



Merci pour votre soutien !

L'association Montembel'Vie a été créée en 2020 avec l'envie de recréer du lien entre les habitants de l'ancien canton de Montemboeuf.

Etant en pleine période de pandémie à ce moment là, nous vous avons diffusé, à l'occasion d'une newsletter "spécial confinement", la liste et les détails des commerces et services 16310 restants disponibles.

Depuis 6 ans, l'association vous a proposé bon nombre de sorties découvertes, de visites, d'animations... Tout cela ne serait pas possible sans votre soutien.

En adhérant à Montembel'Vie, vous permettez à l'association de continuer à organiser des animations en lien avec nos valeurs environnementales (comme la Fête des Baliveaux, les conférences, les balades découvertes commentées etc) ainsi qu'à vous informer des animations organisées sur tout le territoire 16310 (via le site internet, les réseaux sociaux ou les newsletters mensuelles)
De plus, en devenant adhérent, vous bénéficierez de tarifs préférentiels lors de nos manifestations !

Pour soutenir Montembel'Vie, nous vous invitons à adhérer à l'association en cotisant à partir de 5€ par an .

montembelvie.com



montembelvie@mailo.com



Pour adhérer plus facilement par Hello Asso, scannez ici !

Grâce à votre soutien, Montembel'Vie c'est :

Des sorties nature

2022 : Découverte de la ZNIEFF de Montemboeuf avec Jean-Pierre Sardin de Charente Nature et Immersion dans le monde arbres avec Marc Buergo



2022 : Découverte des champignons avec Guy Dupuy et du Safran avec Guillaume Bouyer à Roussines



2023 : Découverte des chauves-souris avec Charente Nature à Cherves



2024 : Découverte des zones humides avec Orlane Quéraud à Montemboeuf



2024 : Ballade et conférence "Forêt, arbres et résilience territoriale" avec Jacques Blot à Saint Adjutory



2025 : A la découverte des Champignons avec Guy Dupuy, à Montemboeuf



2026 : Le gourbi des maquisard, à Cherves Chatelars



Des animations

2021 : Concours photos : Les paysages vivants de nos forêts en hiver



2021 : "Chasse" aux poissons d'avril



2023 : Rencontre des artistes 16310 (23 présents), à Mouzon



2025 : Découverte du frelon asiatique à Mouzon



Tous les ans : Gratifieria du festival de l'Imprévu



Depuis 2021 : Collecte d'aluminium permanente



2025 : Visite de l'atelier de lithographie à Massignac



2025 : Visite de la Ferme de Javernac à Lésignac



2026 : Visite de la Ferme de Chassat, à Verneuil



2026 : Visite du jardin "Queue de cerises et Pissenlits" à Saint Adjutory



Des visites

2021 : Visite du Cedif de Confolens



2021 : Visite de "La Ferme assaisonnée" à Mazerolles



2022 : Découverte des orchidées avec Jean-Marie Lavoué, à Montemboeuf



2022 : Visite du centre de tri ATRION de Mornac



2023 : Visite du GAEC du Verger à Montemboeuf



2024 : Visite des pépinières Vignerons à Montemboeuf



Le calendrier de l'avent

Découvrir notre canton 16310, tous les mois de décembre sur Facebook

2020 : Le petit patrimoine



2021 : Les arbres



2022 : Les sources



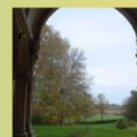
2023 : Les fleurs



2024 : Les empreintes



2025 : Les points de vue



La fête des Baliveaux (le premier dimanche de juillet)

2021 : 1ère fête des Baliveaux, au Lindois, sur le thème de l'Arbre



2022 : 2ème fête des Baliveaux, à Vitrac, sur le thème du recyclage (collecte de déchets recyclables)



2023 : 3ème fête des Baliveaux, à Mazerolles, sur le thème de l'eau



2024 : 4ème fête des Baliveaux, à Verneuil, sur le thème des plantes sauvages



2025 : 5ème fête des Baliveaux, à Roussines, sur le thème des sols



2026 : 6ème fête des Baliveaux, à Cherves Chatelars sur le thème des insectes



De la communication

2020 : Recap des commerces ouverts pendant la crise du Covid avec une newsletter spéciale confinement

2023 : création de l'agenda partagé des associations 16310

2024 : création du site internet "montembelvie.com" pour suivre les animations, retrouver les newsletters et l'agenda partagé

Tous les mois depuis la création de l'association, la "Montembel'news" comprenant des sujets locaux sur le patrimoine, l'écologie, la consommation... et les animations à venir des associations 16310, est envoyée gratuitement par mail à plus de 700 abonnés.

