DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06





BIEN MANGER
POUR BIEN VIVRE

DES MOTS SUR DES MAUX









QUAND LA CULTURE RENCONTRE LA SANTÉ, POUR INFORMER ET SENSIBILISER.

Un cycle de rencontres inédit, proposé dans le réseau départemental des médiathèques, pour aborder la santé sous un nouvel angle.





SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026



ANIMATIONS GRATUITES DANS LES MÉDIATHÈQUES DU RÉSEAU DÉPARTEMENTAL

RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

www.departement06.fr

@AlpesMaritimes DEPARTEMENT06

AVANT TOUT ! VOUS

ÉDITO

Dans le cadre de son Plan Santé, le Département des Alpes-Maritimes propose, au sein des médiathèques du réseau départemental de lecture publique, des actions de sensibilisation consacrées à de grands enjeux de santé. Après la santé mentale en 2025, le programme « Des mots sur des maux » invite cette année le public à explorer un thème au cœur de la vie quotidienne : l'alimentation.

Acte universel et vital, manger est aussi une pratique culturelle, sociale et affective. Nos choix alimentaires influencent notre santé, notre bien-être et notre rapport au monde. À travers rencontres, conférences, lectures, ateliers, expositions, projections et échanges avec des spécialistes, artistes et médiateurs, ce programme aborde l'alimentation dans toutes ses dimensions : nutrition, plaisir, transmission, agriculture, culture, image du corps et pratiques du quotidien.

Lieux de savoir, de partage et de dialogue ouverts à tous, les bibliothèques offrent un cadre privilégié pour mieux comprendre ces enjeux. Avec le programme « Des mots sur des maux », le Département poursuit son ambition : faire dialoguer culture et santé au bénéfice de tous les habitants des Alpes-Maritimes.

CHARLES ANGE GINÉSY
Président du Département des Alpes-Maritimes





L'INVITÉE D'HONNEUR :

Fiammetta Ghedini, Illustratrice BD

Rencontres avec l'illustratrice autour de sa BD *Une insatiable envie de douceur : enquête sur le sucre*

Titulaire d'un doctorat en sciences cognitives obtenu en 2011, Fiammetta Ghedini a coordonné le projet européen ERCcOMICS de 2015 à 2019. Depuis 2019, elle crée pour l'agence RIVA Illustrations dont elle est la cofondatrice des illustrations et des bandes dessinées à vocation scientifique.

Chercheuse et autrice, elle développe une approche à la fois documentaire et graphique de la bande dessinée. À l'occasion de sa venue dans les Alpes-Maritimes, Fiammetta Ghedini présentera son travail autour de la bande dessinée documentaire ***Une insatiable envie de douceur : enquête sur le sucre***, publiée aux éditions Dargaud.

Dans cet ouvrage, elle explore notre rapport au sucre à travers une enquête personnelle et scientifique : mécanismes de dépendance, enjeux de santé publique, dimensions sociales, culturelles et économiques. Sans discours moralisateur, elle s'appuie sur des entretiens avec des chercheurs, journalistes et spécialistes pour proposer une lecture accessible et nuancée d'un sujet omniprésent dans nos vies.

- **MÉDIATHÈQUE DE CONTES le 5 novembre à 17h30**
- **MÉDIATHÈQUE DE BREIL-SUR-ROYA le 6 novembre à 18h30**
- **MÉDIATHÈQUE D'ANTIBES le 7 novembre à 10h30**
- **MÉDIATHÈQUE DE SAINT-VALLIER-DE-THIEY le 7 novembre à 17h**



DU POTAGER A L'ASSIETTE

Exposition et atelier pédagogique

L'exposition Mission potager présente dix portraits de fruits et légumes et souligne l'importance du respect des saisons, tant pour la santé que pour l'environnement.
En complément, Sabrina Lajaunie, chargée de coordination et de prévention en santé, proposera un atelier pour apprendre à composer une assiette équilibrée au quotidien. De quoi donner des repères simples et concrets pour comprendre l'équilibre alimentaire et composer une assiette adaptée au quotidien.

MÉDIATHÈQUE DE SAINT-BLAISE
Exposition du 2 au 19 sept.
Atelier 16 septembre à 14h30

MÉDIATHÈQUE DE PEYMEINADE
Exposition du 28 sept. au 15 oct.
Atelier 14 octobre à 14h

MÉDIATHÈQUE DE MALAUSSÈNE
Exposition du 24 oct. au 7 nov.

MÉDIATHÈQUE D'ASPREMONT
Exposition du 18 nov. au 9 déc.

