

## Pour tout savoir sur les pratiques de l'excès, dont celles qui concernent la lecture (*speed reading* et *binge reading*)

Le *speed-reading* ? Ou comment lire vite, en particulier avec des applis qui résument les livres...

Le *binge-reading*, c'est la boulimie compulsive, de même qu'un *binge-drinking* est une cuite express, une beuverie effrénée. Le *binge-reading* consiste à s'empiffrer de livres, de façon excessive : un *binge-reader* lit 7 livres en 5 jours (par exemple...) A ces pratiques d'excès, on peut ajouter le *binge-watching* (marathon de visionnage), le *binge-museum* (au pas de course), le *binge-theater* (au Festival d'Avignon), le *binge-tanning* (bronzage de 11h à 17h), le *binge-sex* (sans commentaire), le *binge-studying* (non plus).

Quatre articles mesurés pour en entrevoir la démesure :

- « [Speed reading, speed watching, Wikipédia : la culture à grande vitesse](#) », *Le Monde*, Nicolas Santolaria, 11 mars 2017
- « [Comment lire un livre en 20 minutes ?](#) », Clara Carlesimo, 20 minutes, 3 janvier 2016
- « [Après le binge-watching, le binge-reading ?](#) », Charlotte Pudlowski, rédactrice en chef de Slate.fr, 18 février 2014
- « [Binge-drinking, binge-watching... quels seront nos prochains excès ?](#) », Lady Dylan, Madmoizelle.com, 21 mai 2014.

« [Speed reading, speed watching, Wikipédia : la culture à grande vitesse](#) »

Nicolas Santolaria, *Le Monde*, 11 mars 2017

*Face à l'offre pléthorique de séries, livres et expos, les « culturobèses » ingurgitent leur dose en des temps records. Une boulimie de savoir qui s'appuie sur de nouveaux outils et n'a plus grand-chose à voir avec la curiosité.*



AUORE VALADE / PICTURETANK POUR "LE MONDE"

*The OA* ? Cultissime, tout le monde le dit. Vous n'avez jamais vu la queue d'un épisode mais vous aimeriez ne pas passer à côté de LA série américaine du moment. Le **speed watching** est fait pour vous. Cette pratique, consistant à regarder les séries en augmentant la vitesse de défilement des images, permet tout simplement d'en voir plus en moins de temps.

Grâce à des outils tels que Video Speed Controller, un épisode de **The Big Bang Theory**, accéléré 1,3 fois, pourra être dévoré en 17 minutes au lieu des 22 habituellement nécessaires. Pour ce qui est du plaisir esthète, on repassera...

« **C'est une pratique qui réduit la série à sa structure narrative. Ce type de visionnage ne fonctionne pas pour des œuvres complexes comme Westworld, exigeant une attention beaucoup plus forte. Si on la regarde en accéléré, on passe à côté d'énormément de détails significatifs. Le speed watching est un rapport à la culture qui fait penser à celui que l'on peut avoir avec la junk food** », explique le sociologue des médias François Jost, auteur de **Breaking Bad. Le diable est dans les détails** (Atlande, 2016).

## Marathon de visionnage

Cette forme de goinfrerie visuelle n'est pas un épiphénomène puisqu'elle concerne également les films, les vidéos YouTube, les livres audio, tous susceptibles d'être consommés en mode turbo-glouton.

Dans un registre tout aussi compulsif, le **binge watching**, marathon de visionnage qui consiste à s'enfiler des saisons entières comme on engloutirait les nems lors d'un buffet à volonté, fait également partie de cet horizon où la société du spectacle semble se résumer à cette impossible satiété.

Absorption accélérée, consommation compulsive, relation digestive aux contenus : ces phénomènes s'inscrivent dans une forme de boulimie particulière que l'on pourrait nommer la « culturobésité ».

