

# Montembel'Vie

## Montembel'News #38

Janvier 2024

Ensemble, en 2023, nous avons :



Découvert "Le potager des Poissons", une exploitation en aquaponie, à Moulins sur Tardoire



Donné rendez-vous aux artistes de l'ancien canton afin de leur permettre de se rencontrer, lors d'un après-midi à Mouzon



Observé les chauves-souris, après une visite de la Grotte aux Fées, à Cherves-Châtelars



Organisé la 3ème Fête des Baliveaux. Conférences, expositions, artistes et artisans, randonnées, repas et animations ont composé cette journée, sur le thème de l'eau, à Mazerolles



Proposé une gratifieria, lors du festival de l'Imprévu, à Montemboeuf



Créé un calendrier partagé en ligne, pour que les associations 16310 se rencontrent, échangent et partagent leurs animations à venir



Joué à deviner quelle plante sauvage locale se cache derrière l'énigme, sur Facebook, tous les jours jusqu'à Noël

**Montembel'Vie vous remercie pour cette très belle année passée en votre compagnie et vous souhaite une merveilleuse année 2024 !**

# Un calendrier partagé pour les associations

Vous avez été nombreux à avoir répondu présents à la réunion qui nous a réunis au Centre Culturel de Montemboeuf le 29 novembre 2023 !

Constatant les difficultés de prendre connaissance de toutes les activités et manifestations de l'ancien canton, l'association Montembel'vie et Détente Loisirs ont recherché un outil qui soit partagé par les associations 16310.

Grâce à Kévin Montalétang du Lindois, un google agenda est proposé.

Les responsables ont alimenté ce calendrier électronique avec l'objectif d'éviter la concurrence entre tous les événements. Ils pourront ensuite consulter, ajouter ou corriger leurs activités ou animations sur ce calendrier qui sera régulièrement envoyé aux bénévoles et aux mairies. Montembel'Vie communiquera aussi dans sa newsletter mensuelle les animations du mois suivant.

Les présidents ont souhaité se retrouver à nouveau avant l'été pour échanger sur leurs activités et travailler sur un partage et une mise en commun de matériel. Les membres se sont quittés en se promettant de se retrouver.

Pour toute information : [montembelvie@mailo.com](mailto:montembelvie@mailo.com) ou 07.72.32.41.98





# Les feuilles mortes sont utiles

Chaque automne, nos cours, nos pelouses sont jonchées de feuilles mortes et nous avons pris l'habitude de les évacuer vers la déchèterie. Pourtant, elles sont utiles et bénéfiques au jardin et au potager. En effet, en se décomposant, elles apportent des matières organiques qui nourrissent le sol, et les végétaux.

Recyclez-les ! Précieuses alliées du jardinier et totalement gratuites, elles sont une bénédiction pour le jardin.

- **Comment ramasser les feuilles mortes ?**

En automne, les feuilles mortes doivent être ramassées régulièrement.

En effet, elles peuvent étouffer votre pelouse en la privant de lumière, boucher vos gouttières et, les jours de pluie, elles représentent un risque de glissade sur les dallages.

- **Quelles sont les feuilles à conserver ?**

La plupart des feuilles d'arbres et d'arbustes conviennent, à condition qu'elles soient exemptes de maladie, de champignon et de parasite.

Les champignons ont en effet la fâcheuse tendance à hiverner pour mieux se propager au printemps.

Pour cette raison, il n'est pas conseillé de conserver les feuilles des rosiers et des fruitiers

Enfin, n'utilisez pas les feuilles qui mettent plusieurs années à se décomposer comme celles des lauriers, platanes, troènes et noyers pour leur tanin.





- **Comment les utiliser ?**

- Réaliser un paillage végétal :

Le paillis de feuilles mortes est une protection idéale pour protéger les plantes sensibles contre le froid et le gel, fleurs à bulbes et légumes d'hiver. De plus, le paillis végétal ralentit la pousse des mauvaises herbes. En été, il préserve la fraîcheur du sol et permet de réduire les arrosages.

- Couvrir un sol nu :

Après la récolte des légumes, il n'est pas conseillé de laisser le sol nu en hiver. Il se tasse sous l'effet des pluies répétées et devient moins favorable à la culture des légumes. De plus, une partie des éléments nutritifs est lessivée en profondeur. Pour protéger les parcelles inoccupées, étendre une épaisse couche de feuilles mortes non broyées (sur 10 à 20 cm) et rajouter un peu de terre, évite leur envol.