La page Facebook (plus de 900 followers) relaie les animations locales et les articles en lien avec les valeurs de l'association

Du soutien

2020 : Soutien à la sauvegarde de la piscine, pétitions remises à la Communauté de Communes (plus de 700 signatures), chanson, concours photos, relai d'informations.



2022 : Soutien à la sauvegarde de la déchetterie de Montemboeuf en allant manifester à Mornac



Relai de l'ouverture des services locaux, commerces, tiers lieux, via les réseaux Facebook, les newsletters ...

Les projets de 2026

14 novembre 2026 : 1er forum des associations et des artistes 16310 (FADA)

1 décembre 2026 : Le calendrier de l'avent, sur les réseaux, sur le thème des champignons locaux

A programmer :

- Visite du chantier d'insertion de la communauté de communes Charente Limousine, à Lésignac.
- Découverte du château d'eau original de Sauvagnac, construit en métal en 1965.

Poursuite :

- Envoi des newsletters mensuelles
- Diffusion et partage sur les réseaux sociaux et sur le site internet

Le cadmium, le nouveau scandale sanitaire ?

Le cadmium est naturellement présent dans les sols. Mais les activités humaines (engrais, industrie métallurgique, chimique, électrique, incinération des déchets, recyclage des batteries. etc...) peuvent aussi augmenter ses niveaux dans l'air, les sols, l'eau et donc dans notre alimentation.

Contrairement au fer, au magnésium ou au calcium, il n'a **aucun** rôle biologique connu chez l'humain.

Le problème, c'est qu'il s'accumule dans notre corps. Et comme on l'élimine très lentement (entre 10 et 30 ans pour en éliminer la moitié !), il peut, au fil du temps, atteindre des niveaux élevés et devenir problématique pour la santé.

La Charente fait partie des départements les plus touchés (avec la Champagne, Le Jura et les Causses), les sols calcaire favorisant la présence de cadmium.



Comment se contamine t-on?

• Contamination par l'alimentation :

Ce métal lourd, toxique et cancérigène s'accumule dans les sols, peut être absorbé par les plantes... et finit par arriver dans nos assiettes.

Les crustacés et mollusques, les abats, les confiseries et le chocolat figurent parmi les groupes les plus concentrés en cadmium.