« **Ce type de comportement est dicté en partie par l'explosion de l'offre** », précise François Jost. Faites un petit tour sur les réseaux sociaux et vous verrez : le consommateur culturel est un type en panique, un Sisyphe estomaqué par la taille sans cesse exponentielle du rocher qui lui fait face. Sur Twitter, un certain « 8 » se plaignait récemment en ces termes : « **trop de séries trop de films à regarder trop de livres à lire trop de trucs à voir dans le monde HELP** ».

## Séries « à ne pas manquer »

Tout un vocable dans l'air du temps contribue à alimenter ce sentiment de submersion et de culpabilité mêlées. Les magazines regorgent d'articles sur les séries « à ne pas manquer », quand iTunes propose des sélections de films indispensables pour « épater vos amis ».

Cette invitation pressante et systémique à se définir au travers de sa consommation culturelle a été qualifiée de « **subjectivité fictive** » par le philosophe italien Francesco Masci. Du coup, la culture a été rattrapée par le syndrome FOMO (**Fear of Missing Out**), ou « la peur de rater quelque chose ».

« **Dans un contexte où les références culturelles sont un faire-valoir, ne pas avoir vu les mêmes choses que les autres peut même générer une forme de complexe** », ajoute le sociologue François Jost. Qui ne s'est jamais retrouvé en soirée, avec le sentiment d'être un extraterrestre parce qu'il avait raté le dernier épisode de **Black Mirror** ? Entre peur de la disqualification sociale et risque d'être exposé aux **spoilers**, tout concourt à accentuer la fringale du culturobèse.

A cela s'ajoute la qualité indéniable des contenus qui, soumis à un darwinisme croissant, happent le spectateur dès les premières secondes. « **On fait comme les fabricants de chips. Ils savent quels additifs mettre dans leur produit pour vous pousser à en manger encore plus. Nous, on fait en sorte que vous vouliez voir l'épisode suivant** », déclarait, en 2013, Carlton Cuse, scénariste de la série **Lost**.

La culture serait-elle une sorte de **space cake** surpuissant susceptible de vous faire vivre, avec une incomparable intensité, d'autres vies que la vôtre ? Une chose est sûre, le culturobèse dispose de nouveaux outils pour optimiser son orgie quotidienne de protéines culturelles.

Lancée par Maxime Valette, programmeur autodidacte, la plate-forme gratuite [BetaSéries.com](http://BetaSéries.com) (site et application) réunit quelque 900 000 utilisateurs francophones qui rationalisent leur divertissement avec le sérieux d'une activité professionnelle. Calendriers précis, infos sur les derniers contenus disponibles, planning de visionnage : rien n'est laissé au hasard. « **Il y a également plusieurs instruments qui permettent de chiffrer sa consommation. Les gens aiment bien mesurer leur addiction...** », explique Maxime Valette.

## Injonction sociale latente

Cette métrique est un des facteurs-clés de la culturobésité. Ce qui se quantifie invite presque automatiquement à la comparaison et à l'inflation.

Au moment où je l'appelle pour l'interviewer, Marie Ferain, DRH en Belgique, affiche un bilan culturel astronomique : elle a passé un an, dix mois, deux semaines, neuf heures et trente-deux minutes à regarder des séries. « **Mais j'ai quand même une vie sociale à côté**, assure-t-elle. **Je ne vais pas refuser une sortie pour voir un nouvel épisode.** »

A la recherche de l'œuvre originale qui aurait échappé aux autres, Marie Ferain, qui confesse n'être « **jamais totalement à jour** », souligne la dimension profondément relationnelle de sa pratique. « **L'aspect communautaire est fondamental. C'est très intéressant de pouvoir échanger sur les forums, faire partager son ressenti à chaud...** »

Aujourd'hui, ce n'est plus seulement du film de la veille dont on parle à la machine à café, mais d'une infinité de références qui doivent pouvoir être mobilisées, soit autant d'interfaces permettant de se connecter aux autres en toute situation et, dans l'idéal, de se distinguer.

