

Intervenants

Cyril ATTRAZIC

Depuis 14 ans, Cyril Attrazic est gérant et chef du restaurant «Chez Camillou» situé à Aumont-Aubrac en Lozère. Il a appris son métier en côtoyant des grands chefs et ce, dès son apprentissage. Il a fait l'École Supérieure de Cuisine Française Grégoire Ferrandi à Paris qui forme des chefs dans un souci de respect de tradition et du savoir-faire culinaire français... une référence.

Laurent CHEVALLIER

Le docteur Laurent Chevallier est médecin consultant en nutrition. Praticien attaché au CHU de Montpellier, il dirige le pôle Nutrition de plusieurs cliniques. Il est également le responsable pédagogique du diplôme universitaire de phytothérapie de la faculté de médecine de Montpellier. Il intervient régulièrement sur l'antenne de France Bleu et à la télévision. Il est l'auteur de différents livres, dont *Impostures et vérités sur les aliments* (Fayard, 2007), *Les 100 meilleurs aliments pour la santé et votre planète* (Fayard, 2008), *Mes ordonnances alimentaires* (LLL, 2009).

Sabrina CHEUVART

Sabrina Cheuvart, diététicienne-nutritionniste est diplômée d'un graduat, ainsi que d'un master en diététique et nutrition (Université de Leuven - Belgique). Elle travaille en libérale à son cabinet à st Chély d'Apcher où elle prend en charge toute personne désireuse d'améliorer son hygiène alimentaire, qu'elle soit en bonne santé ou malade et peu importe son âge. Une partie de son temps est également consacrée à la prise en charge des patients au Service Soins Réadaptation-Pneumologie à Antrenas, ainsi qu'à l'enseignement aux élèves de BTS-diététique à Mende.

Julien CLAUDEL

Journaliste par vocation, un temps agriculteur bio par curiosité, parfois restaurateur de maisons pour faire des trucs avec les mains, il aime aussi créer des compositions graphiques, mettre des infos en page, créer et animer des sites internet, assurer la communication interne et externe de causes qui valent la peine d'être défendues. En ce moment par exemple, il travaille pour l'association *Un Plus Bio*. Avec elle, ils font avancer le passionnant dossier d'une restauration collective de qualité sur tous les territoires de France.

Remerciements

Le Département et l'équipe de la Bibliothèque Départementale de la Lozère tiennent à remercier vivement toutes celles et ceux qui participent de près ou de loin à cette première édition du cycle de conférences : les bibliothécaires participantes et leurs salariés bénévoles, les mairies et les communautés de communes d'accueil et leurs personnels, les différents services du Département, les intervenants. Merci à toutes et à tous !

Bibliothèque

Banassac	04 66 32 82 10
Bourgs sur Colagne / Chirac	04 66 32 73 31
Bourgs sur Colagne / Le Monastier	04 66 32 77 58
Chanac <i>Mélissa Cornette</i>	06 69 69 16 09
Florac	04 66 45 11 94
Langogne	04 66 69 27 65
Le Chastel Nouvel	04 66 44 20 77
Le Collet de Dèze	04 66 44 74 17
Le Malzieu	04 66 31 70 25
Le Pont de Montvert	07 61 00 78 45
Marvejols	04 66 32 27 85
Nasbinals	04 66 32 50 17
Rieutort de Randon	04 66 47 30 21
St Chély d'Apcher	04 66 31 12 41
Vialas	04 66 41 04 15
Villefort	04 66 46 80 26

Téléphone



Bibliothèque Départementale de Prêt

2 bis, rue des Écoles - B.P. 128 - 48005 - Mende Cedex
Tél. 04 66 49 16 04 - Fax 04 66 49 22 65 - bdp@lozere.fr

Avec le soutien financier de la Direction régionale des affaires culturelles Languedoc-Roussillon-Midi-Pyrénées.

Cycle de conférences

proposé par la Bibliothèque
Départementale de Prêt et le Réseau
septembre à
novembre 2016

sur le thème de
**l'alimentation
et
la cuisine**

savoir-faire

produits du terroir

BANASSAC
BOURGS SUR COLAGNE/CHIRAC
BOURGS SUR COLAGNE/LE MONASTIER
CHANAC
FLORAC
LANGOGNE
LE CHASTEL NOUVEL
LE COLLET DE DÉZE
LE MALZIEU
LE PONT DE MONTVERT
MARVEJOLS
NASBINALS
RIEUTORT DE RANDON
ST CHÉLY D'APCHER
VIALAS
VILLEFORT

dégustation

gratuit

biblio.lozere.fr



Edito

Le Département de la Lozère a conclu en fin d'année dernière un Contrat Territoire Lecture avec l'État pour une durée de trois ans.

