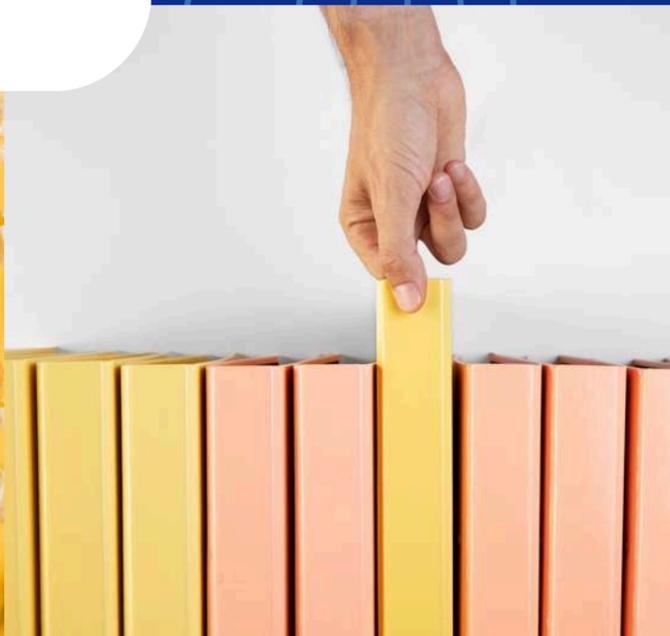




# les Rencontres du samedi

*conférences pour tous*





## les Rencontres du samedi

conférences pour tous



# Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée, santé et plaisir ?

## Découvrir les bases de la nutrition globale et bienveillante

Difficile de s'y retrouver parmi les nombreuses informations et injonctions contradictoires qui affluent sur le choix des aliments ! Vous vous interrogez sur **l'alimentation la plus adaptée à votre santé et à vos besoins** du moment ? Nous découvrirons ensemble les **pilliers nutritionnels** qui offrent la possibilité de composer une assiette santé-plaisir, en conscience.

**Marion Counil est diététicienne-nutritionniste**, diplômée du BTS diététique. Elle se forme régulièrement dans les domaines de la naturopathie et la nutrition sportive.



**Médiathèque**  
Jean-Jacques  
Rousseau



**sam. 18 octobre**  
à 11h00



**gratuit**  
accès libre  
2ème étage





## les Rencontres du samedi

conférences pour tous



# L'orthopédagogie : mieux se comprendre pour mieux apprendre

**Pour les lycéens, les étudiants, leurs parents et grands-parents**

Entraîner son attention, retrouver la motivation d'apprendre, **gagner en efficacité et monter en compétences** : voici quelques-uns des buts de l'orthopédagogie, une pratique pédagogique que nous présentera **Cendrine Paul-Guers**, qui exerce au centre Loreka à Bassens.

L'orthopédagogie encourage chaque individu à comprendre les mécanismes de sa personnalité, sa façon d'apprendre, le traitement de l'information dans son cerveau. **Discipline ludique**, elle s'inspire des avancées récentes des sciences cognitives, en particulier les neurosciences.



**Médiathèque**  
Jean-Jacques  
Rousseau



**sam. 15 novembre**  
à 11h00



**gratuit**  
accès libre  
2ème étage





## les Rencontres du samedi

conférences pour tous



# Éditer et se faire éditer

## Conférence pour les écrivains amateurs et les curieux

Si l'autoédition représente aujourd'hui en France plus de 20 000 sorties de livres par an, portée par le succès de quelques-uns et l'essor de plateformes dédiées, l'éditeur reste cet artisan qui **guidera le manuscrit jusqu'au lecteur**. Mais comment fait-il son choix de publication ? Et comment se déroule le **processus de construction du livre** ?

**Pierre Crooks**, des éditions lyonnaises "Balivernes" et **Eric André**, des éditions "Amaterra", nous **présenteront leur métier d'éditeur indépendant**, chef d'orchestre de la création littéraire.