Le culturobèse est donc un fan augmenté par des prothèses numériques, en même temps qu'un individu répondant à une injonction sociale latente. C'est d'ailleurs en découvrant une citation du milliardaire Warren Buffett (« **Lisez 500 pages par jour. C'est ainsi que se construit le savoir** ») que le journaliste américain Charles Chu est devenu un des pionniers du **binge reading**. Collaborateur du site Quartz, il a réussi, en réduisant son temps passé devant la télévision et sur les réseaux sociaux, à dévorer 400 livres en deux ans, expérience dont il a fait [un récit](#) quasi mystique sur Internet. La culture aurait, selon Charles Chu, un pouvoir profondément transformateur.

## Des applis qui résument les livres

Mais tout le monde n'a pas forcément autant de temps à accorder à la lecture. D'où l'émergence de services qui ambitionnent de vous prémâcher le travail. Lancée il y a peu, la start-up parisienne [Koober](#) propose, par

abonnement, des condensés d'ouvrages qu'elle appelle des « koobs » (« **books** » à l'envers), consultables sur supports numériques. Une fois compressées, les 400 pages de la biographie du PDG de Tesla Motors, *Elon Musk*, (Ecco, 2015) ne vous demanderont que dix-sept minutes de lecture pour en venir à bout.

Étudiants, entrepreneurs du digital, responsables marketing font partie des 1 500 clients réguliers de cette plate-forme qui s'envisage comme le fer de lance de la formation continue. « **Savez-vous que seuls 2,4 % de ceux qui ont acheté Le Capital au XXI<sup>e</sup> siècle, de Thomas Piketty [Le Seuil, 2013], l'ont réellement lu ! ? En limitant les efforts nécessaires pour assimiler les concepts-clés, on veut créer des individus super aguerris. C'est un peu comme dans Matrix où Néo apprend le kung-fu en accéléré en se branchant simplement à un ordinateur** », explique Alexandre Bruneau, cofondateur de Kooper.

Se cultiver plus en faisant moins d'efforts : telle est la devise du culturobèse, individu conférant au savoir un pouvoir presque magique. « **J'ai eu une période difficile dans ma vie, je m'étais fait virer d'une boîte que j'avais créée et, socialement, je n'étais plus grand-chose. Comme Rocky Balboa, j'ai alors décidé de m'entraîner à fond, mais sur un plan intellectuel. Je me suis mis à lire quotidiennement. Ça a été pour moi une véritable thérapie** », se souvient Rodrigue Borgia, chef d'entreprise dans le secteur du numérique, qui avoue dévorer une dizaine de « koobs » par semaine, des articles de fond, des livres...

Afin d'acquérir cet ensemble de références disparates qui sont aujourd'hui valorisées en entreprise sous le terme de **soft skills**, certains préfèrent prendre des raccourcis, n'hésitant pas à se faire envoyer des anecdotes culturelles sur leur smartphone via le [site Artips](#), à utiliser des applis de lecture rapide telles que [Spritz](#) ou bien encore à compulser les résumés de séries sur Wikipédia pour pouvoir en débattre le lendemain au bureau.

« **Ce type de pratiques me fait penser à ceux qui disent : "Madame Bovary ? Je n'ai pas lu le livre, mais j'ai vu le film !"** », s'amuse le sociologue François Jost.

### Visiter les hauts lieux culturels au pas de course

Dans la grande famille des culturobèses, une tribu encore plus radicale pratique le **running** patrimonial, visitant les hauts lieux culturels des cités historiques au pas de course. Grâce à [l'appli Runnin'City](#), qui fonctionne comme l'audioguide d'un musée, le coureur peut écouter des résumés de 30 secondes sur les lieux emblématiques devant lesquels il s'arrête (ou pas).

Compressée comme une sculpture de César, la saga de la tour Eiffel lui parvient alors dans les tympans pendant qu'il patiente au feu rouge en sniffant des particules fines. S'empiffrer de connaissances tout en faisant autre chose est d'ailleurs une des constantes de la culturobésité, au risque de déboucher sur l'émergence prochaine d'une épidémie de burn-out culturels.

