

SUPER NATURE

LA JOURNÉE TOUTE VERTE!

SAMEDI
25 AVRIL 2026
10H-18H

MÉDIATHÈQUE COLETTE
VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS



SUPER NATURE

LA JOURNÉE TOUTE VERTE !

En ouverture de la manifestation Loca'Val qui rassemble des producteurs locaux pour cultiver et se nourrir autrement et en partenariat avec la Ville de Valbonne Sophia Antipolis, le service Agriculture et Alimentation de la CASA, la MJC l'Escale, l'Épicerie Solidaire de Garbejaire, SLV, Quartier Libre, Hortus, Sciences pour tous 06, Caroline Garence, L'Œuvre au Noir et l'école primaire de l'Île Verte, la médiathèque Colette a concocté un programme d'animations varié à partager en famille : conférences, ateliers, stands d'information, marché des producteurs locaux, dégustations et exposition d'herbiers réalisés par les élèves de l'Île Verte, ...



**AU PROGRAMME
LE MATIN**



DE 10H À 13H

**Atelier Numérique : Applications
alimentaires et Nutri-Score**

Vous avez du mal à vous repérer parmi la multitude de produits alimentaires ? Nutri-Score, composition, provenance, additifs... Il n'est pas toujours simple de faire les bons choix. Lors de cet atelier, nous vous proposons de découvrir le Nutri-Score ainsi que quelques applications mobiles pour décrypter les étiquettes, comparer les produits et vous aider à adopter une alimentation plus équilibrée au quotidien.

Médiathèque Colette - Espace Numérique

Tout public - Libre accès

Animé par SLV



**EXPOSITION DE DESSINS
La Petite Flore de l'Île Verte**

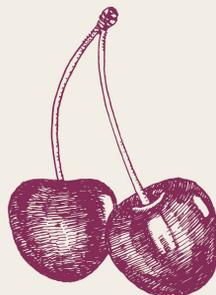
Présentée du 15 avril au 9 mai

aux horaires d'ouverture de la médiathèque

Dessins et travaux menés par Guillaume Dugied et Isabelle Dinaut, avec leurs classes de CM2, dans le cadre de l'Aire Terrestre Éducative (ATE) de l'école élémentaire L'Île Verte.

Médiathèque Colette - Lab

Tout public - Libre accès





DE 10H30 À 11H30 Atelier Mise en culture du potager d'été

Vous rêvez d'avoir la main verte et souhaitez mettre en culture un potager d'été ? Fin avril c'est vraiment la période idéale, alors n'hésitez plus et rejoignez Jessica et Jennifer de l'association Hortus pour participer à la mise en culture du potager d'été de la médiathèque. Au programme : semis, mise en terre, conseils pratiques et astuces pour bien démarrer la saison et cultiver chez vous !

Médiathèque Colette - Parvis (Préau)

À partir de 8 ans

Renseignements et inscriptions auprès de l'espace Documentation au 04 92 19 76 00

Animé par Hortus



DE 10H30 À 11H30 Atelier Grave ton potager

Ne jette plus tes briques de lait mais recycle-les ! Découvre la gravure sur emballages, sur le thème du potager et des plantes comestibles et amuse-toi à créer ton monde imaginaire. Les artistes de l'association L'Œuvre au noir t'initieront dans un esprit collaboratif à l'art de la gravure.

Médiathèque Colette - Salle d'étude

À partir de 8 ans

Renseignements et inscriptions auprès de l'espace Jeunesse au 04 92 19 76 00

Animé par L'Œuvre au Noir



DE 10H30 À 13H Dans mon jardin, il y a ...

Parès à la découverte de la nature et du potager à travers les lectures proposées par les bibliothécaires. D'autres activités jeunesse seront accessibles durant toute la journée : cherche et trouve géant, coloriages, mini-jeux et carnet d'activités pour découvrir les légumes anciens, les techniques d'agriculture et même quelques recettes à réaliser en famille.

Médiathèque Colette - Parvis (Cocon) & Espace Jeunesse

Tout public - Séances de lectures et autres activités en libre accès



DE 11H30 À 13H Vélo Smoothie

Venez pédaler pour être en forme et déguster un délicieux smoothie de fruits de saison, produit grâce à votre effort collectif.

