

Lire, c'est bon pour la santé

Les bienfaits de la lecture ne sont plus à démontrer : diminution du stress, amélioration du bien-être, de la mémoire, de la concentration, de l'esprit d'analyse, de la rédaction et de l'expression, renforcement de la confiance en soi. La lecture stimule le cerveau et par là même brûle des calories susceptibles de générer une perte de poids.

Si, en plus, vous pratiquez cet exercice à la manière d'Aristote et de ses disciples, les péripatéticiens (ceux qui pensent en marchant), vous gagnerez en motricité physique.

Pour commencer, privilégiez une lecture régulière : une vingtaine de minutes trois à quatre fois par semaine. Évitez de recourir d'emblée à des ouvrages encyclopédiques, qui pourraient vous décourager dans votre progression, en favorisant des livres de poche, par ailleurs plus facilement transportables. En effet, la lecture peut se pratiquer chez soi, mais aussi en salle (bibliothèques, cafés) ou à l'extérieur (transports publics, terrasses, rues).

Idéale pour la détente et aux multiples bienfaits, la lecture n'est, cependant et pour l'heure, pas remboursée par les caisses-maladie. Néanmoins, sa pratique n'est pas onéreuse. De plus, elle peut s'effectuer de manière individuelle ou en groupe. D'ailleurs, l'un des meilleurs endroits pour vous ressourcer de manière collective se situe dans la Mère commune des Montagnes neuchâteloises et plus particulièrement lors de la « Foire du Livre » !

Durant trois jours, la « Foire du Livre » vous propose de partager un moment convivial, populaire et festif. Cette nouvelle édition s'annonce d'ailleurs magnifiquement riche ! Au programme : concerts, spectacles, danse, lecture, dédicaces, apéros, repas et plaisir du livre vous attendent !

Un tout grand merci au comité, bénévoles, artistes, libraires et participants qui font vivre cette belle manifestation ! Vive la « Foire du livre » !





Cette nouvelle édition de la Foire du Livre fut particulièrement remarquable. Sous un Soleil radieux, sur la nouvelle place piétonne, les nombreux bouquinistes et animations ont été salués par l'ensemble des amateurs de livre et des visiteurs venus dans notre belle ville.

Un immense respect à la nouvelle équipe de la Foire du Livre, qui souhaite encore monter en puissance ces prochaines années : Foire du Livre du Locle - Livres, éditeurs et spectacles pour la littérature.

Le rapport sur l' »affaire Cédric Dupraz » était une coquille vide

TRIBUNAL

FAMILLE IMPLIQUÉE DANS UN TRAFIC DE DROGUE

Ils n'ont jamais transporté d'héroïne. Mais l'argent, soit 1,4 million de francs selon le tribunal, qui découlait d'un vaste trafic entre la Suisse et l'Albanie. Un père, son épouse et leur fils, originaires des Balkans, ont écopé, hier, de peines privatives de liberté de respectivement neuf, six et trois ans, assorties de l'expulsion du territoire helvétique pour les deux premiers. **P2**

LE LOCLE

LE RAPPORT EST UNE COQUILLE VIDE

L'analyse du climat de travail menée au sein du Service de l'urbanisme du Locle, en 2023, livre des résultats surprenants. Ce rapport avait conduit le conseiller communal Cédric Dupraz à prendre la tête d'un autre dicastère. Aucun dysfonctionnement majeur n'est mis en évidence dans ce document. Mais un malaise est évident. **P3**



DAVID MARCOTON

ARNAUD ROCHAT LE JEUNE MOTEUR DE LA LUTTE PAYSANNE SUISSE

A 23 ans, Arnaud Rochat incarne la révolte agricole helvétique. Passionné mais inquiet, ce jeune agriculteur se bat pour garantir de meilleures conditions de travail à sa génération. **P18**



DAVID MARCOTON

THÉÂTRE LA JURASSIENNE LAURA CHAIGNAT A-T-ELLE VRAIMENT RATÉ SA VIE?

La comédienne a écrit son premier spectacle, qui revient sur son rêve de gosse jamais réalisé: jouer Phèdre au théâtre de Vidy. Et elle se demande «où ça a merdé»... A voir au Passage, à Neuchâtel. **P9**



AURÉLIE PÉRON



ARCHIVES LUCAS VUETEL

FOOTBALL

XAMAX SE SÉPARE DU DERNIER «SURVIVANT»

A Xamax, il ne reste désormais plus personne de la «Dream Team» mise en place par le duo Christian Binggeli - Michel Decastel. L'italien Federico Nicastro, ancien joueur de 2017 à 2019, a en effet perdu son poste d'entraîneur des gardiens à la Xamax Academy, après six ans et demi au service du club. Explications. **P13**



Coquille vide

Le rapport qui me concernait était donc une coquille vide. Après plus de vingt-trois années passées au sein des autorités communales, dont quinze passées au sein du gouvernement, j'avais été suspecté de fonctionnement inadéquat, avec, parfois, des implications relevant du pénal. Il va sans dire que ce genre de considérations subjectives, parfois vraies, parfois mensongères, ne tiennent pas par rapport à la réalité objective et à la véracité des faits.

Le marché des audits

Afin de garantir le bon fonctionnement du système et de son amélioration, ces audits, s'ils se révèlent de qualités, cadrés et indépendants, sont judicieux. Toutefois, de plus en plus répandu, ce type de processus, faut-il le rappeler, répondent à une logique marchande. Ces audits constituent un marché pour le moins juteux, visant avant tout, pour leur émetteur, la recherche de profits.

Des biais sur lesquels il faut être vigilant

Dans le cadre de ces processus, il s'agit avant tout d'être vigilant par rapport aux biais cognitifs dans un environnement de surcroît collectif avec des niveaux différents en terme de connaissance des enjeux globaux. Les tribunaux le savent : les témoignages peuvent être le fruit de contaminations (parfois inconscientes), ce d'autant plus si certains d'entre eux se révèlent similaires.

De plus, la peur ou l'anxiété que génère ce type d'audit peut par ailleurs engendrer, en tant que stratégie de « survie », un effet d'amplification, de « caisse de résonance », voire de déformation ou de transgression de la vérité.

La Vérité et l'intérêt général

Comme la chouette philosophique qui voit la lumière dans le clair obscur, la vérité doit être au centre de nos préoccupations. La vérité s'établit, non sur des sentiments ou des ressentiments, mais sur des faits établis et objectifs.

Je suis conscient qu'une remise en question est toujours profitable. Je reconnais notamment que mon mode de fonctionnement a pu sans doute se scléroser au fil

des ans. Toutefois, soyez persuadé que durant toutes ces années, mon souci et ma motivation constante a été de tendre vers l'intérêt général et le bien public. Ensemble, en tant que vision, projet et action politique, nous avons réalisé de multiples changements et transformations de notre belle ville !

Merci de votre soutien et engagement.