Mais, à ce stade de voracité, le culturobèse ne fait-il pas fausse route, confondant les patientes « humanités » avec le téléchargement sans limite de données ? « **Avec Wikipédia s'est développée l'idée que le capital culturel était quelque chose qu'on pouvait acquérir presque par magie, ce qui est totalement faux. Pour réussir à constituer un ensemble de connaissances mobilisables, il faut suer sang et eau !** », confirme Jean-François Pépin, coauteur de l'excellent ouvrage *1 kilo de culture générale* (PUF, 2014).

Vendu à 76 000 exemplaires, ce best-seller cartonne sur Amazon dans la catégorie « carrière ». Il donne non seulement accès à un vaste savoir, mais également – et c'est là toute la différence – à la cartographie subtile d'une pensée en action.

« **Citer des références à la chaîne ne sert à rien, si ce n'est à vous faire passer pour un crétin fini. La culture, c'est ce qui permet au contraire de faire résonner les choses entre elles, de tisser des liens inattendus** », ajoute Florence Braunstein, coauteure de ce pavé orange joliment surnommé « Casimir ». Moralité inflationniste : un culturobèse averti en vaut deux.

« [Comment lire un livre en 20 minutes ?](#) »

Clara Carlesimo, 20 minutes, 3 janvier 2016

## LITTÉRATURE

**Bonne résolution 2016 : lire davantage, et plus vite. Nos conseils pour se mettre au speed reading...**

Plus de deux heures pour parcourir *l'Alchimiste*, 7h30 pour le *Da Vinci Code* et presque une semaine pour venir à bout de *Guerre et Paix*. Lire prend du temps. "L'adulte moyen lit entre 250 et 300 mots par minute", explique Nicolas Beretti, auteur de deux livres d'efficacité professionnelle.

Avec des conseils et des astuces, les spécialistes du speed-reading, lecture rapide en français, vous promettent de doubler, voire tripler votre vitesse de lecture. "Il ne suffit que d'une dizaine ou d'une quinzaine de minutes", annonce Nicolas Beretti. La première des astuces à mettre en œuvre est d'oublier la façon avec laquelle vous avez appris à lire.

"Le problème, c'est qu'on lit dans notre tête, admet Nicolas Pène, enseignant de programmation neuro-linguistique. Pour augmenter la vitesse, il faut absolument bannir cette lecture mentale." Pour cela, on peut compter de un à dix dans sa tête tout en lisant un texte ou se forcer à penser à des mots différents de ceux qui passent sous nos yeux.

## Utiliser un pointeur

Ensuite, il est important de faire fonctionner sa vision périphérique. "Idéalement, lorsque notre œil se pose sur un mot, on doit être capable de voir les trois précédents et les trois suivants", conseille Nicolas Beretti. Grâce à cela, Nicolas Pène assure qu'il est possible de lire "une demi-phrase d'un seul coup d'œil."

Certaines techniques simples peuvent aussi améliorer la concentration des lecteurs et ainsi multiplier la vitesse de lecture. "Il s'agit de prendre l'habitude de lire avec un pointeur, soit l'index soit un crayon, recommande [Daniel Gagnon](#), orthopédagogue auteur de *Quand lire rime avec plaisir*. Le pointeur doit être déplacé le long de la ligne sans saccade." Il faut aussi essayer d'éviter au maximum les temps d'arrêt sur les textes. Un lecteur moyen fait six stops dans une phrase de quinze mots. Dans l'absolu, il faut arriver à s'arrêter seulement deux fois.

## La lecture sous hypnose

On peut d'abord survoler le texte. "Cela permet de se familiariser avec lui et favorise la rapidité et la compréhension", détaille Daniel Gagnon. Mais le plus important reste l'entraînement. "Prenez un livre et lisez normalement le premier chapitre, en vous chronométrant, conseille l'orthopédagogue. Puis reprenez le livre au début mais cette fois, essayez d'atteindre la fin du deuxième chapitre dans le même laps de temps."