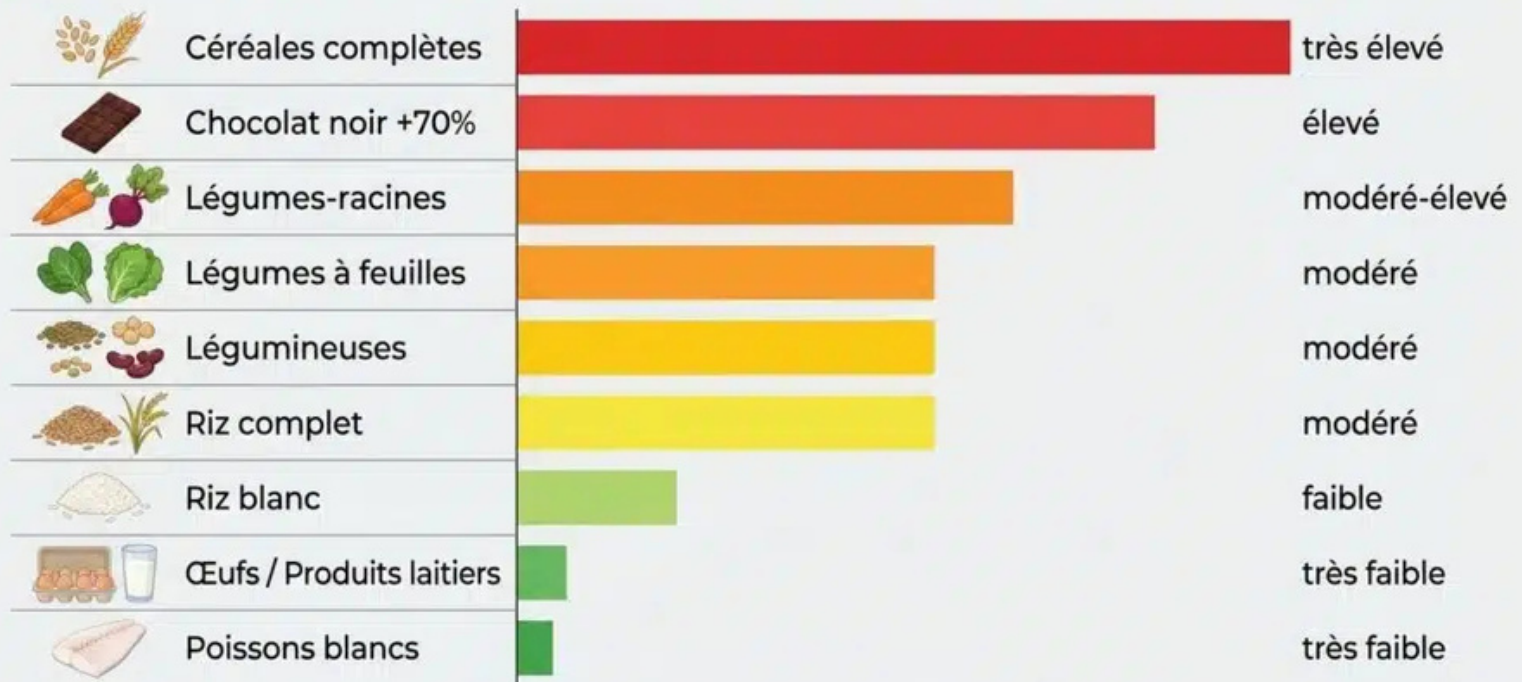
À l'inverse, les produits laitiers comme le lait, les yaourts et les fromages en contiennent très peu.

Mais attention, les aliments les plus concentrés ne sont pas forcément ceux qui nous exposent le plus : tout dépend aussi de ce que l'on mange souvent.

En croisant les niveaux de cadmium avec les habitudes alimentaires des Français, l'Anses montre que les principaux contributeurs sont souvent des aliments du quotidien : **pain, pommes de terre, légumes, biscuits, pâtes, riz et blé.**

Chez les enfants, l'exposition alimentaire est plus préoccupante, car elle est plus élevée rapportée à leur poids. L'Anses estime par exemple que 100 % des enfants de 25 à 36 mois dépassent les valeurs sanitaires de référence, contre près d'un adulte sur deux. L'alimentation chez les moins de 3 ans déjà diversifiés, joue un rôle majeur, notamment via les pommes de terre et les légumes.

Niveau de cadmium par aliment - CONCENTRATION RELATIVE - EFSA 2021



Source: EFSA Journal 2021;19(1):6380 – Dietary exposure to cadmium in the European population

Contaminés par l'alimentation ... mais pas seulement !

Les femmes enceintes doivent aussi être particulièrement vigilantes, car l'exposition chronique à des substances toxiques pose un enjeu pour la santé de la mère et de l'enfant. Une carence en fer, plus fréquente chez les femmes, peut par ailleurs favoriser l'absorption du cadmium par l'organisme.

• Contamination par l'air :

Le tabac constitue une source majeure de cadmium. Les fumeurs présentent donc des niveaux d'imprégnation plus élevés, car le cadmium présent dans le tabac (le tabac est une éponge à cadmium !) est inhalé avec la fumée et atteint directement les poumons. Chez les 45-64 ans, ils ont en moyenne plus de deux fois plus de cadmium dans l'organisme que les non-fumeurs.

Mais même sans fumer, nous respirons quotidiennement de minuscules particules contenant du cadmium. Ce cadmium peut provenir des émissions industrielles, du trafic routier ou encore des poussières de la maison qui volent dans l'air.