Médiathèque  
Jean-Jacques  
Rousseau



sam. 06 décembre  
à 11h00



gratuit  
accès libre  
2ème étage





## les Rencontres du samedi

conférences pour tous

# FAKE NEWS

## Réseaux sociaux et fake news

### Comment les repérer et s'en protéger

Les réseaux sociaux sont devenus des sources majeures d'information, mais aussi des terrains propices à la diffusion de fausses nouvelles. **Comment distinguer le vrai du faux dans ce flux d'informations ?**

**Ségolène Béguin**, chargée de mission éducation au numérique à la FOL73, viendra partager son expertise pour mieux **comprendre les mécanismes des fake news**, apprendre à les identifier et **adopter des pratiques sécurisées** pour s'en prémunir. Une intervention essentielle à l'heure où la vérification de l'information est plus que jamais un enjeu citoyen.



Médiathèque  
Jean-Jacques  
Rousseau



sam. 10 janvier  
à 11h00



gratuit  
accès libre  
2ème étage





## les Rencontres du samedi

conférences pour tous

# Les plantes sauvages comestibles et leur cueillette

## Conférence

La cueillette sauvage connaît un regain d'intérêt ces dernières années, mais quelle est son histoire ? **Qu'est-ce que cette pratique peut nous apporter ?** Après avoir fait le point sur ces sujets, nous aborderons quelques exemples de plantes sauvages à cueillir en cette saison.

**Mathilde Simon est Docteur en biologie végétale**, formée à l'ethnobotanique, autrice et fondatrice de l'Echo sauvage où elle enseigne la reconnaissance et l'usage des plantes sauvages comestibles et médicinales.



**Médiathèque**  
Jean-Jacques  
Rousseau



**sam. 28 février**  
à 11h00



**gratuit**  
accès libre  
2ème étage





## les Rencontres du samedi

conférences pour tous



# Le pouvoir de la musique sur notre santé physique et mentale

La musique nous fait du bien, mais pourquoi ? Elle est aujourd'hui considérée comme un **outil novateur**, susceptible de contribuer à **soigner certaines pathologies**. Écouter ou pratiquer de la musique pourrait ainsi améliorer notre santé physique et mentale, voire réduire les effets du vieillissement en aidant à **préserver les capacités cognitives** des personnes âgées.

Une conférence de **Sophie Donnadieu**, Maîtresse de conférences à l'Université Savoie Mont Blanc, Laboratoire de Psychologie et Neurocognition (CNRS).



**Médiathèque**  
Jean-Jacques  
Rousseau



**sam. 28 mars**  
à 11h00



**gratuit**  
accès libre  
2ème étage



Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition



UNIVERSITÉ  
SAVOIE  
MONT BLANC

# MÉDIATHÈQUE JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Carré Curial - BP 11105 / 73011 Chambéry Cedex / tél. : 04 79 60 04 04

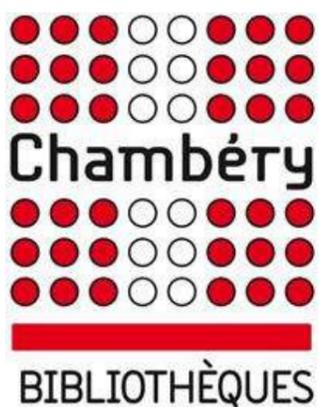
## Horaires en période scolaire

**Mardi** 12h-19h  
**Mercredi** 10h-18h  
**Jeudi** 10h-18h  
**Vendredi** 12h-19h  
**Samedi** 10h-18h

## Horaires d'été (juillet / août)

**Mardi** 12h-18h  
**Mercredi** 10h-18h  
**Jeudi** 12h-18h  
**Vendredi** 12h-18h  
**Samedi** 10h-13h

Lignes SynchroBus  
Arrêt "Curial"



## TÉLÉPHONE

04 79 60 04 04



## MAIL

bm@mairie-chambery.fr



## FACEBOOK

facebook.com/bibchambery



## NOTRE SITE

lebouquetdesbibliotheques.fr