Même avec de l'entraînement et la meilleure volonté du monde, tout le monde ne peut pas aspirer à la même vitesse de lecture. Si les 600 mots par minutes sont accessibles à quasiment tout le monde, « nous n'avons pas les mêmes prédispositions, admet Daniel Gagnon. J'ai mis des décennies à dépasser ce plateau des 600 mots alors que certains dépassent les 650 en une journée et que d'autres lisent naturellement à 800 mots par minutes. »

Enfin, il existe une méthode ultime et assez mystérieuse que l'on appelle la [photolecture](#). "Cette technique se rapproche fortement de l'état d'hypnose", explique Nicolas Pène. Le principe est très simple. Il suffit de poser ses yeux quelques secondes sur une page avant de passer à la suivante. Dans ce laps de temps, votre cerveau est censé prendre une photo de la feuille et l'imprimer dans votre esprit.

En laissant reposer la photolecture une journée, les spécialistes assurent qu'il est maintenant possible de parcourir un livre à une vitesse de 20.000 mots par minute... Si vous êtes un lecteur moyen, il vous aura fallu deux minutes pour lire cet article. Mettez en œuvre ces conseils et vous ne mettrez plus que trente secondes pour le parcourir.

### « [Après le binge-watching, le binge-reading ?](#) »

**Charlotte Pudlowski, rédactrice en chef de Slate.fr, 18 février 2014**

Si, comme moi, vous êtes fan de *House of Cards*, vous avez sans doute regardé les treize épisodes de la deuxième saison d'un coup. (Ou plutôt vous en avez regardé 12 %, vous endormant dimanche soir au milieu du 13<sup>e</sup>, parce que vous étiez à ce stade un fan fatigué.)

Mais si vous êtes fan de sagas littéraires, vous êtes habitué à attendre souvent un an entre les différents épisodes de l'histoire. C'était le rythme qu'avait déjà Dumas au XIX<sup>e</sup> siècle : en 1845 paraît *Les Trois Mousquetaires* ; 1846, *Vingt ans après* ; 1947, *Le Vicomte de Bragelonne*. C'est presque celui que les auteurs ont gardé ce siècle-ci. J.K. Rowling publie le premier tome de *Harry Potter (Harry Potter à l'école des sorciers)* en 1997. Les suites s'étalent jusqu'en 2007, avec un an d'écart entre les premiers tomes, deux à trois ans à partir du quatrième.

C'est, somme toute, le temps incompressible qu'il faut pour écrire un roman, envoyer les épreuves et le voir publier : une douzaine de mois. Ni Amélie Nothomb ni Harlan Coben ne font beaucoup mieux.

### Netflixisation de l'édition

Mais de la même manière que la plateforme de vidéo Netflix a révolutionné la façon de produire et de regarder les séries, en arrêtant de d'abord tester des pilotes, pour savoir s'il fallait ensuite en faire de vraies séries complètes, les éditeurs s'interrogent sur l'opportunité de ne pas attendre la sortie d'un livre et sa transformation en best-seller pour lancer le deuxième tome.

C'est ainsi, rapporte le *New York Times*, qu'*Annihilation* premier tome d'une trilogie de Jeff VanderMeer, auteur américain de fantasy, sorti en février, sera suivi de près par le deuxième tome, *Authority*, prévu pour mai. Le troisième, *Acceptance* doit arriver en septembre.

En France, même fonctionnement. Le premier tome de la nouvelle trilogie de Katherine Pancol (grande pourvoyeuse de best-sellers), *Muchachas*, est disponible depuis le 12 février ; les deux épisodes suivants sortiront en avril et en juin. C'est la première fois qu'un tel rythme de publication intervient chez Albin Michel, précise la maison.

