



Montembel'News #63



Décembre 2025



*Montembel'vie
vous souhaite
de très belles fêtes
de fin d'année !*



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

Calendrier de l'avent 2025

Comme chaque année, Montembel'vie vous donne rendez-vous du 1er au 24 décembre sur la page Facebook de l'association, pour le désormais traditionnel **calendrier de l'avent** !

Cette année nous attendrons Noël en jouant à découvrir, chaque jour, un hameau de notre canton !

Tous les matins, vous trouverez une photo vue du hameau accompagnée d'une énigme. Il faudra deviner d'où celle-ci a été prise.

La première question est d'ors et déjà en ligne,
la réponse sera donnée ce soir en ligne !



1er décembre



De ce hameau, vous croyez voir un lac mais peut-être vous trompez-vous ?
Pendant des décennies, ce lieu a subi de grandes transformations à cause de son sous-sol.

De quel hameau cette photo a-t-elle été prise ?

Indice : il était alimenté en eau par un bélier.



Le 16310 retrouve un médecin !



Le canton 16310 n'avait plus de médecin depuis le départ, il y a 1 an, du Dr Rucquois, après 37 ans d'activité.

Grâce au dispositif appelé "médecins près de chez vous", la maison de santé de Massignac accueillera désormais, le Dr Borhis Lehideux, installé en Gironde .

Basé sur le volontariat, ce dispositif de "médecin solidaire" permet d'assurer la présence de médecins dans les déserts médicaux. L'idée étant que plusieurs professionnels volontaires se relaient, en équipe, afin d'y assurer une présence médicale.

Le docteur Lehideux ne sera présent que 2 journées par mois sur Massignac mais espère être rejoint par d'autres collègues, afin de multiplier les jours de consultations.

Les patients devront donc désormais accepter d'être suivis non plus par un médecin unique mais par une équipe qui travaillera en réseau, comme cela se pratique maintenant de plus en plus !

Vous pouvez dès à présent prendre rendez-vous au **05 45 71 10 52**



**Cabinet de Massignac
18 Route de Sauvagnac
16310 Massignac**



La gaspillage alimentaire, une fatalité ?



le gaspillage alimentaire désigne « Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire est perdue, jetée ou dégradée ». D'un point de vue éthique, le gaspillage est le symbole d'une société qui produit énormément de biens et de nourriture, mais n'arrive pas à les répartir équitablement entre ses membres, au point d'en jeter une partie

En France, on estime que 20% de la nourriture est jetée et que le poids annuel du gaspillage alimentaire s'élève à 10 millions de tonnes par an.

Rapporté à l'échelle individuelle, cela signifie qu'un Français gaspille en moyenne 155 kg de nourriture par an.

Depuis le champ jusqu'à nos assiettes, le gaspillage alimentaire a lieu à tous les stades de la chaîne de production alimentaire. Selon une étude de l'Ademe, le gaspillage est ainsi réparti :

- **32% lors de la production agricole**

A l'étape de production, les aliments sont triés et sélectionnés en fonction de leur aspect, de leur calibre ou de leur couleur. Des aliments tout à fait comestibles sont jetés car ils ne répondent pas aux standards d'acceptabilité du consommateur, mais aussi des distributeurs qui, pour la plupart, ont un cahier des charges particulièrement strict sur ce point (calibre, aspect, couleur).

- **21% lors de la transformation**

Lors de la transformation des aliments, les pertes s'expliquent par le tri réalisé par les industriels (qui écartent à nouveau certains produits, en raison de leur gabarit ou de leur aspect), les enjeux de stockage ou encore les recettes utilisées. Les pommes de terre sont ainsi l'aliment le plus gaspillé pendant l'étape de transformation. Elles sont la base de beaucoup de plats préparés, où une partie importante du produit est jetée, au moment de l'épluchage puis de la taille

- **14% lors de la distribution**

Beaucoup sont abîmés dans les camions, les trains ou les bateaux, puis jetés à l'arrivée sur leur lieu de distribution. A cela, s'ajoutent les pertes liées à une mauvaise prévision des ventes par le distributeur, qui se retrouve avec un surplus de denrées non vendues et destinées à être perdues.

