

Au MI[X] à Mourenx

Jusqu'au
20 DÉC.
2025



Bien vivre Bien manger

• EXPO • CONFÉRENCES •
• ATELIERS DE CUISINE •
GRATUITS

- 05 59 80 58 80 -



LACQ
CORTHEZ
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



BIBLIOTHÈQUES
PLUS DE VIE EN LIGNE

CYBERBASES
L'ÉCRAN DE VOTRE VIE

LACO
ODYSÉE



CINÉMA

Le théâtre
les plus
dans
l'eau

Le Bistrot

Exposition

● TOUT public + 5 ans

BIEN VIVRE BIEN MANGER

PAR LACQ ODYSSEE

Pourquoi mangeons-nous ? Que mangeons-nous ? Ce que je mange, ça devient quoi ? D'où proviennent nos aliments ? Comment manger équilibré ? Autant de questions auxquelles vous pourrez enfin répondre facilement. Cette expo-mobile interactive où jeux, expériences et débats permettent d'explorer notre assiette avec un nouveau regard et surtout avec plaisir !

📍 DU 5 NOV. AU 20 DÉC.
LES MERCREDIS DE 14 À 17H

Conférence

● TOUT public

COMPRENDRE ET AGIR FACE AUX TROUBLES
DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE (TCA)

PAR ALICE LETESSIER

Près d'un million de personnes en France souffrent de troubles du comportement alimentaire (TCA) — anorexie, boulimie, hyperphagie. Loin des idées reçues, ces pathologies traduisent une détresse psychologique profonde, influencée par des facteurs génétiques, sociaux et environnementaux. La conférence sera animée par Alice Letessier, cheffe de pôle de pédopsychiatrie au Centre hospitalier des Pyrénées.

📍 MER. 5 NOV. À 17H30

Atelier cuisine

+ 6 ans ●

LES CÉRÉALES
DU PETIT-DÉJEUNER

PAR LACQ ODYSSEE

Viens cuisiner un délicieux Granola maison pour ton petit déjeuner. De l'énergie, des minéraux, des vitamines pour bien commencer la journée !

📍 MER. 19 NOV.
À 14H ET À 15H30

Réservation www.scienceodyssee.fr

Atelier cuisine

● + 6 ans

GOÛTER LITTÉRAIRE

PAR LACQ ODYSSEE & LA MÉDIATHÈQUE DU MI[X]

As-tu déjà salivé en lisant un livre ? Inspire-toi des histoires les plus alléchantes et réalise un goûter sain et local aux allures des illustrations de ton livre préféré. Cuisine des biscuits avec des produits locaux et sculpte des figurines en fruits, que l'on s'empressera de dévorer ensemble pour finir.

📍 MER. 26 NOV. À 14H
Réservation 05 59 80 58 80

Atelier cuisine

● TOUT Public

SANTÉ-VOUS SPORT !

PAR LACQ ODYSSEE

Viens cuisiner et créer de délicieuses barres énergétiques et protéinées. De l'énergie en barre, sans se ruiner et sans produits chimiques. Essayer cette recette, c'est l'adopter !

📍 SAM. 22 NOV.
À 10H ET À 17H

Réservation www.scienceodyssee.fr

Atelier

+ 18 ans ●

SAVEZ-VOUS
DÉGUSTER LE VIN ?

PAR BÉNÉDICTE LE BEC

Nous vous proposons une animation conviviale autour de l'art de la dégustation du vin. Chaque vin dégusté est commenté. Vous pourrez savourer, exprimer et échanger vos propres appréciations, et développer vos connaissances sur 4 vins différents.

📍 SAM. 29 NOV. 10H
Réservation 05 59 80 58 80

Atelier cuisine

+ 18 ans ●

UTILISER LE VIN EN CUISINE,
POURQUOI, COMMENT ?

PAR LACQ ODYSSEE

Apprendre en faisant soi-même et déguster ensuite avec les autres, quel beau programme ! Conviviale, pédagogique et ludique, la cuisine mobile est un excellent outil pour favoriser la rencontre, l'échange autour du « mieux manger » et aborder les notions d'équilibre alimentaire, de santé et d'environnement. Lors de cet atelier, vous apprendrez aussi à utiliser le vin dans la préparation de vos plats.