### Le quotidien américain analyse :

« *La pratique qui consiste à espacer les livres d'un auteur d'au moins un an s'estompe peu à peu au fur et à mesure que les éditeurs répondent à la même impulsion, exigeant une réponse immédiate au suspense de l'intrigue, qui dicte le binge-watching sur des séries comme House of Cards.* »

Concernant la littérature, cette précipitation, qui a toujours existé (prenez n'importe quel roman feuilleton du XIX<sup>e</sup> siècle, les cinq tomes des *Misérables*, ou même plus récemment **Le Seigneur des Anneaux**, en 1954-1955) est accentuée par l'accélération du rythme de vie et de consommation, l'impatience du monde.

Mais aussi par les choix éditoriaux de ces dernières années. Depuis le succès de Harry Potter, tous les éditeurs recherchent éperdument les livres qui pourront créer le même engouement, et le trouvent parfois plus ou moins, dans la littérature de genre : *Twilight*, *Hunger Games*, *Fifty Shades*, *Millenium*...

Les éditeurs suscitent donc eux-mêmes cette impatience via des sagas appelant des suites, et doivent désormais y répondre.

### Temps d'écriture

Mais à l'inverse des séries, l'écriture de romans, telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui, c'est-à-dire par une seule personne, est incompressible. Si une série comme *House of Cards* est créée par Beau Willimon, réalisée en partie par David Fincher, en partie par d'autres, écrite par plusieurs (et basée sur un scénario déjà existant), cela permet de créer plusieurs épisodes en parallèle. Et de sortir 13 épisodes d'un coup, concernant la deuxième saison.

Mais pour les livres ? Outre que le temps de lecture est plus long qu'un visionnage, et donc le bouche-à-oreille forcément plus lent (le temps devient une force pour la commercialisation de l'œuvre), il faudrait demander à un auteur d'écrire plus vite. Pas évident.

Ou bien il faudrait publier tous les livres une fois le dernier écrit. C'est en fait ce qui s'est passé pour la trilogie *Muchachas* de Pancol. C'était au départ un même livre de plus de mille pages qui a été découpé en trois épisodes, précise la maison Albin Michel. Le risque, dans cette situation, c'est que la saga arrive trop tard, ne s'inscrive plus dans l'air du temps, qu'un éventuel best-seller ne colle plus à l'époque. Harry Potter aurait-il eu le même succès s'il n'avait été publié qu'en 2007 ?

La dernière solution est de former des *pools* d'écrivains. D'écrire les livres comme des séries. Ça ne marchera évidemment pas pour aboutir à de grandes œuvres de littérature. Vous ne remplacerez pas Jonathan Franzen par un atelier d'auteurs. Mais cela peut parfaitement fonctionner pour de grandes sagas à la Harry Potter. J.K. Rowling se transformerait en *book runner* comme on a des *show runner*. Et ne prenez pas un air outré : vous savez bien que Dumas n'écrivait pas si vite avec ses deux seules mains. Vous savez bien aussi que *Harry Potter*, ce n'est pas *Freedom*.

L'éveil d'un système pareil aurait un mérite : multiplier les sagas. Qui font venir les gens en librairies, les mettent en contact avec d'autres livres. Et cela montrerait que l'on est capable de bouleversements dans l'édition, prouvant que c'est une industrie qui se renouvelle. Qui va bien.

« [Binge-drinking, binge-watching... quels seront nos prochains excès ?](#) »

Lady Dylan, Madmoizelle.com, 21 mai 2014

**On parle beaucoup dans les médias du binge-drinking et du binge-watching. Lady Dylan tente de deviner les prochaines compulsions qui feront la Une.**

Le phénomène du « binge-watching » (s'enfiler à la chaîne plusieurs épisodes de série et de préférence une saison entière en moins de trois jours) commence à être bien connu.

**Avant lui, les médias avaient fait leurs choux gras du « binge-drinking », élégamment traduit « biture express » par nos amis québécois.** Cette façon de boire de l'alcool en grande quantité en peu de temps pour un ratio cuite/verres optimal est depuis quelques années l'une des stars des émissions alarmistes sur l'état de la jeunesse.