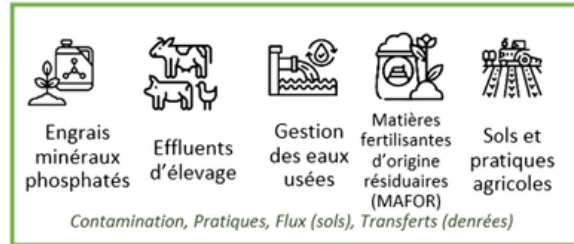
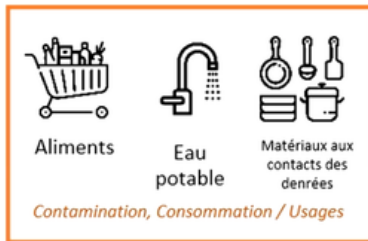
• Contamination par la peau :

L'absorption du cadmium par la peau est possible. Par le contact direct de notre épiderme avec l'air ou les poussières de la maison, mais aussi via certains produits cosmétiques (rouges à lèvres, fonds de teint, fards à paupières...). Les encres de tatouages contiennent également du cadmium !

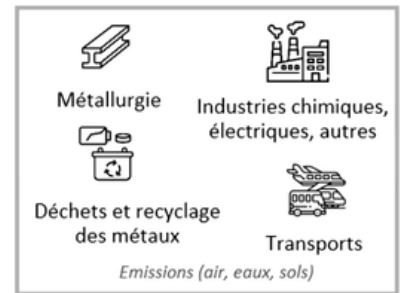
Panorama des sources d'exposition au cadmium

SOURCES EN LIEN AVEC LES ACTIVITES AGRICOLES

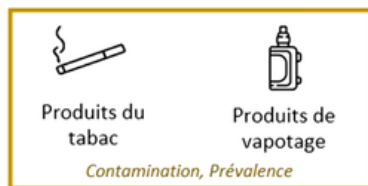
ALIMENTATION, EAU, MCDA



SOURCES INDUSTRIELLES



PRODUITS DU TABAC ET DE VAPOTAGE



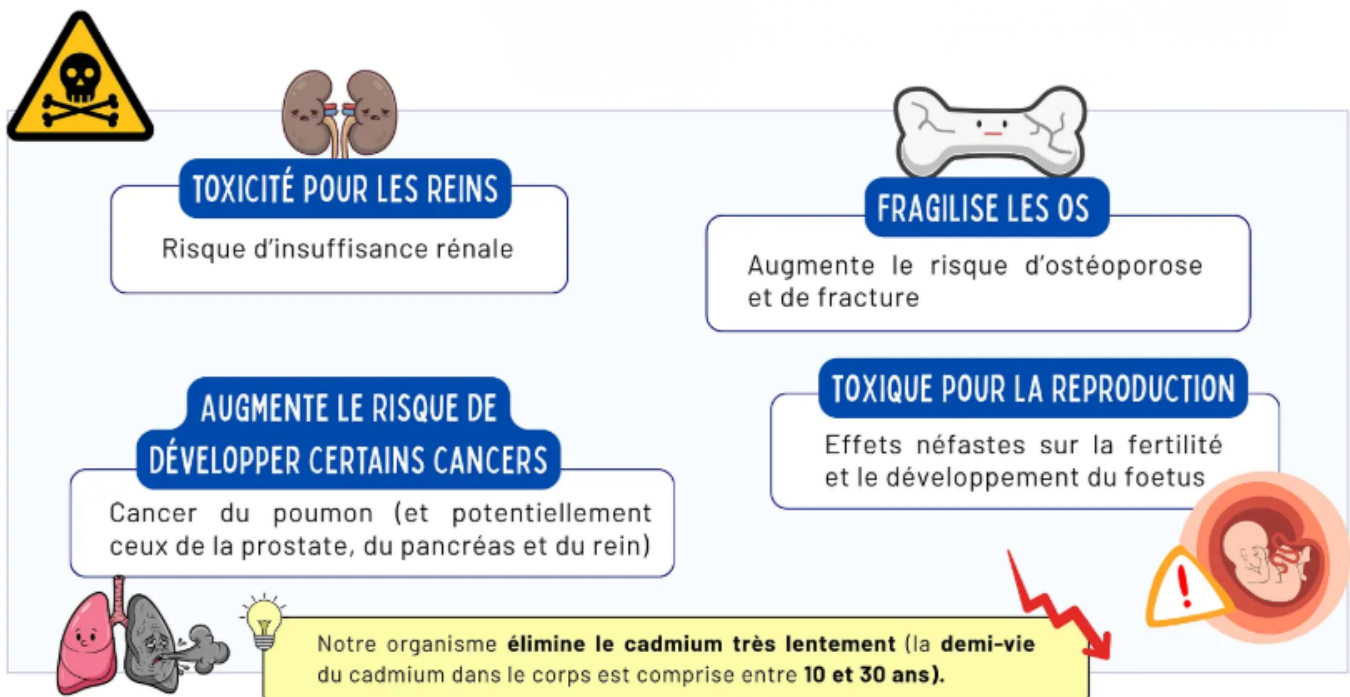
PRODUITS COSMETIQUES



Quelles sont les conséquences sur notre organisme ?