- Enrichir le compost :

Si vous avez une pelouse, le mélange de la tonte du gazon et les feuilles mortes saines broyées, est un excellent apport pour le compost.

- Stocker les feuilles pour une utilisation future :

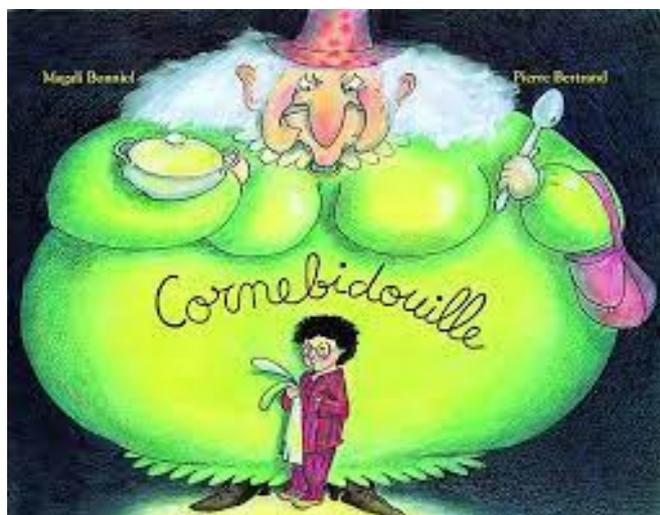
Vous pouvez stocker les feuilles mortes ramassées à l'automne pour les utiliser ultérieurement en paillage ou en apports ponctuels au compost.

Pour les contenir facilement, fabriquez un silo avec un grillage à mailles fines de 1 m de haut, que vous enroulez sur lui-même. Les feuilles mortes décomposées se transforment en humus qui non seulement enrichit le sol de culture mais rééquilibre sa structure et sa texture. Au printemps, retournez le tas de compost. Vous pourrez l'utiliser dès le début de l'été.



Pour cette newsletter, une nouvelle rubrique qui parlera d'albums jeunesse, de pièces de théâtre, de Culture jeunesse, en toute subjectivité.

Et, deux fois par an, nous vous proposerons des interviews d'acteurs qui font la culture ou la relaie : artistes, auteurs et illustrateurs jeunesse, médiateurs culturels... Nous irons à leur rencontre pour ouvrir le champ des possibles et les envies d'évasion. Bonne lecture !



## Chronique de deux livres jeunesse aux fous rires annoncés...

**Cornebidouille**, ce fut d'abord un coup de coeur entre le plus jeune de la maisonnée et un livre, un matin, dans une petite bibliothèque municipale. C'est comme ça, ça ne s'explique pas, les coups de foudre !

La couverture semblait quelconque mais elle abritait le refuge d'une sorcière. Et les enfants adorent les sorcières, la réciproque est également valable.

Le petit Pierre ne veut pas manger sa soupe : est-ce qu'il n'aime pas ça ?

Ou est-ce un primo signe de rébellion envers ses parents ? Ou peut-être est-ce un peu des deux ? Mais un beau soir, la sorcière Cornebidouille, inventée par le père de Pierre pour le motiver à manger sa soupe, sort de sa cachette... «Elle était laide, elle avait du poil au menton, Cornebidouille était son nom». S'en suivent une dizaine de pages pendant lesquelles on rit des répliques d'un petit Pierre facétieux et d'une Cornebidouille de plus en plus en colère !

Le charme opère grâce à un texte aux expressions délicieusement appétissantes et croustillantes, surtout pour les petits de 4-5 ans. Les images sont simples, illustrées à base de crayons de couleurs, mais toute cette petite recette nous tient en appétit et nous émoustille les babines !

Pour vous dire à quel point ce livre a été follement aimé par toute la maisonnée, nous l'avons ramené à la bibliothèque presque un an après l'avoir emprunté; tout penauds d'avoir été si lents à lire un livre de quelques pages... Mais pour bien comprendre l'histoire, rien de tel que de la lire tous les jours pendant un an ! N'est-il pas ?