Durée : 1h pour l'atelier • Tout public à partir de 5 ans



LES MOTS DES METS

Lecture musicale de la compagnie B.A.L

Cette lecture musicale se consacre à l'art culinaire, à la cuisine en littérature, de la gastronomie au repas de famille, de Guillaume Apollinaire à Delphine de Vigan, en passant par Marcel Proust, Colette, Guy de Maupassant, Romain Gary, les menus de Pierre Gagnaire et enfin, les chansons de Camille, Brassens et Olivia Ruiz. Camille nous apprend comment elle ne mâche pas ses mots en chantant. Romain Gary revoit sa maman déposer le bifteck de midi dans son assiette, en signe de victoire sur l'adversité. Le parfum des oranges embaume la cuisine comme l'enfance... Mêlons-y onctueusement un bon tiers de poésie, une belle moitié de prose sucrée-salée, et pour dépasser la mesure : tous les cornichons de la chanson de Nino Ferrer !

MÉDIATHÈQUE DE SAINT-JEANNET
11 septembre à 19h

MÉDIATHÈQUE DE COURSEGOULES
12 septembre à 18h30

MÉDIATHÈQUE DU ROURET
18 septembre à 19h

Durée : 1h • Tout public à partir de 12 ans



HISTOIRES À CROQUER

Lectures hors-les-murs

Les équipes de la médiathèque départementale et des bibliothèques de proximité invitent les familles à partager un moment de lecture convivial autour d'albums jeunesse et de Kamishibaïs consacrés à l'alimentation. Histoires gourmandes, personnages curieux, récits sucrés ou salés : un menu à savourer ensemble. Installés confortablement, petits et grands laisseront mijoter leur imaginaire, picoreront des mots et se régaleront d'images. À hauteur d'enfant, ces lectures célèbrent le plaisir de découvrir, de goûter et de partager.

MÉDIATHÈQUE DE COURSEGOULES
30 septembre à 15h

MÉDIATHÈQUE DE MALAUSSÈNE
15 octobre à 14h

Durée : 1h • Tout public



LA VIE, EN GROS

Projection-débat du film de Kristina Dufková

Benjamin, 15 ans, passionné de cuisine, voit son équilibre fragilisé par l'annonce d'une obésité de catégorie 2. Confronté au regard des autres, à la contrainte des normes corporelles et à ses propres aspirations, il tente de reprendre le contrôle de sa vie. Un film d'une grande sensibilité, fruit d'une adaptation cinématographique en stopmotion du roman primé de Mikaël Ollivier. La séance sera prolongée par un débat autour de la grossophobie et des troubles du comportement alimentaire (TCA) avec Aliette Csillag chargée de projet Prévention au sein du Centre d'Etude et de Recherche sur l'Obésité et la Nutrition (CERON).



MÉDIATHÈQUE DE LA GAUDE
7 octobre à 17h

Durée : 1h20 + 45 min de débat • Tout public à partir de 12 ans

À (LA) TABLE .... DE JEUX !

Séance ludique autour de l'alimentation

Des sushis au potager, partez à la découverte d'une savoureuse sélection de jeux autour de l'alimentation. Entre défis, rires et découvertes, petits et grands sont invités à partager un moment convivial en famille. Venez partager un moment de bonne humeur avec les bibliothécaires !

MÉDIATHÈQUE DÉPARTEMENTALE DE VALBERG
14 octobre 2026 à 10h

Durée : 2h • À partir de 5 ans avec un adulte accompagnateur





QUAND LES MANGAS PASSENT À TABLE

Rencontre-atelier par Gatsu Sensei

Dans les mangas, la nourriture occupe une place essentielle : repas entre amis, plats réconfortants, recettes étonnantes ou mets dotés de pouvoirs extraordinaires. Elle ne sert pas seulement de décor ; elle révèle les liens entre les personnages, leurs émotions, leur culture et leur manière d'habiter le monde. Avec Gatsu Sensei, philosophe spécialiste du manga et de la culture japonaise, le public découvrira comment les mangas mettent en scène l'alimentation. Échanges, extraits visuels et exemples issus d'œuvres emblématiques montreront comment la nourriture devient un support d'aventure, d'identité, de transmission et de partage. La rencontre se prolongera par un temps participatif et créatif.

MÉDIATHÈQUE DÉPARTEMENTALE DE ROQUEBILLIÈRE
14 octobre à 14h

Durée : 2h • Public : adolescents et adultes





LA SANTÉ DANS NOS ASSIETTES

Exposition pédagogique de l'institut national de la santé et de la recherche médicale

La nutrition occupe une place croissante dans les enjeux de santé publique. Forte de ce constat, l'Inserm propose une exposition accessible en 13 panneaux, consacrée aux liens entre alimentation et santé, ainsi qu'au rôle des politiques de prévention dans ce domaine. On y découvre les principes d'une alimentation équilibrée, les effets de la nutrition sur la santé, les comportements alimentaires à privilégier et les recherches menées pour réduire les risques de certaines maladies et améliorer la qualité de vie.

INSTITUT MOZART, établissement départemental de prévention,
17 avenue Auber, 06000 Nice
du 9 novembre au 15 décembre

Institut Mozart

Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h • Public familial





INFOS PRATIQUES :

Tous les rendez-vous proposés dans ce livret sont gratuits.

Renseignements et inscriptions auprès des médiathèques du réseau départemental concernées.

Adresses et contacts à retrouver sur l'agenda des médiathèques sur **www.mediatheque06.fr**