Le contrat s'adapte à toutes les tranches d'âge de la population du département. Il vise à favoriser le développement du livre et de la lecture dans une perspective d'aménagement du territoire et d'accès égalitaire à une offre culturelle de qualité.

C'est dans cette perspective que la Bibliothèque Départementale, avec le réseau des bibliothèques municipales et intercommunales, a souhaité mettre en place un ensemble de conférences autour du thème partagé de l'alimentation et la cuisine.

Ainsi, sur 15 communes, vont se dérouler des journées consacrées à ce thème avec le partenariat des acteurs locaux, des collectivités, des associations qui présenteront les savoirs et savoir-faire et mettront en exergue la qualité des produits du terroir.

Ces journées se concluront par une conférence faisant intervenir des chercheurs, des journalistes, des créateurs, des restaurateurs... tous reconnus dans leur domaine avec le souci d'éclairer chacun d'entre nous sur les aspects environnementaux, médicaux, gustatifs et conviviaux.

Des conférences à vous mettre l'eau à la bouche.

Sophie PANTEL
Présidente du Département



BANASSAC Tchou !**Vendredi 18 novembre**

18h30 projection du film de Jacqueline Veuve *Chroniques vigneronnes* (1999) Suisse, 80' Comment, à partir du raisin, élabore-t-on du vin ? Le film relate, au rythme des quatre saisons qui constituent l'année vigneronne, le travail, les soucis et les joies d'une famille de vigneron-encaveurs, les Potterat de Lavaux. Trois générations se côtoient, travaillent ensemble, préservent la tradition - Salle polyvalente
20h30 conférence sur *L'esprit du vin* avec le philosophe **Francis Métivier**

BOURGS SUR COLAGNE /CHIRAC Légumes oubliés en toute liberté**Semaine du goût du 10 au 15 octobre****mercredi 26 octobre**

14h00 atelier + dégustation des préparations *Et si on cuisinait des légumes en dessert ?* avec **Sabrina Cheuvert** - Bibliothèque - enfants à partir de 5 ans et adultes - 20 personnes

BOURGS SUR COLAGNE /LE MONASTIER

Légumes oubliés en toute liberté

Semaine du goût du 10 au 15 octobre**samedi 15 octobre**

14h00 atelier + dégustation des préparations *Cuisiner les légumes anciens* avec **Sabrina Cheuvert** - Bibliothèque - adultes - 20 personnes

CHANAC Tchou !**Samedi 19 novembre**

18h30 projection du film de Claudio Pazienza *Esprit de bière* (2000) France, Belgique, 52' Radiographie d'un verre de bière, de l'homme qui le boit et du décor où celui-ci a décidé de l'avalier. Depuis plusieurs millénaires, un liquide amer, d'une couleur parfois jaunâtre, parfois ambrée, voire très foncée, entre dans le corps. - Salle polyvalente
20h30 concert/conférence *Rock'n'philo* de **Francis Métivier** - Salle polyvalente

FLORAC Cuisine et gourmandise**Jeudi 20 octobre**

19h00 spectacle théâtral. De Baudelaire à Cicéron, de Rabelais à Noël Châtelet en passant par Roald Dahl... D'une simple recette de cuisine à une orgie romaine, la littérature nous invite à déguster la vie - **Compagnie Damien Bricoteaux**, imaginé dans le cadre du Festival de la soupe - Bibliothèque

Vendredi 21 octobre**12h à 12h30 et 17h à 17h30** lectures théâtralisées en déambulation **Compagnie Damien Bricoteaux**,**Samedi 22 octobre**

12h à 12h30 et 17h à 17h30 lectures théâtralisées en déambulation **Compagnie Damien Bricoteaux**, Ces actions sont proposées dans le cadre d'un partenariat avec le Festival de la soupe édition 2016