📍 SAM. 29 NOV. 11H15
Réservation www.scienceodyssee.fr

Conférence

● TOUT public

VERS UNE SÉCURITÉ SOCIALE DE L'ALIMENTATION

PAR PAR ANAÏS BOUZON - COLLECTIF SSA DES GAVES

Et si manger devenait un droit universel, garanti collectivement ? La Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA) est une proposition citoyenne ambitieuse pour garantir à toutes et tous l'accès à une alimentation de qualité, choisie, durable et rémunératrice pour les producteurs. Inspirée du modèle de la Sécurité Sociale, elle repose sur trois piliers : un financement solidaire, une démocratie alimentaire, et une sécurité économique pour les paysannes. Venez découvrir ce projet transformateur qui remet l'alimentation au cœur du bien commun !

📍 MAR. 25 NOV. À 18H

Atelier cuisine

+ 12 ans ●

LACTO-FERMENTATION

PAR LACQ ODYSSEE

Direction les cuisines avec Philippe Berthélémy ! Et en guise de mise en bouche, nous vous proposons de fabriquer vos propres bocaux de légumes lacto-fermentés. Vous repartirez avec votre bocal, et plein de conseils pour continuer à la maison !

📍 VEN 5 DÉCEMBRE 18H
Réservation www.scienceodyssee.fr

Rencontre

● TOUT public

LA LACTO FERMENTATION

PAR PHILIPPE BERTHÉLÉMY

Depuis quelques années, les aliments fermentés ont la côte : kéfir, légumes lacto-fermentés, pain au levain, bières artisanales,... A travers une approche historique et scientifique, re-visiter la place de la fermentation dans l'alimentation. La conférence sera animée par Philippe Berthélémy, gastro-entérologue à l'hôpital de Pau.

📍 VEN. 5 DÉC. À 19H
Réservation au 05 59 80 58 80



Le MI[X] pratique

Médiathèque

Du lundi au samedi : 13h-18h15

Mercredi et samedi : 9h15-12h / 13h-18h15

*Pendant les vacances scolaires : du lundi au samedi
9h15-12h / 13h-17h, sauf les matins des lundi et jeudi*

Tél : 05 59 80 58 80

www.pole-lecture.com

Cyberbase « La Cyber »

Du lundi au samedi : 13h-18h15

Mercredi et samedi : 9h15-12h / 13h-18h15

*Pendant les vacances scolaires : du lundi au samedi
9h15-12h / 13h-17h, sauf les matins des lundi et jeudi*

Tél : 05 59 80 58 84

www.cc-lacqorthez.fr/CYBERBASE

LACQ-ODYSSEE centre de science et technologie (CCSTI) des Pyrénées-Atlantiques et des Landes

Du lundi au vendredi : 9h-12h / 14h-17h30

Tél : 05 59 80 58 85

www.scienceodyssee.fr

Galerie d'art contemporain

Mercredi : 9h-12h / 13h-18h

Jeudi et vendredi : 13h-18h

Samedi : 9h-12h30

Tél : 05 59 60 43 48

www.mourenx.fr

Musée d'art modeste d'Hervé Di Rosa

Vitrine en accès libre dans le hall

Tél : 05 59 60 04 30

Compagnie « Théâtre les pieds dans l'eau »

Mardi, jeudi : 14h - 18h

Tél. : 05 59 71 50 38

www.ciepiedsdansleau.org

Cinéma « Ciné M »

Du lundi au vendredi : 9h-22h30

Week-end : selon l'heure des séances

Tél : 05 59 71 69 89

www.cinema-mourenx.fr

Brasserie « Bistrot M »

Du lundi au vendredi :
de 12h à 14h30

Week-end : sur réservation

Tél. : 05 47 41 85 41

contact@bistrotm.fr

Le-mix.fr

tél : 05 59 80 59 00

Suivez
Le MI[X]
 
le mix centre culturel