Le blé tendre arrive en tête des aliments les plus gaspillés au moment de la distribution. Ce phénomène est principalement dû à la fabrication et à la vente du pain, qui entraîne de nombreux invendus.

- **33% lors de la consommation :**

- 14% pour la restauration collective et commerciale
- 19% pour la consommation à domicile.



Souvent, ce gaspillage alimentaire s'explique par des quantités achetées trop importantes, ainsi que par les (mauvaises) conditions de conservation des aliments. A cette étape, les pertes alimentaires les plus importantes ont lieu sur les produits laitiers.

Depuis 2015, deux lois ont été mises en place pour limiter le gaspillage alimentaire :

- La loi Garot qui s'adresse aux industriels, oblige les grandes surfaces à donner les denrées alimentaires sur le point d'être jetées à des associations, et interdit de détruire les denrées consommables.
- La loi Egalim, qui impose aux restaurateurs depuis le 1er juillet 2021, l'obligation de fournir des "doggy bags" aux clients souhaitant emporter leurs restes.

Voici quelques astuces simples pour améliorer la conservation de votre garde-manger :

- Le produit qui génère le plus de gaspillage alimentaire est le pain ! Pensez à le transformer en croûtons, pain perdu ou chapelure lorsqu'il durcit. On peut aussi redonner vie à un pain rassis en le passant sous l'eau puis en l'enfournant à basse température.
- Pensez à la congélation, la salaison, la conservation dans l'huile (pour les olives, tomates séchées, aubergines ou champignons...). Pour sauvegarder vos fruits encore quelques jours, frottez-les avec un peu de jus de citron par exemple.
- Pour ne pas perdre un fromage un peu durci, vous pouvez le râper sur vos plats.



C'est quoi un aliment ultra-transformé ?

Biscuits et pains industriels, plats cuisinés, nuggets variés et autres desserts lactés... Les aliments ultra-transformés constituent désormais en moyenne près d'un tiers de nos apports caloriques journaliers !

Il faut dire qu'ils sont souvent archi pratiques, hyper appétissants et méga goûteux.

Hélas, côté santé, tout laisse à croire qu'en manger beaucoup, ce n'est pas si super.



Aliments bruts ou peu transformés
et ingrédients issus de matières brutes par des procédés simples



Aliments transformés
fabriqués à partir des denrées précédentes par des procédés simples



Lorsque c'est possible, privilégiez le « fait maison ». Vous protégerez ainsi votre santé mais aussi la planète, notamment car vous générerez moins de déchets d'emballages !



Aliments ultra-transformés
fabriqués par des procédés industriels, à partir des denrées précédentes, de produits industriels et d'additifs



Quelles conséquences de consommer des produits ultra-transformés

De nombreux aliments ultra-transformés ont une faible qualité nutritionnelle, étant riches en sel, sucres et graisses saturées, tout en étant pauvres en fibres et vitamines. Leur transformation modifie leur structure, ralentissant la sensation de satiété, ce qui pousse à en consommer davantage, tout en limitant l'absorption de certains nutriments.

De plus, ils contiennent des substances dont l'impact à long terme reste mal connu, comme des additifs ou contaminants issus de leur emballage.

Plusieurs études relient une consommation élevée de ces aliments à un risque accru de troubles métaboliques (obésité, diabète, hypertension) et suggèrent qu'ils pourraient aussi favoriser certains cancers, la maladie de Crohn ou des troubles dépressifs.



Nutri-Score est un repère graphique basé sur une échelle de 5 couleurs (du vert foncé au orange foncé), associées à des lettres allant de A (« meilleure qualité nutritionnelle ») à E (« moins bonne qualité nutritionnelle »).

Nutri-Score prend en compte, pour 100g de produits, les nutriments dont la consommation excessive nuit à la santé (comme le sel, les sucres et les acides gras saturés), et les nutriments positifs (comme les protéines, les fibres, et aussi les quantités de fruits, légumes ou légumineuses incorporées dans la recette).

Animations Décembre 2025

Retrouver toutes les animations 16310 dans le calendrier partagé
sur le site Montembel'Ve

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



2ème édition du marché de Noël du Domaine des Etangs 16310 Massignac

 Samedi 20 et dimanche 21 décembre 2025 de 14h à 18h



Laissez-vous guider par la magie de la seconde édition de notre Marché de Noël.