Les principaux effets sanitaires reconnus sont :

- atteinte rénale chronique (toxicité tubulaire),
- fragilisation osseuse (ostéoporose, fractures),
- augmentation du risque de certains cancers, notamment pulmonaires (surtout en exposition professionnelle ou chez les fumeurs),
- troubles respiratoires en cas d'inhalation.



Mais alors, que peut on faire ?

Après les alertes lancées par des médecins libéraux depuis des années puis par l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) en 2025, la question du cadmium dans l'alimentation arrive à l'Assemblée nationale (enfin !)

Depuis 2021, l'Anses recommande, pour sa part, d'abaisser immédiatement les limites maximales autorisées de cadmium dans les engrais phosphatés à 20 mg par kg contre 90 mg par kg actuellement en France et 60 en Europe (les Français sont les plus pollués !)

À l'échelle individuelle, l'Anses recommande surtout de varier son alimentation, en alternant les marques et les provenances, notamment pour les enfants. Elle invite aussi à remplacer plus souvent les produits à base de blé (comme les pâtes) par des légumineuses (lentilles, haricots secs, etc.).

Manger bio pourrait réduire la contamination, mais à ce jour aucune étude ne permet de conclure clairement à une différence entre aliments bio et conventionnels.

Si vous fumez, votre alimentation vous expose au cadmium exactement autant qu'un non-fumeur. Sauf qu'en plus de ça, chaque cigarette ajoute sa propre dose de cadmium par-dessus. Arrêter de fumer, réduira déjà de moitié votre taux de cadmium !

Pour l'agence, la vraie réponse suppose surtout un effort collectif : réduire le cadmium dans les matières fertilisantes et faire évoluer les pratiques agricoles. Des mesures qui relèvent avant tout de l'action publique.

Le remboursement du dépistage du cadmium en France devrait être mis en place à partir de l'été 2026. Ce remboursement concernera pour le moment principalement les personnes considérées à risque (exposition environnementale ou professionnelle).

Sources : "Reporterre" et "FranceInfo", "the frech virologist", "Cerballiance"

Animations août 2026

Retrouver toutes les animations 16310 dans l'agenda partagé des associations, sur le site Montembel'Ve

<http://www.montembelvie.com/pages/agenda.html>

KIMONOS ET FLEURS



RADMILA et ANNETTE

Le vieux Presbytère à Sauvagnac

1 Août - 5 Septembre 2026

Vernissage Samedi 1 Aout vers 16h

Ouvert: Vendredi à Dimanche 15-19h

ou sur rendez-vous

Annette et Jürgen Meinecke, 2 route de Massignac, 16310 Sauvagnac

tel. 0049 160 94 98 11 35 - sauvagnac-art.tumblr.com



Du mouton au fil

Ateliers découverte

Découvrez toutes les étapes du travail de la laine et repartez avec vos échantillons

**Journée complète en petit groupe (6 à 10 personnes)
60€ par personne**

Dates 2026 :

