Mardi 6 octobre
→ **18h30**

Du 2 au 12 octobre
Fête de la science

Atelier

ATELIER NUTRITION

Animé par Lucie Gauthier

Manger équilibré, ce n'est pas si compliqué ! **Lucie Gauthier**, diététicienne, vous livrera des astuces simples et concrètes pour composer de belles assiettes gourmandes et saines. Découvrez comment allier plaisir et équilibre au quotidien, sans frustration ni prise de tête. Un moment convivial pour reprendre confiance dans son alimentation et se faire du bien, tout simplement.

→ Espace Adultes / Ados
→ Dès 14 ans
→ 1h30
→ Gratuit sur inscription à l'Espace Adultes / Ados à partir du 9 septembre

Du 6 au 10 octobre
Visite guidée le 10/10 → **11h**

Exposition

LA SCIENCE A DU GOÛT ET VOYAGE AUTOUR DU GOÛT

par la BDP 13 et l'INSERM

Ces expositions nous invitent à découvrir les saveurs liées à la perception du goût. Chaque panneau est une escale vers une sensation du goût et retrace l'origine des aliments cités.
Découvrez comment bien manger, pour mieux vivre. Une exposition ludique et interactive autour du plaisir de manger, de l'équilibre alimentaire et de la santé. Un parcours de la bouche au cerveau, pour apprendre les processus biologiques à l'œuvre lorsque l'on mange... et en savoir plus sur les avancées scientifiques en nutrition et santé.

→ Espace Jeunesse
→ Dès 6 ans
→ Entrée libre

Du 2 au 12 octobre
Fête de la science

Mercredi 7 octobre
→ **14h**

SENS DESSUS DESSOUS !

Atelier

Animé par Joseandra

Pour ce biblio-récré spécial fête de la science sur le thème « saveurs savantes », viens travailler tes 5 sens de différentes façons, grâce à plusieurs petits ateliers de découverte.
Toucher, goûter, écouter, sentir et voir : c'est toute une science !
Il y en aura pour tous les goûts !

→ Salle d'animation
→ De 5 à 8 ans
→ 2 h
→ Gratuit sur inscription à l'Espace Jeunesse à partir du 9 septembre

Mercredi 7 octobre
→ **18h30**

À TABLE AVEC LES ROMAINS !

Conférence

Animée par Mélanie Bienfait

Remontez le temps et découvrez les secrets gourmands de la cuisine romaine antique. Ingrédients surprenants, recettes oubliées, vaisselle raffinée et rites de table : entre textes anciens et fouilles archéologiques, cette conférence soulève les couvercles des marmites romaines et révèle anecdotes et savoir-vivre d'une époque savoureuse. **Mélanie Bienfait** est guide conférencière, spécialisée dans l'histoire antique et médiévale.

© Service culture et patrimoine de la CoVe

→ Salle d'animation
→ Dès 14 ans
→ 1 h 30
→ Gratuit sur inscription à l'Espace Adultes / Ados à partir du 9 septembre

samedi 10 octobre

→ **10h, 13h30 et 15h**

LE GOÛT ET LA CUISINE MOLÉCULAIRE

Atelier

Par les Petits débrouillards

Ces ateliers parents-enfants sur le thème «Saveurs savantes» proposent une approche ludique, participative et expérimentale, permettant aux familles de découvrir les liens entre science, alimentation et santé.
À travers des expériences et manipulations, découvrez les transformations physico-chimiques qui opèrent en cuisine, mais aussi le fonctionnement des sens et du cerveau dans la perception des saveurs, le rôle de l'alimentation dans la santé, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée et les enjeux environnementaux liés à notre alimentation.
Les Petits débrouillards est un réseau associatif d'éducation populaire aux sciences et techniques qui œuvre depuis 40 ans sur tout le territoire national.

→ Hall du Pôle culturel
→ Dès 6 ans
→ 1h30
→ Gratuit sur inscription à l'Espace Jeunesse à partir du 9 septembre

Samedi 10 Octobre

→ **10h15, 10h45 et 11h15**

Lecture

MULTI SAVEURS CUEILLIES ICI... ET AILLEURS

Par Barbara

Vos bibliothécaires vous proposent des histoires pour les enfants de 0 à 3 ans à 10h15 et à 10h45 ; et pour les enfants de 3 à 6 ans à 11h15.
Lors de cette Fête de la science sur les « Saveurs savantes », venez goûter et surtout écouter les saveurs venues du potager (pour les plus petits) et celles venues du monde entier (pour les plus grands).

→ Salle d'animation
→ De 0 à 6 ans
→ 20 min.
→ Entrée libre dans la limite des places disponibles

samedi 10 octobre

→ 11h

Du 2 au 12 octobre
Fête de la science

VOYAGE AUTOUR DU GOÛT

Exposition

Par vos bibliothécaires

Le goût est l'un de nos cinq sens ; il nous invite à voyager car les saveurs multiples et variées que nous découvrons, viennent du monde entier. La dégustation des aliments met en jeu tous nos sens : l'odorat, la vue, le toucher, l'ouïe.
Vos bibliothécaires vous proposent une visite guidée ludique en famille.
Bon voyage !

→ Espace Jeunesse
→ Dès 6 ans
→ 1h
→ Gratuit sur inscription à l'Espace Jeunesse à partir du 9 septembre

Samedi 10 octobre

→ 14h

Atelier

ATELIER VÉLO SMOOTHIE

Par Sport Santé Production

Le concept « Vélo Smoothie PACA » de **Martin Souchard** associe activité physique et plaisir du goût en proposant de pédaler pour mixer des smoothies. Ces boissons sont réalisées à partir de fruits frais, soigneusement sélectionnés auprès de producteurs locaux. L'objectif est de valoriser le goût authentique des fruits tout en favorisant le circuit court.
Amusez-vous en alliant sport, expérience gustative et engagement local.

→ Espace Adultes / Ados
→ Dès 6 ans
→ 2h
→ Gratuit sur inscription à l'accueil de la Médiathèque à partir du 9 septembre

Du 2 au 12 octobre
Fête de la science

Samedi 10 octobre

→ 14h

DE MAÏTÉ À LA CUISINE SUR INSTA

Cinéma

Par Chékib

De **Maïté**, figure emblématique d'une cuisine familiale et généreuse, aux vidéos de quelques secondes qui défilent aujourd'hui sur nos réseaux sociaux, les émissions culinaires racontent une véritable histoire.
Ce rendez-vous propose d'en suivre les grandes étapes : les débuts pédagogiques de la télévision, l'arrivée des chefs médiatiques, l'essor des concours culinaires, puis la révolution des formats numériques.
Un parcours à travers le temps, pour comprendre comment la cuisine est devenue un phénomène médiatique à part entière.

→ Salle d'animation
→ Dès 12 ans
→ 1h30
→ Gratuit sur inscription à l'Espace Adultes/Ados à partir du 9 septembre

Samedi 10 Octobre

→ 16h

Atelier

DEVENEZ TESTEUR DE GOÛT !

Par Innov'Alliance

Innov'Alliance vous invite à explorer vos sens en devenant testeur d'un jour. Goûtez différents produits, partagez vos impressions et découvrez en avant-première des recettes ou créations inédites. Variations de saveurs, textures et arômes : une expérience participative qui révèle comment nos sens façonnent notre perception alimentaire. Une animation conviviale et accessible à tous.

→ L'E.C.L.A. - Salle rouge
→ Dès 12 ans
→ 1h30
→ Gratuit sur inscription à l'Espace Adultes/Ados à partir du 9 septembre