Découvrez les créations uniques des artisans et producteurs locaux et succombez aux douceurs gourmandes de notre stand de confiseries festives.

Prolongez l'enchantement en participant à notre loterie de Noël pour tenter de remporter un séjour pour deux au Domaine des Etangs.

Le Père Noël fera son apparition le Dimanche 21 Décembre pour une photo avec les plus petits.

Tarif: 5€ par adulte / Gratuit pour les moins de 12 ans

Contact et inscriptions : 05 45 61 85 00

<https://fr.auberge.com/doma.../experiences/christmas-market/>



Atelier customisation

RELAX



Venez passer un moment
convivial

MERCREDI 3
DECEMBRE

Revisitez un vêtement que vous aimez
pour les fêtes de fin d'année ou autre

Cherchez dans vos placards :
Une veste, une robe ou autre que vous ne mettez plus,
tissu, tee-shirt, qui brille...

Si vous n'avez aucune notion de couture
Initiation au thermocollant
Utilisation de la colle à tissu
Créez, personnalisez un ou des boutons

RELAX

Pour vous accompagner

L'ESPRIT CLAIRE

Participation
5€
pour le matériel

Au Tiers Lieu de
Montemboeuf
(ancien café de la mairie)

à partir
de 15h à 18h



INVITATION

La Petite Brocante Solidaire de Bon Air
Déballage de Noël 2025

**A la Saint Nicolas samedi 6 décembre 14h -
18h30 dimanche 7 décembre 10h30 - 18h**

**Lieu-dit Bon Air
Vitrac-Saint Vincent 16310**

Un pot amical autour d'un brasero attend les visiteurs...
Des surprises pour les petits et pour les grands !

Tour en calèche sur présentation de cette invitation... à réserver !

*Les dons récoltés seront attribués
à des associations régionales.*

Une association peut en profiter pour
se faire connaître.

Contact : Dominique Waquet

06 18 90 73 54

(laissez un message vocal ou SMS)

L'information mérite d'être diffusée le
plus possible Invitez vos amis, voisins,
contacts et clients sur cet événement un
peu original.



Desssin de Joanna Furgalska, Artiste

Les Cagouilles
Buissonnières

CHRISTMAS TREES

LA FORÊT S'ILLUMINE ✨,
NOËL APPROCHE.

LES **6** ET **7** DÉCEMBRE,
CHOISISSEZ ET **COUPEZ**

VOTRE SAPIN 🎄

SOUPE, BRASERO 🔥 ET
CONVIVIALITÉ AU RENDEZ-
VOUS.

**PRIX LIBRE, AU PROFIT
DE L'ÉCOLE DE
MASSIGNAC**

À LÉSIGNAC
6 RTE DE MOUZON
DE 10 À 13H
TEL: 0745002832





MARCHÉ DE NOËL

MASSIGNAC

7 DÉCEMBRE 2025

AVEC LA PARTICIPATION DES
COMMERÇANTS DU VILLAGE



TOURNOI BADMINTON

Dimanche 7 décembre

DUOS

Mixte, Dames, Messieurs.

Gymnase de Montemboeuf à 10h

RSV avant le 15 /11

06 40 14 86 21

100% des bénéfices iront au

Téléthon

10€
par duo

organisé par
Montem'Bad

REPAS
COMPLET
10€

Paiements :
CB, chèque, espèce

Merci à nos partenaires

badmania

&



La Ruche



DIMANCHE 7 DECEMBRE

FRIPERIE

DE 14H À 20H

REMP LISSEZ VOTRE SAC DE 30 L POUR 5€

À LA MAIRIE DE ROUSSINES

*avec vin chaud
et pâtisseries*

Atelier Répare Café

Samedi 13 décembre

à partir de 15H

à L'Asso So'Bœuf

à Montemboeuf !



Comment ça marche ?

Tu as un objet à réparer ?

Tu ne sais pas comment faire ?

Viens et explique-nous
ton problème,
on essaie de t'aider !