mercredi 8 juillet

mercredi 22 juillet

samedi 25 juillet

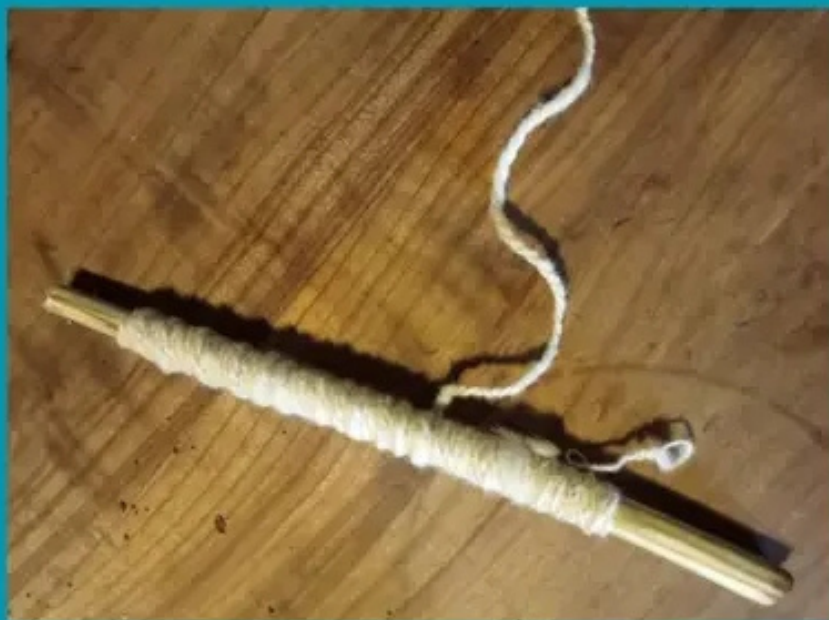
mardi 4 août

jeudi 13 août

samedi 22 août

jeudi 3 septembre

samedi 5 septembre



Dates supplémentaires sur demande à partir de 6 personnes

CONTACT ET INFORMATIONS

atelierdurailard@girofle.org / 06.15.56.02.38

1er et 2 août !

Week-end au profit de la recherche contre le cancer
au bar restaurant "Le Soleil Couchant" à Verneuil

LIVE MUSIC for a cause A WEEKEND full of good music!

AT LE SOLEIL COUCHANT, 16310, VERNEUIL

Saturday
1ST AUGUST
5PM - 10PM



Sunday
2ND AUGUST
12PM - 10PM



BEER TENT
SERVING DRINKS



CHEESEBURGER
8€

CHIPS
5€



FULL INSIDE BAR
SERVING A SELECTION
OF FOOD AND DRINKS



CAMPING
10€ PER
CAMPER VAN



STALLS



RAFFLE



**CLASSIC
CAR RIDES**



JUGGLERS

A DAY FULL OF FUN, LAUGHTER
FOR A CAUSE CLOSE TO ALL OUR HEARTS

MACFEST Festival

MUSICIANS AGAINST CANCER

MENU

MAIN DISHES 17€

- ★ CAJUN CHICKEN WITH CHIPS, SALAD AND SWEET CHILI SAUCE
CAJUN CHICKEN WITH CHIPS, SALAD & SWEET CHILI DIP
- ★ CHICKEN BURGER WITH CHIPS OR SALAD
CHICKEN BURGER WITH CHIPS OR SALAD
- ★ LASAGNE WITH CHIPS OR SALAD
LASAGNE WITH CHIPS OR SALAD
- ★ VEGETARIAN BURGER WITH CHIPS OR SALAD
VEGETARIAN BURGER WITH CHIPS OR SALAD

QUICHE CHOICES:

- ★ LORRAINE QUICHE OR 3 CHEESE QUICHE WITH CHIPS AND SALAD
CHOICE OF LORRAINE QUICHE OR 3 CHEESE QUICHE WITH CHIPS & SALAD
- ★ GREEK SALAD WITH CHIPS OR ONION RINGS
GREEK SALAD WITH CHIPS OR ONION RINGS
- ★ CAESAR SALAD WITH CHIPS OR ONION RINGS
CAESAR SALAD WITH CHIPS OR ONION RINGS

KIDS MENU 10€

- ★ CHICKEN NUGGETS WITH CHIPS
CHICKEN NUGGETS WITH CHIPS
- ★ FISH FINGERS WITH CHIPS
FISH FINGERS WITH CHIPS

SIDES

- CHEESEBURGER 8€
- CHIPS 5€

DRINKS AVAILABLE

LAGER • CIDER • WHITE WINE • ROSÉ WINE • RED WINE • SOFT DRINKS

FOOD, DRINKS & GOOD VIBES

SERVED IN THE BEER TENT

SATURDAY 1ST AUGUST

LIVE MUSIC SCHEDULE

17.00 - 17.45	GIBSON ON THE ROCKS
18.00 - 18.45	JADE
19.00 - 19.45	THIS WAY UP
20.00 - 20.45	NATE
21.00	TEZ

LIVE MUSIC
GOOD TIMES! GREAT CAUSE!