Les expressions sur le modèle du « binge-eating » (les compulsions alimentaires) semblent illimitées. **Tentons de deviner lesquelles seront bientôt des « phénomènes de société ».**

### Le binge-reading

**Même si elle ne fait pas la Une des journaux, le binge-reading est tout de même une pratique ancienne.** Pour beaucoup de jeunes elle remonte à la sortie annuelle d'un nouveau tome d'*Harry Potter*, que les plus braves lisaient dans la journée.

J'ai encore la sensation d'émerger de la brume en allant dîner, hébétée après des heures de lecture, traumatisée par la mort d'un personnage et le sentiment de vide après avoir fini le volume. **L'immersion totale est à la fois merveilleuse et terrible.**

- **Plaisir** : 10/10. Laissez-moi, je ne suis pas objective.
- **Danger** : 2/10. Au pire vous aurez une migraine et le sentiment d'avoir perdu un être cher.

### Le binge-museum

Si vous aimez l'art mais que vous n'arrivez pas à rester une heure devant une œuvre pour en découvrir les moindres détails, **vous pourriez pratiquer le « binge-museum », qui consiste à parcourir un ou plusieurs musées très rapidement.** En regardant autour de soi, tout de même.

Cette pratique pourrait aussi s'appeler « technique du touriste pressé qui veut voir tous les musées de la ville pendant le week-end ».

- **Plaisir** : Entre 5 et 8/10, selon si vous aimez prendre votre temps.
- **Danger** : 1/10. Seulement le risque de se cogner dans quelqu'un si vous regardez les œuvres intensément en marchant très vite.



*Il faut regarder les tableaux, Docteur. Ça ne marche pas sinon.*

### Binge-theater

Cf. le [Festival d'Avignon](#).

### Binge-tanning

Vous savez qui sont les précurseurs du « binge-tanning » (que les Québécois traduiraient immédiatement par « bronzage express ») : **ils sont en plein soleil de 11 à 17h et affichent une teinte orangée dès les premiers rayons**. Sans crème solaire bien sûr.

Si votre foie vous en veut pour le binge-drinking, c'est votre peau qui vous reprochera le binge-tanning. Et peut-être aussi votre dermatologue.

- **Plaisir** : Variable selon votre amour de la chaleur et votre patience pour lézarder en maillot de bain.
- **Danger** : 7/10 (11/10 si vous êtes rou-x-sse)

### Binge-sex

Vous l'avez peut-être expérimenté en retrouvant votre partenaire après une longue absence, ou juste parce que vous en aviez très envie. **Le « binge-sex » pourrait être cette journée que vous passez au lit, sans vraiment décoller vos peaux l'une de l'autre**.

Amusez-vous bien mais pensez à faire des pauses pour manger quand même. Ah, pas besoin de pause ? Je... ah oui d'accord, je vois. Je vous laisse.

- **Plaisir** : 8/10. Si vous avez envie de sexe, bien sûr.
- **Danger** : 3/10. Tant que vous êtes avec un-e partenaire **safe** ou que vous vous protégez, vous risquez surtout les irritations et les courbatures. C'est de la bonne fatigue, dirait ma grand-mère.

### Binge-studying

Du temps de mon père, on appelait ça le bachotage, mais je ne serais pas étonnée de voir un reportage sur ce sujet dans la prochaine émission « **Les dangers qui guettent nos jeunes** ».

**Particulièrement actuel en cette période d'examens, le binge-studying consiste à apprendre cinquante pages de cours en environ dix jours**, après avoir procrastiné pendant tout le semestre. Bon courage, on ne vous oublie pas.

- **Plaisir** : 2/10. Pour le bonheur d'apprendre ce n'est ni la bonne méthode ni le bon moment.
- **Danger** : 5/10. Les risques vont de l'oubli rapide au burn-out. « **Le travail c'est la santé** » disait Henri Salvador, « **rien faire c'est la conserver** ».

Tout cela collerait parfaitement à notre génération assoiffée de vitesse et collée à son smartphone. Je crois que je tiens un dossier spécial. **Je vous dis à bientôt, quand je passerai dans Zone Interdite**.