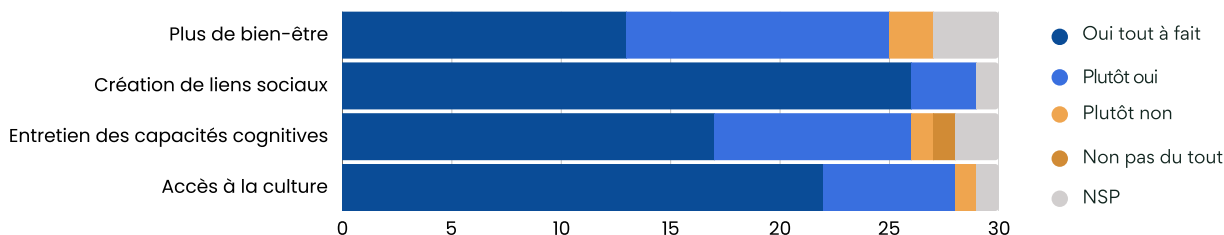
Les mots qui viennent à l'esprit des résidents lorsqu'ils pensent à nos lectures démontrent qu'elles provoquent des **émotions positives** donc qu'elles contribuent à limiter l'anxiété, la dépression ou la tristesse liée à la solitude.



4,6 / 5 : c'est la note moyenne donnée par les **professionnels** au partenariat avec Lire et Sourire.

100% des professionnels se disent **satisfaits (25%)** voire **très satisfaits (75%)** des interventions de Lire et Sourire.

Les bienfaits constatés :



Autres bienfaits cités spontanément :

- ✓ Travail sur l'attention, meilleure concentration
- ✓ Rencontre intergénérationnelle
- ✓ Dynamique de groupe
- ✓ Plaisir partagé



“ Les lectures de Lire et Sourire touchent souvent des personnes qui ont beaucoup aimé lire et qui ne sont plus en capacité de le faire parce qu’elles ne voient plus bien ou que leur capacité d’attention est trop diminuée. Pouvoir écouter de la lecture est très important car elles aiment les livres. Les bénévoles qui interviennent dans notre établissement sont deux étudiantes. Il y a une vraie discussion qui se crée sur le choix des livres. Les résidents peuvent exprimer ce qu’ils ont envie d’entendre. Ce lien avec la jeunesse est très intéressant : c’est important de voir qu’il y a des jeunes qui s’investissent et qui sont présents pour les personnes âgées. C’est un partenariat que nous souhaitons vraiment continuer parce qu’il apporte un vrai plus aux résidents. C’est une vraie rencontre, chaque semaine, dont les résidents reparlent avant et après.

- Magali D., directrice de l'EHPAD Sainte-Elisabeth de Lyon (Rhône)



“ Nous avons un grand plaisir à accueillir chaque semaine des bénévoles de Lire et Sourire. Ils sont discrets, ils s’adaptent à nos résidents, ils sont bienveillants. Tout est très bien géré et encadré par l’équipe de l’association. Les résidents sont ravis. Ceux qui en ont la capacité les attendent chaque semaine, ont enregistré leurs noms et sont en demande de savoir quand ils reviennent. Certains résidents restent dans les étages car ils n’ont pas les capacités d’assister aux animations. Les bénévoles de Lire et Sourire sont présents auprès d’eux. Ils font ça très bien. Ça n’a pas de prix !

- Nelly T., animatrice à l'EHPAD Bon Séjour de Miribel (Ain)



“ L’association est une belle initiative qui vient amener de la couleur au sein de l’établissement par le biais de la lecture, une dimension culturelle et divertissante pour les résidents. Les lectures de Dominique sont des rendez-vous pour les résidents, c’est la parenthèse du mardi, les résidents attendent ces lectures. Dominique est apaisant, reposant. Il rend les lectures divertissantes et interactives.

- Céline C., animatrice à l'EHPAD Marius Bertrand de Lyon (Rhône)



90% des **bénévoles** interrogés estiment avoir créé des **liens durables** avec les résidents auxquels ils font la lecture.

CONCLUSION & PERSPECTIVES

Cette première mesure d’impact nous a permis d’obtenir de **premiers résultats extrêmement probants** qui nous encouragent dans la poursuite de notre activité et de notre déploiement national. Nous avons néanmoins identifié des pistes d’améliorations et prévoyons de réaliser un audit externe pour élargir la cartographie des impacts et renforcer la méthodologie.

Dans une prochaine édition, nous prévoyons notamment d’affiner nos données sur les aspects suivants :

- **impacts en termes de santé cognitive** constatés par les professionnels (entraînement des capacités d’attention, de concentration, de mémorisation...)
- **impacts intergénérationnels** auprès des résidents et des bénévoles : apports mutuels, estime d’elles-mêmes pour les personnes âgées, changement de regard sur les EHPAD et le grand âge...
- **impacts indirects pour les bénévoles** : sentiment d’utilité, bienfaits de l’engagement citoyen...
- **degré de participation et de dynamisme des résidents** mesuré aussi bien auprès des professionnels que des bénévoles et en tenant compte de leurs capacités et des limites liées à leur âge et leurs éventuelles pathologies

Crédits photographiques : Michel Djaoui / Lire et Sourire

contact@lireetsourire.org

lireetsourire.org

24 avenue Joannès Masset, 69009 LYON