LANGOGNE Quand les cantines se rebellent**Lundi 26 septembre**

16h30 rencontre/échange avec les élus, les représentants des établissements scolaires et des foyers de vie et les professionnels de la restauration en établissement publics locaux avec **Stéphane Veyrat** et **Julien Claudel** - Salle de réunion de la CCHA - tout public

18h00 à 19h00 buffet/apéro bio préparé avec l'association **Gardons le goût** - Hall du cinéma - tout public
19h00 conférence *Quand les cantines se rebellent* avec **Stéphane Veyrat** et **Julien Claudel** de l'association **Un plus bio** en partenariat avec l'ARS - Salle du cinéma - adultes

LE CHASTEL NOUVEL Tes slow food ou fast-food ?**Vendredi 14 octobre**

14h30 dégustation de produits laitiers avec **Duo Lozère** - Salle du foyer rural - enfants des écoles

LE COLLET DE DÈZE L'art de prendre le temps de bien manger**Samedi 15 octobre**

10H00 atelier *autour des plantes et de la cuisine* avec l'association **Les Hommes Demains** - Bibliothèque - limité à 12 enfants de plus de 6 ans
16h00 à 18h00 atelier/conférence *Au bonheur des huiles* avec **Danièle Trébuchon** de l'association **Chemins du bien être** - Bibliothèque
20h30 conférence sur les *Changements du comportement alimentaire* avec **Stéfane Guilbaud** - Bibliothèque

LE MALZIEU Fruits et légumes de saison**Semaine du goût du 10 au 15 octobre****lundi, mardi et jeudi**

15h30 à 16h15 atelier sur les fruits et légumes de saison dans le cadre des TAP - Centre de loisirs - enfants des écoles
mercredi 12 octobre
14h00 à 16h00 atelier sur les fruits et légumes de saison - Bibliothèque - enfants et parents

LE PONT DE MONTVERT L'art de prendre le temps de bien manger**Samedi 15 octobre**

15H00 atelier *autour des plantes et de la cuisine* avec l'association **Les Hommes Demains** - Bibliothèque - limité à 12 enfants de plus de 6 ans

MARVEJOLS Légumes oubliés en toute liberté**Semaine du goût du 10 au 15 octobre****Mercredi 12 octobre**

14h00 atelier découverte *Les 5 sens* avec **Sabrina Cheuvert** - Bibliothèque - pour enfants à partir de 5 ans

Jeudi 13 octobre

18h00 conférence *Les légumes anciens* avec **Sabrina Cheuvert** - Salle du conseil municipal - adultes

Mercredi 19 octobre

14h00 atelier + dégustation des préparations *Cuisiner des desserts surprenants* - avec **Sabrina Cheuvert** - Bibliothèque - enfants à partir de 5 ans et adultes - 20 personnes

NASBINALS La cuisine autrement**Mardi 18 octobre**

Matin rencontre avec les artisans locaux, visite de la boulangerie, de l'atelier de charcuterie, de la grange au thé démonstration de la fabrication de produits - enfants des écoles
14h00 rando *botanique et champignons sur l'Aubrac* avec **Gonzalo Diaz** - rendez-vous Maison Richard - adultes
17h00 à 19h00 conférence /atelier cuisine *autour des champignons et produits de saison* animés par **Cyril Attrazic** - Maison Richard

RIEUTORT DE RANDON Tes slow-food ou fast-food ?**Vendredi 14 octobre**

10h30 dégustation de mets salés avec la participation des commerçants - Maison de pays - enfants des écoles
14h00 intervention du **Groupement de Défense Sanitaire Apicole** - Maison de pays - enfants des écoles
17h00 atelier de confection de bouchées sucrées et salées par l'atelier cuisine de l'**Espace de Vie Sociale de Randon** et dégustation - Maison de pays
20h00 conférence *Manger bien manger sain* avec le **Dr Laurent Chevallier** - nutritionniste CHU de Montpellier - Amphithéâtre de la Maison de Pays

ST CHÉLY D'ACHER Manger en pleine conscience**Semaine du goût du 10 au 15 octobre****Lundi 10 octobre**

14h00 à 16h00 atelier de cuisine pour une classe du Groupe Scolaire encadré par **La Ch'tite Cocotte** - Centre Socio Culturel
 Chaque enfant participe à la préparation d'un plat cuit et d'un plat cru qu'il emporte à la maison
Mardi 11 octobre
15h00 à 16h30 intervention de **Véronique Chassang** diététicienne de l'hôpital de St Chély - bibliothèque - enfants dans le cadre des TAP, sur le thème du goûter. Un goûter équilibré sera distribué à chaque enfant