Médiathèque Colette - Parvis (Snack)

Tout public - Libre accès

En partenariat avec la Ville de Valbonne Sophia Antipolis et animé par Fragrance culinaire



DE 9H À 12H Repair Café

Un toaster, une cafetière ou une manette de console de jeux à réparer ? Le Repair Café vous attend pour vous aider à remettre vos objets en état. Une bonne façon de préserver ses ressources personnelles et celles de la planète ! Attention, si votre objet n'est pas réparable, vous devrez quand même repartir avec. Informations dans le lien "Quartier Libre" ci-dessous.

Tiers Lieu Quartier Libre - 5 Place Méjane

Tout public

Rens. sur <https://quartierlibre.garbejaire.fr/>

Proposé par Quartier Libre

DE 16H À 18H Atelier Super Nature

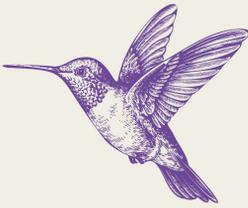
Le Tiers Lieu Quartier Libre vous propose un atelier goûter avec fabrication de pâte à tartiner animé par Zéro Waste.

Tiers Lieu Quartier Libre

Tout public

Rens. sur <https://quartierlibre.garbejaire.fr/>





NOURRIR SON ESPRIT...



DE 11H À 12H

Conférence

« De l'assiette à la planète »

Notre alimentation a plus changé en un siècle qu'au cours des millénaires précédents. Ces changements ont profondément impacté notre santé mais aussi l'environnement. Quelles sont les principales données scientifiques sur l'alimentation et la santé ? Sur l'alimentation et le gaz à effet de serres, la pollution et la biodiversité ? Michel Serre disait : « manger est un acte biologique, politique et sacré ». L'alimentation peut-elle être discutée sur le plan de l'éthique ?

Véronique Mondain est médecin, infectiologue au CHU de Nice. Elle est spécialisée dans les infections bactériennes, la résistance aux antibiotiques et le bon usage des antibiotiques. Elle pilote le Centre de Référence en Antibiothérapie de la région PACA. Elle est aussi responsable au CHU d'une dynamique innovante de soin et traitement : la Médecine Intégrative, qui associe aux soins classiques des pratiques non médicamenteuses validées par la science, dans un but de satisfaction du patient, d'amélioration de la relation de soin, d'individualisation des soins, d'autonomie du patient, et de limitation des effets néfastes des soins et médicaments et de la consommation de ressources. Elle s'intéresse aussi à l'impact de notre environnement sur la santé, qu'il s'agisse de la qualité de l'air, des polluants chimiques ou encore de l'alimentation ultratransformée.

Médiathèque Colette - Salle d'Action Culturelle

Tout public

Renseignements et inscriptions auprès de l'espace Documentation au 04 92 19 76 00

Proposé par Sciences pour tous 06



DE 10H À 13H ET DE 15H À 17H30
Stands d'information sur l'Alimentation et le Développement Durable

Venez à la rencontre des acteurs de l'alimentation et du développement durable de notre territoire pour vous informer et découvrir trucs et astuces pour manger local et protéger notre environnement. Parmi eux : la Maison des semences paysannes, Univalom, l'Office National des Forêts (ONF).

Médiathèque Colette - Hall & Espace Presse

Tout public - Libre accès





DE 10H À 12H30 **Atelier de cuisine participatif**

Venez participer à l'élaboration d'un repas printanier avec l'équipe de L'Escale. Au programme : fruits et légumes de saison, fleurs comestibles et produits locaux !

Ferme Bermond

Tout public

Renseignements au 04 93 64 39 31

Animé par L'Escale et l'Épicerie Solidaire de Garbejaïre



12H30 **Repas solidaire et partagé**

L'Escale vous propose un repas de saison à un prix solidaire ! Ce repas sera confectionné lors d'un atelier de cuisine participatif avec des produits locaux et de saison. Vos papilles pourront également découvrir le goût des fleurs comestibles.