Raymond,
du Tiers-lieu Le Sonneur (24)
vient partager avec nous
ses compétences !



Participation libre - places limitées



Retrouve les publications
des réparations diverses et variées sur
Dévisse & Lis, Revisse & Vis !

Linkedin =>

Pour adhérer, passe par Hello Asso
[https://www.helloasso.com/associations/
devisse-lis-revisse-vis](https://www.helloasso.com/associations/devisse-lis-revisse-vis)



@bruno.chaplot



Disco Années 80



SAMEDI 13 DECEMBRE A 19H00

SOIREE TARTIFLETTE

CENTRE CULTUREL - MONTEMBOEUF

10 €



TARTIFLETTE - SALADE

PÂTISSERIE

CAFÉ



INSCRIPTION 06 21 30 00 56

ASSOCIATION REGISTREES DANS LA LOI 1901 - 2004

CINEMA

vendredi 19 décembre 20h30

CENTRE CULTUREL DE MONTEMBOEUF

LE FILM QUI A ÉLECTRISÉ
LE FESTIVAL DE CANNES



PRIX DU JURY
FESTIVAL DE CANNES



SIRĀT

UN FILM DE OLIVER LAXE

avec REGILÓPEZ - ROUNO NUÑEZ ADUNA

ANDREW BELLAMY - ESTERANJA GARCIA - JOSEMAR LARA HENDERSON - TOMMY JOHNSON - JAMES DUKAKI

(MONTAGNE PRODUCTION) (PRODUCTION) (DISTRIBUTION)



DÉCEMBRE

TOUT PUBLIC



Bibliothèque
Montembœuf

SAMEDI 20 DÉCEMBRE

L'ATELIER DU PÈRE NOËL

14H-17H30 AU TIERS LIEU DE MONTEMBOEUF

**ATELIERS
GRATUITS**

**BALADE EN CALÈCHE
AVEC LE PÈRE NOËL**

DE 14H À 17H

**CRÉATION DE CARTES ET
ETIQUETTES CADEAUX**

DE 14H À 16H

**LES P'TITES HISTOIRES DU SAMEDI
(CONTES ET MARIONNETTES)**

DE 14H30 À 15H ET DE 15H30 À 16H

PHOTO AVEC LE PÈRE NOËL

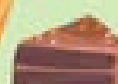
DE 14H À 17H

**CRÈCHE DE
NOËL MUSICALE**

**DE 15H À 16H
À L'ÉGLISE
GRATUIT**

**GOÛTER À 16H30
(OFFERT AUX ENFANTS)**

**CHOCOLATS
CHAUDS**



**CRÊPES
GÂTEAUX**



Renseignement :

06.71.56.94.13 / ass.aaepmontembœuf@orange.fr



CHARENTE

CHARENTE

CHARENTE



SECTION RANDONNÉE



CALENDRIER DES SORTIES

JANVIER À AOÛT 2026

• MARDI

SORTIE 10 À 12 KMS
DÉPART À 14H

• JEUDI

SORTIE À LA JOURNÉE
20 À 25 KMS
DÉPART À 9H

• NOUVEAUTÉ DIMANCHE

SORTIE 10 À 12 KMS
DÉPART À 9H30

Pour toutes informations, contactez :
AAEP, 13 place de la mairie 16310 MONTEMBOEUF
06.71.56.94.13 / ass.aaepmontemboeuf@orange.fr
ou Jacky Boutineau (responsable de la section)
06.87.40.21.27

INFORMATIONS

- VOUS DEVREZ FOURNIR UNE ATTESTATION D'ASSURANCE INDIVIDUELLE
- LES CHIENS DEVRONT ÊTRE TENUS EN LAISSE (L'ASSURANCE DE L'AAEP NE COUVRE PAS LES ANIMAUX)
- **CHAUSSURES DE MARCHÉ ET BOUTEILLES D'EAU INDISPENSABLES**

**RESPONSABLE DE LA SECTION RANDO :
JACKY BOUTINEAU**

(prenez contact pour connaître les lieux de départ)

TÉL : 06 87 40 21 27

Adhésion AAEP + section rando (01 sept au 31 juillet)

15€ + 25€ = 40€