Mercredi 12 octobre 14h00 à 16h00 atelier de sculpture *fruits art et légumes art* - bibliothèque- enfants de l' **Accueil de loisirs de St Chély**, en partenariat avec le **Centre multimédia****Jeudi 13 octobre**

9h30 à 11h30 et 14h00 à 16h00 ateliers pour deux classes du Groupe Scolaire, encadrés par deux intervenants du Groupement de défense sanitaire apicole (**GDSA**) sur le thème de l'abeille. Un livret et un petit pot de miel seront remis à chaque enfant - bibliothèque municipale

Vendredi 14 octobre

Matin atelier de cuisine à l'hôpital de St Chély avec les enfants de la crèche
18h30 conférence animée par **Isabelle Hernandez** *Manger en pleine conscience* suivie d'un débat et d'une dégustation - Centre Socio Culturel

VIALAS L'art de prendre le temps de bien manger**Mardi 13 octobre**

10H00 atelier *autour des plantes et de la cuisine* avec l'association **Les Hommes Demains** - Bibliothèque - limité à 12 enfants de plus de 6 ans

VILLEFORT Alimentation cévenole d'hier et d'aujourd'hui**Jeudi 29 septembre**

11H00 à 12h00 conférence *Alimentation cévenole d'hier et d'aujourd'hui* de **Marie-Lucy DUMAS** - Mairie
14h30 atelier cuisine à l'Hôtel Balme et découverte des saveurs aux jardins des Fangouses - enfants de l'école primaire
15h30 atelier cuisine - adultes - Hôtel Balme
17h30 conférence *Alimentation cévenole d'hier et d'aujourd'hui* animée par **Marie-Lucy DUMAS** - Mairie

Marie-Lucy DUMAS

Historienne, Marie-Lucy Dumas a produit plusieurs monographies villageoises des Hautes Cévennes, de leurs origines à nos jours avec de nombreux entretiens avec des anciens. Elle dirige la revue *Le Lien des Chercheurs Cévenols*. Elle s'intéresse à tout ce qui concerne la vie des villages et particulièrement à ce que l'on cultivait, ce que l'on mangeait jusqu'à la fin du XIX^e siècle.

Stéfane GUILBAUD

Avec un parcours de directeur artistique en agence de communication, depuis 1990, il intègre en 2001 un poste de responsable de communication dans une agence spécialisée en marketing visuel. Las de tous les aspects «intrusifs» de ce genre de communication, quelques années plus tard, il change de cap et obtient un titre de Formateur Professionnel pour Adultes avec comme thème principal «Le changement de comportements alimentaires».

Isabelle HERNANDEZ

Chef, traiteur en alimentation biologique végétarienne, elle explore depuis plus de 15 ans les liens entre alimentation et bien-être. Elle a étudié la naturopathie et enrichi sa démarche d'une réflexion sur les impacts socio-économiques et environnementaux de notre alimentation. Dans le cadre du bouddhisme tibétain, elle étudie la méditation depuis plus de 17 ans et a suivi une retraite traditionnelle de 3 ans. Offrir une approche de l'alimentation, saine et délicieuse, où s'invitent le cœur et la pleine conscience, telle est la base de son travail.

Francis MÉTIVIER

Docteur en philosophie, Francis Métivier enseigne en lycée après avoir professé plusieurs années en facultés de médecine et de philosophie. En tant que chanteur et guitariste, il présente depuis, seul ou en power trio, la performance du *Rock'n philo live*, interprétations philosophiques de morceaux rock repris sur scène. Spécialiste d'éthique et d'esthétique, il est l'auteur en particulier de : *L'esprit du vin*, *L'Araignée* (2010).

Stéphane VEYRAT

Issu d'une formation d'agronome, Stéphane Veyrat a accompagné, dans les années 90, des agriculteurs bio du Gard. Aujourd'hui, il est un acteur majeur depuis 2002 de l'association de référence en France *Un plus Bio*, dont le but est de promouvoir une alimentation équilibrée, saine, bio (et surtout locale) dans les cantines scolaires.