Au menu :

Émincé de poulet aux asperges et champignons à la crème, servi avec du riz
Moelleux caramélisé aux pommes et à la cannelle

Le menu est proposé à 6€

Et l'option végétarienne (sans émincé de poulet) à 5€.

L'Escale propose également des cafés et thés à 1€.

Ferme Bermond

Tout public

Renseignements & Inscriptions au 04 93 64 39 31 ou via le QR Code ci-contre

Animé par L'Escale



*Vous n'avez pas pu réserver de place
pour le repas partagé solidaire ?*

Apportez votre pique-nique
et rejoignez-nous à la Ferme Bermond



DE 10H À 13H ET DE 15H À 17H30 **Collecte Alimentaire**

La journée Super Nature sur la thématique de l'alimentation c'est aussi l'occasion de contribuer à ce que tous et toutes puissent se nourrir convenablement. En partenariat avec l'Épicerie Solidaire de Garbejaïre (Secours Populaire) une collecte alimentaire a lieu toute la journée dans le hall de la médiathèque. Alors n'hésitez pas à déposer denrées et produits d'hygiène en même temps que vos documents !

Médiathèque Colette - Hall

Tout public - Libre accès

Proposé par l'Épicerie Solidaire (Secours Populaire) de Garbejaïre





AU PROGRAMME L'APRÈS -MIDI



DE 15H À 17H Atelier Réalité virtuelle et jeux interactifs

Avez-vous déjà testé la réalité virtuelle ? Venez vivre une expérience immersive et ludique mêlant activité physique et jeux interactifs. Grâce à la réalité virtuelle et à des jeux sur console (Nintendo Switch), les participants pourront prendre part à des activités sportives mais aussi à un jeu de coopération en cuisine, favorisant l'entraide, la coordination et le plaisir de jouer ensemble.

Médiathèque Colette - Espace Numérique

Dès 12 ans

Renseignements & inscriptions au 04 93 40 22 45

Animé par SLV



DE 15H30 À 17H Atelier Grave ton potager

Ne jette plus tes briques de lait mais recycle-les ! Découvre la gravure sur emballages, sur le thème du potager et des plantes comestibles et amuse-toi à créer ton monde imaginaire. Les artistes de l'association *L'Œuvre au noir* t'initieront dans un esprit collaboratif à l'art de la gravure.

Médiathèque Colette - Salle d'étude

À partir de 8 ans

Renseignements & inscriptions auprès de l'espace Jeunesse au 04 92 19 76 00

Animé par L'Œuvre au Noir



DE 15H À 16H30 Atelier Anti-gaspillage

Caroline Garence partagera ses trucs et astuces autour des thèmes du batch-cooking et de l'anti-gaspillage. L'occasion aussi de découvrir ses recettes rapides, variées et peu onéreuses pour cuisiner et recevoir sans se ruiner ! Les activités proposées vous feront gagner du temps au quotidien.

Médiathèque Colette - Snack

Public adulte

Renseignements & inscriptions auprès de l'Espace Documentation au 04 92 19 76 00

Animé par Caroline Garence



DE 15H À 17H30 Dans mon jardin, il y a ...

Pars à la découverte de la nature et du potager à travers les lectures des bibliothécaires.

D'autres activités jeunesse seront accessibles durant toute la journée : recherche et trouve géant, coloriages, mini-jeux et carnet d'activités pour découvrir les légumes anciens, les techniques d'agriculture et même quelques recettes à réaliser en famille.

Médiathèque Colette - Parvis (Cocon) & Espace Jeunesse

Tout public - Séances de lectures et autres activités en libre accès



DE 14H À 16H BALADE DÉCOUVERTE

Au printemps, oiseaux, insectes et plantes profitent des beaux jours pour reprendre leur activité. C'est le moment idéal pour observer cette effervescence ! Le service environnement de la ville de Valbonne Sophia Antipolis et la LPO vous invitent à une sortie nature, pour découvrir la richesse de la biodiversité.