SUNDAY 2ND AUGUST

LIVE MUSIC SCHEDULE

12.00 - 12.40	DAVE PURPLE
12.55 - 13.35	AIN'T MISBEHAVING
13.50 - 14.30	SALLY ANN
14.45 - 15.25	JOHN DIXON
15.40 - 16.20	MY KOALA
16.35 - 17.15	MR SWING & ANNE MARIE
17.30 - 18.10	JASMINE & ZAK
18.25 - 19.05	ECHO ROAD
19.20 - 20.10	BLACKJACK V
20.25	MCKENZIE

LIVE MUSIC
GOOD TIMES! GREAT CAUSE!

DIMANCHE
2 AOÛT 2026

SOIRÉE À LA RUCHE

À PARTIR DE **19H00**

Contes

par 2 guides sahariens

Hmetou et Boydya

Venez
écouter
des contes
venus
de loin...

COUSCOUS

VIANDE ET VÉGÉ

+ PASTÈQUE + DATTES + THÉ

20 € (repas)

Contes au
chapeau

RÉSERVATION CONSEILLÉE



06 61 25 81 59



LA RUCHE
MAIRIE DE ROUSSINES
16310



La Ruche
Café-Épi 16310

BUVETTE SUR PLACE

Softs, bières, vins, café, thé...



EN PRÉLUDE AU
FESTIVAL DE CONFOLENS

MONTEMBOEUF

ACCUEILLE UN GROUPE DU
SRI LANKA
CHANDANA ET LA DANCERS' GUILD

LUNDI 03 AOÛT

VENEZ RENCONTRER LES ARTISTES, PARTAGER
LEUR CULTURE, LEURS DANSES, LEURS
MUSIQUES, LEUR LANGUE, LEUR PATRIMOINE...

RENCONTRES GRATUITES ET OUVERTES À TOUT PUBLIC

10H-11H	RECEPTION À LA MAIRIE
11H-15H	ATELIERS ET REPAS AVEC LES ENFANTS AU CENTRE DE LOISIRS
15H-16H	ECHANGES À LA MARPA
16H-18H	ECHANGES AU TIERS-LIEU



18H30-21H
SPECTACLE AU CENTRE CULTUREL
SUIVI D'UN REPAS PARTAGÉ TYPIQUE



MENU

POULET
TIKKI MASALA
NAAN
AU FROMAGE
SALADE DE
FRUITS FRAIS

SPECTACLE & REPAS

SUR RÉSERVATION AU TIERS-LIEU OU AAEP 07/82/57/54/87
AVANT LE 30 JUILLET

TARIFS REDUITS POUR ADHÉRENTS ASSOCIATIONS MONTEMBOEUF

ADULTE	16€ (ADH) / 20€ (NON ADH)
ENFANT	8€ (ADH) / 12€ (NON ADH)

SPECTACLE SEUL

ADULTE	10€/16€
ENFANT	5€/8€

***Mercredi
5 août***

chez

ALICE

TIERS LIEU PAR L'ASSOCIATION LE LIÈVRE DE MARS 3 PLACE DE L'ÉGLISE - 16310 MASSIGNAC

Atelier cyanotype

Sylvie vous propose
un atelier de cyanotype

Créer votre design avec des fleurs,
des feuilles, des objets familiers, puis
grâce à un procédé photographique,
obtenez un magnifique **tirage
photographique bleu de prusse,**
bleu cyan et repartez avec
une oeuvre originale !

**Places limitées, sur inscription
5€ / PERS**

**Atelier maintenu en
fonction du soleil**



FÊTE AU VILLAGE

08 • 09 août 2026

SAMEDI

16h

Ouverture de la fête foraine



16h30

Jeux pour adultes et enfants



18h30

Apéro musical



20h30

Soirée dansante



Repas paëlla sur réservation
20 euros

DIMANCHE

8h

Brocante et marché gourmand



10h30

Messe en l'église Saint Sixte



11h45

Verre de l'amitié offert par la mairie



12h

Repas Méchoui ou cochon à la broche sur réservation



20 euros

15h30

Concours vélo fleuri



16h30

Spectacle danses polynésiennes



19h30

Restauration plancha



22h30

Retraite aux flambeaux

DIMANCHE 23h
FEU D'ARTIFICE

RÉSERVATION : 06 21 30 00 56



POUR LES REPAS, MERCI DE PRÉVOIR VOS COUVERTS ET ASSIETTES.