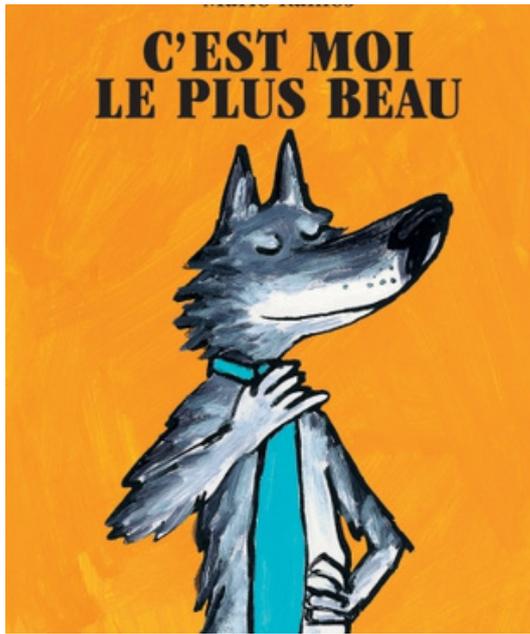
Pour vous dire à quel point ce livre a été drôlement apprécié par toute la maisonnée, c'est

que nous connaissons les répliques par coeur, même des années après l'avoir lu.

Pour vous dire à quel point ce livre a été goulument dévoré par toute la maisonnée, c'est qu'il a fallu acheter la suite, intitulée «La vengeance de Cornebidouille».

Alors, si vous n'aimez pas la soupe et que vous êtes un peu rebelle dans l'âme, je vous conseille de surveiller l'armoire de votre chambre... On ne sait jamais !

Le deuxième album choisi dans cette chronique, est un classique d'un auteur illustrateur belge très connu du microcosme de l'édition jeunesse : Mario Ramos.



C'est moi le plus beau, fait la part belle à un loup qui n'a pas besoin d'être nommé pour faire peur à tous les habitants de la forêt. Il est incontestablement LE roi de la forêt, The king of the forest (big up aux anglophiles et anglophones).

Dans cet album, ce loup maigrichon n'a qu'à enfile une cravate pour que tous s'accordent à concéder que OUI, oh grand OUI, c'est bien lui le plus beau, morts de trouille qu'ils sont de terminer dans le ventre du carnivore.

Dans cette forêt de contes, on croise, au fil des pages, un chaperon rouge, trois petits cochons, sept nains jusqu'à une petite chose insignifiante, qui s'avèrera ne pas être si insignifiante que cela au final.

Dans, *C'est moi le plus beau*, on rit de ce loup au physique ordinaire, sans dents apparentes, qui se gargarise de la peur qu'il génère autour de lui par le simple fait d'être loup, grand méchant populaire. La chute est irrésistible !

Ce qui est fascinant chez Mario Ramos, c'est qu'il nous livre un trait simple et efficace, jusqu'à ce final drôlissime : peu de couleurs, un paysage de forêt dans son plus simple appareil, mais des postures et expressions hilarantes.

Ce qui est fabuleux chez Mario Ramos, c'est qu'il nous donne à lire des pépites de jeux de mots qui crépitent sous la dent.

On adore lire et relire l'histoire de ce loup cravaté et exploser de rire à la fin. C'est IMPARABLE, et ce, quelque soit son âge ! C'est la magie Mario Ramos !

Et réjouissez-vous, ce loup existe en plusieurs versions d'albums, dont le premier, *C'est moi le plus fort*, devrait être remboursé par la Sécurité Sociale !

*C'est moi le plus beau*, de Mario Ramos, Pastel, 2006

Si vous êtes intéressés par l'achat d'un de ces albums, pensez aux librairies indépendantes de Nouvelle Aquitaine

<https://www.librairies-nouvelleaquitaine.com/>

# Calendrier de l'avent 2023

Comme chaque année, Montembel'Vie vous a donné rendez-vous du 1er au 24 décembre, sur Facebook, pour le désormais traditionnel calendrier de l'avent! Pour cette édition, nous vous faisons deviner quelle plante sauvage se cache derrière l'énigme quotidienne.

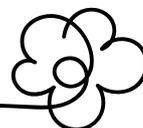
Merci à tous d'avoir joué avec nous!



**1er décembre**

**QUESTION** : Ses feuilles n'ont pas subi l'assaut du tabac mais elles sont plutôt vertueuses pour soigner nos rhumes.

**REPONSE** : **La pulmonaire officinale (Pulmonaria officinalis)**, famille de la bourrache avec ses tâches était une représentation des poumons. Aujourd'hui, on lui attribue des vertus comme émolliente, adoucissante, expectorante, astringente et diurétique. Elle s'utilise en décoction de feuilles.



**2 décembre**

**QUESTION** : Ses tubercules en forme de testicules lui ont donné son nom. Rajoutez à cela son odeur de pipi de chat... ce n'est pas très engageant ! Et pourtant...

**REPONSE** : Fleur printanière, **l'orchis mâle (orchis mascula)** est une plante sauvage de la famille des orchidacées.

Les tubercules broyés et réduits en poudre s'avèrent excellents pour lutter contre les états de fatigue, les maux de gorge, le stress, la fièvre, l'inflammation de l'estomac. Il possède également des vertus rafraichissantes qui permettent de calmer la soif.