Ferme Bermond

Renseignements : environnement@ville-valbonne.fr

NOURRIR LA PLANÈTE

EN CONTINU, POUR ALLER PLUS LOIN Visionnage de films documentaires

Nous allons piquer et nourrir votre curiosité sur la nature, l'alimentation ou encore le bien-être ! Venez en apprendre un peu plus en visionnant, à la demande, notre sélection de documentaires, sur TV ou tablettes !

Médiathèque Colette - Espace Musique Cinéma Documentation

Tout public - Libre accès



DE 16H45 À 17H45

Conférence « 8000 ans d'agriculture en France : une incroyable histoire de pain et de graines »

Depuis le néolithique, les céréales et les légumineuses constituent la base de l'alimentation des Français. Au cours des deux derniers millénaires, et au rythme des révolutions agricoles successives (révolutions antiques, médiévale et des temps modernes), l'histoire de la France est indissociable de la place accordée aux céréales et aux légumineuses dans la vie économique, politique, religieuse et sociale des Français. L'enjeu premier était de nourrir la population... Mais pas n'importe comment ! À travers les siècles, tandis que les céréales sont à l'honneur « point de critère de classe plus net que celui de la couleur du pain », les légumes secs sont en revanche méprisés des élites sociales. À partir du XIX^e siècle, les progrès scientifiques et techniques vont rebattre les cartes et faire évoluer les habitudes alimentaires. Aujourd'hui, les enjeux de l'agriculture sont principalement liés à l'accès des populations à une nourriture équilibrée et à l'impact des cultures sur l'environnement et le climat.

Renaud Brouquisse est directeur de recherche retraité de l'INRAE de Sophia Antipolis. Il a mené des recherches sur la fixation biologique de l'azote dans la symbiose entre les légumineuses et les bactéries du sol de type rhizobium. Ses thématiques de recherche étaient centrées sur le rôle des espèces actives de l'oxygène et de l'azote dans la mise en place et le fonctionnement de la symbiose fixatrice d'azote, et sur l'adaptation des légumineuses aux contraintes de l'environnement (inondation, sécheresse, salinité, ...). Il intervient régulièrement auprès du grand public et des scolaires sur le rôle des légumineuses et des céréales dans l'histoire de l'agronomie et de l'alimentation.

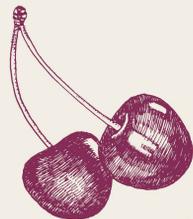
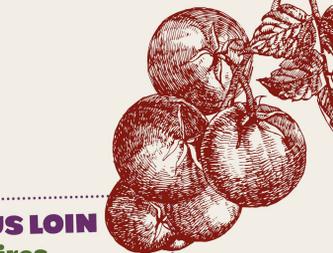
Médiathèque Colette - Salle d'Action Culturelle

Tout public

Renseignements & inscriptions auprès de l'espace Documentation

au 04 92 19 76 00

Proposé par Sciences pour tous 06



NOS MARCHÉS



DE 9H À 13H

Marché de Garbejaire

Le Marché de Garbejaire à Valbonne est un marché qui se déroule tous les samedis matin. Il propose une variété de stands alimentaires et non alimentaires, du maraîchage bio et local ainsi qu'un food truck et offre une expérience authentique autour des produits locaux.

Place Méjane

Tout public

Proposé par la Ville de Valbonne Sophia Antipolis

DE 15H À 17H30

Mini marché des producteurs locaux et dégustations

Venez rencontrer les agriculteurs et producteurs de notre territoire lors d'un moment convivial et gourmand. Une belle occasion, pour petits et grands, de découvrir leurs métiers et d'échanger avec eux sur leurs savoir-faire. Dégustations et achats de produits locaux viendront ravir les papilles !

Médiathèque Colette - Jardin

Tout public

Proposé par le Service Agriculture et Alimentation de la CASA

PROGRAMME SCANNEZ-MOI



www.ma-mediathèque.net
info@mediathèque-casa.fr

 [mediathèque.casa](https://www.facebook.com/mediathèque.casa)

 [@medcasa](https://twitter.com/medcasa)

 [mediathèques_CASA](https://www.instagram.com/mediathèques_CASA)