MANÈGE ENFANT



TIR À LA CARABINE



POUSS-POUSS



CONFISERIES

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

CONCERT



CAMILLE TAEZI

HARPISTE



LE **12** AOÛT | À LA MAIRIE
DE ROUSSINES



OUVERTURE DES PORTES À 18H00

BUVETTE ET PETITE RESTAURATION SUR PLACE
PIZZAS • GLACES • GÂTEAUX



Sur réservation : **06.61.25.81.59**

La
Ruche
Café-Épicerie
Asso.

FÊTE Patronale de MAZEROLLES (16310)

Samedi
15 AOÛT
2026

- ✓ **RÉVEIL MATIN - TIRS DE SALVES D'ARTILLERIE**
- ✓ **À PARTIR DE 7H - BROCANTE/VIDE GRENIER**
Emplacement gratuit - Installation à partir de 6h
- ✓ **10H30 - MESSE**
Réservation au 06 50 92 47 80
- ✓ **MANÈGE ENFANTS - TIR À LA CARABINE - CONFISERIE**
- ✓ **LE MIDI - RESTAURATION RAPIDE**
- ✓ **APRÈS-MIDI - ANIMATIONS POUR ENFANTS**
- ✓ **EN SOIRÉE - REPAS - BAL GRATUIT**
FEU D'ARTIFICE ET LANCER DE CONFETTIS

APÉRITIF / ENTRÉE / JAMBON
BRAISÉ . HARICOTS BLANCS /
BROCHETTE DE FROMAGE /
TARTELETTE AUX POMMES / CAFÉ

Adulte 18 € / -10 ans 8 €
Gratuit -4 ans

Réservation
05 45 65 09 92
06 50 92 47 80

Organisée par le Foyer Rural, en partenariat avec la commune de Mazerolles.

Roussines

Olympiade

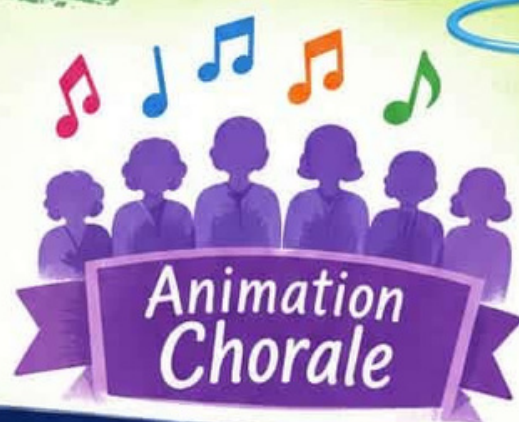


Samedi 22 août



**De 10h à 12h
et de 14h à 17h**

**Une journée ludique pour
petits et grands**



**Observation des étoiles
avec des professionnels
à partir de 21h**



L'été à l'Autre Ferme



L'Autre Ferme

Le 15 août !

Le **Bal'BQ**, c'était le grand défi de l'été dernier.

Proposer une soirée festive et conviviale dans notre jardin, et un dîner 100% vegan pour tordre le cou aux idées reçues.

Mission réussie ! C'était chaleureux et gourmand. une majorité des participant.e.s n'étaient pas végé du tout et ont été agréablement surpris par nos burgers et accompagnements.

Alors on remet ça cette année avec la même équipe de rêve.

La Sauvagière aux fourneaux, Alyxir Fournil au pain, Sauvagine à la buvette, Tannat et Youpisolo à la musique.

Cette année, on vous fait découvrir le repas vegan 0% ultra transformé.

Tofu et légumes bio et français. Grillés, en salades, en marinades : on va tenter de vous montrer ce qu'on peut faire avec ce bloc tout blanc à la texture étrange.

Des merveilles protéinées et savoureuses pour avoir la patate et danser !

Attention, places limitées à prendre impérativement à l'avance.



Du 22 juillet au 26 août

Tous les mercredis et samedis à 10h30,
nous ouvrons les portes du refuge pour des visites guidées.

Réservation obligatoire

- 10 € par adulte

- 5 € pour les enfants, adhérent·es, parrains et marraines