3 décembre

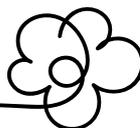
**QUESTION** : Son nom lui vient de ses fleurs, en forme de petite croix. D'un subtil parfum, elle embaume les prés, les haies et les bois.

Utilisée également en teinture, ne vous fiez pas à sa couleur or, ce sont ses racines dont on se sert alors.



**REPONSE** : **Le Gaillet Croisette (Cruciata laevipes)** est une fleur printanière tapissant les sols et enveloppant l'atmosphère d'une bonne odeur de miel. On s'en sert d'ailleurs en infusion, pour aromatiser le lait des desserts notamment. Elle est utilisée également contre les maux d'estomac, pour réveiller l'appétit, pour soulager les plaies internes et externes, les troubles nerveux et les maladies de la peau. Autrefois, le gaillet croisette était utilisé comme présure, d'où son synonyme Caille-lait.

Les racines de cette plante donnent une belle couleur rouge, utilisées pour teindre.



4 décembre

**QUESTION** : Cette plante n'est pas un porte-bonheur pour les cultures bien que l'un de ses surnoms pourrait le laisser penser.



**REPONSE** : **La renouée persicaire (Persicaria maculosa)** appelée aussi Fer à Cheval ou pied rouge doit son nom à ses feuilles lancéolées avec un pétiole court, presque glabres et souvent porteuses d'une tache noire en « fer à cheval ». Plus la tache est visible, plus la feuille est pimentée. En forêt, la feuille est plus petite, très tendre et piquante. Elle peut parfumer et épicer certains plats. Mais malgré sa jolie floraison, cette plante est considérée comme une mauvaise herbe car elle puise dans le sol l'eau et les éléments nutritifs au détriment des autres plantes. Elle peut devenir très envahissante.

# Animations janvier 2024

---



**Dimanche 14 janvier**  
**9 h**

**Sortie spéciale comptage mondial wetlands, oiseaux d'eau**

**Jean-Baptiste Couturier**

Rendez-vous sur le parking près de la plage de la Guerlie,  
sur le côté de la route, vers la digue

(<https://maps.app.goo.gl/mxmj4pD86baHfNEs8>) (45°48'12.5"N 0°42'23.3"E)

L'idéal est de prévenir de sa venue, par le groupe Facebook "Mare Nature"

Ou par un email depuis le site web [www.mare-nature.fr](http://www.mare-nature.fr)

---

## AAEP

**Séance de yoga et de relaxation (avec bols tibétains)**

Réservé aux adultes



**A.A.E.P**

**Mardi 16 janvier**

**20h**

Cherves (foyer rural)

5 € sur inscription

[ass.aaepmontemboeuf@orange.fr](mailto:ass.aaepmontemboeuf@orange.fr)

# Alimentation et Nutrition

Les risques de la malnutrition  
Et de la dénutrition

## CONFERENCE-DEBAT

Animée par le Dr Gérard SIMON – Gériatologue



14h30

**Jeudi 25 janvier 2024**

Centre Culturel  
Place de la Mairie

à **Montemboeuf**

Réservation au 05 46 97 53 02 [www.asept-charentes.fr](http://www.asept-charentes.fr)

POUR  
**B I E N  
V I E I L L I R**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



En partenariat avec



Ne pas jeter sur la voie publique  
Publinter & Imprimerie Carat Centre Ouest - 2018 © Diastematis

## Conférence - Débat

Montemboeuf

Le 25 janvier 2024



## Opération collecte papiers/Cartons au profit de la classe découverte pour les élèves de l'école du RPI.

**Du 12 au 15 janvier 2024 au gymnase de Montemboeuf**

## Collecte de papier / carton Montemboeuf

Du 12 au 15 janvier 2024



1 COLLECTEZ les éléments suivants

2 Puis DEPOSEZ-LES dans la BENNE



Journaux,  
Magazines



Publicités, courriers,  
papiers



Papiers cadeaux  
(non métallisés,  
non plastifiés)



Annuaire, catalogues,  
livres, cahiers



Cartons sans scotch,  
ni agrafes



Aplatis, de préférence



**Ne sont pas acceptés** : les plastiques, les polystyrènes, les agendas ou livres à couverture molletonnée, les ficelles et rubans cadeaux, les papiers plastifiés ou métallisés... ni bien sûr, les déchets ménagers.

Merci de votre participation

Pensez à l'environnement. Ne pas jeter sur la voie publique !