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 » !

Ecole

MANGA

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.