



Montembel'News #66

Mars 2026



“Mois de mars, mois des fous !”

Il semblerait que ça soit dans la Provence d'antan que le dicton « mois de mars, mois des fous » trouve son origine. Il était en effet dit, à l'époque, que le mois de mars était un mois sous l'influence de la lune. Or, cet astre était alors vu avec une certaine méfiance, son pouvoir sur la nature considéré comme quelque chose de mystique, voire d'hérétique. On disait même des gens instables qu'ils étaient « fous comme la lune de mars » – fous comme la lune de mars.

Aussi, d'un point de vue scientifique, il se passe plein de choses durant ce mois. Ainsi, la météo est chaotique, car c'est le grand retour des fameuses giboulées de mars. Grêle, pluie, puis soleil : tous les temps s'enchaînent. Et si leur origine est aujourd'hui connue et comprise, à l'époque, la folie de cette météo justifiait bien le dicton. Par ailleurs, le mois de mars marque la transition entre l'hiver et le printemps, ce qui signifie bien souvent l'éveil des animaux... Et des mœurs romantiques !

En effet, les oiseaux chantent pour signifier le début du printemps, mais aussi pour signifier leur disponibilité pour se reproduire : C'est la saison des amours!

Source : ça m'intéresse

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

A la découverte des plantes aromatiques

Le 6 juin 2026, nous vous proposerons de visiter "Queues de cerise et Pissenlits", l'exploitation de plantes aromatiques et médicinales de Cécile Chambon, basée à Saint Adjutory.

Si l'envie de découvrir les plantes médicinales, le séchage et la dégustation vous intéresse, vous pouvez dès à présent vous pré-inscrire !

***montembelvie@mailo.com* ou 07 72 32 41 98**



Production artisanale de tisanes, aromates, sirops et gelées

à Saint-Adjutory Charente Limousine (16)

<https://qdcep.wordpress.com>

Je cultive une trentaine de plantes aromatiques et médicinales en agriculture biologique et en récolte d'autres dans les espaces sauvages des jardins.

Je les cueille à la main avec le plus grand soin et les sèche sur claies avant de les transformer en tisanes, aromates, sirops ou gelées.

Les premiers mélanges de plantes pour infusion que j'ai créés en 2017 étaient

des petits cadeaux pour ma mère, ma tante et ma grand-tante ; des tisanes à leur image, pour les honorer, elles qui aiment et respectent les plantes : La Marie-Louise, La Jeannette, La Germaine ... Les saisons rythment mes activités : imaginer un nouvel

espace et le construire en

utilisant les ressources du jardin, être dans la nature et cueillir une part de ce qu'elle peut nous offrir ; prendre soin des plantes de la plantation à la mise en sachet pour préserver au maximum leurs arômes et leurs couleurs.



Cécile Chambon



Pourquoi autant d'inondations en France ?

La crue est un phénomène naturel et récurrent qui participe du cycle naturel d'un cours d'eau.

Une inondation correspond à la submersion temporaire de zones habituellement hors d'eau pouvant être habitée.

En temps normal, la crue est un phénomène naturel qui fait partie du cycle de l'eau des rivières et fleuves.

En été, avec la chaleur, c'est l'étiage : les eaux s'évaporent et le niveau des cours d'eau est très bas. En hiver, les pluies sont plus nombreuses qu'en été.

Quand le sol est déjà bien imbibé et ne peut plus rien absorber, le surplus d'eau coule jusque dans les rivières et fleuves. Cela s'ajoute au résultat de la fonte des neiges dans les montagnes, qui vont rejoindre aussi les cours d'eau.

On parle alors de crue.

Il y a plusieurs types d'inondations. En ville, elles peuvent être provoquées par des pluies trop abondantes qui ne peuvent pas être absorbées par les réseaux souterrains d'eaux pluviales.

Mais en ce moment, c'est surtout des inondations par débordements de cours d'eau qu'on voit : les rivières et fleuves récupèrent des quantités d'eau tellement importantes qu'ils débordent de leurs frontières naturelles (leur lit).

Inondations à Vitrac-Saint-Vincent, le lundi 16 février 2026



Photo : baladeàvitrac saintvincent.fr

Les grandes crues qui inondent villes et villages sont de plus en plus fréquentes en France ces dernières années. Une des raisons est le changement climatique, avec des pluies plus abondantes.

François Gemenne, co-auteur en 2023 du 6^e rapport du Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec), explique :

“Si, dans le meilleur des cas, on arrive à respecter l'objectif de l'Accord de Paris, c'est-à-dire à limiter la hausse des températures mondiales à plus deux degrés, localement, en France, on aura quand même une hausse autour de 3 à 3,5 degrés, donc, ça veut dire plus 20 à 25 % d'humidité, des précipitations additionnelles et un risque d'inondation plus marqué.”

Mais ce n'est pas tout. Le réchauffement climatique entraînera des périodes plus fréquentes et fortes de sécheresse et « la pluie qui tombe sur un sol très sec va ruisseler et également créer des inondations », ajoute François Gemenne. « Avec un climat plus chaud, on s'attend à avoir une variabilité des pluies beaucoup plus grande à la fois d'une année à l'autre et à l'intérieur d'une même saison. On pourra avoir des hivers avec des surplus d'eau et d'autres sans aucune goutte d'eau à la même période et dans les mêmes régions »

Mais il ne faut pas oublier l'impact de la présence humaine, les scientifiques pointent du doigt l'imperméabilisation et l'artificialisation des sols.

Habitations, routes, parkings... Tout ce qui empêche l'eau de s'infiltrer dans le sol perturbe le cycle de l'eau. Cette eau qui n'est plus absorbée par le sol s'en va rejoindre les rivières et fleuves dont le niveau grimpe !

Sources : Fritz / Les Echos



Photos : baladeàvitracssaintvincent.fr

Toucher les ailes d'un papillon risque de le tuer : Vrai ou faux ?



Les papillons sont des créatures fragiles. Mais à quel point ? Le simple fait de les toucher peut-il leur être fatal ?

Les papillons, ou lépidoptères, forment l'un des ordres d'insectes les plus répandus au monde avec plus de 150 000 espèces, dont environ 5000 en France. Ces animaux aux superbes ailes colorées sont courants, faciles à observer et à attraper, et fascinent tous les enfants qui aiment les examiner de très près.

Peut-on toucher les papillons ?

Les papillons sont plus solides que cette croyance ne le laisse penser. La « poudre » qui reste sur les doigts quand on manipule un papillon (avec précautions), est constituée des écailles qui recouvrent leurs ailes à la manière des tuiles sur un toit.

Les écailles sont-elles vitales pour le papillon ?

Non... enfin presque. En premier lieu, elles ont un rôle protecteur face aux intempéries, l'eau glissant sur les écailles sans abîmer les ailes. De plus, ces écailles colorées dessinent des motifs variés, qui peuvent avoir un rôle dans la reproduction mais aussi pour se camoufler ou effrayer les prédateurs.

Sous ces écailles, la structure des ailes est constituée de nervures et de membranes transparentes. Aussi, même si on lui ôte toutes ses écailles, un papillon pourra toujours voler en s'appuyant sur l'air. Cependant, les ailes seront moins bien protégées des intempéries, et la perte de ses couleurs risque d'isoler le papillon qui ne sera plus reconnu par ses congénères et ne pourra plus se reproduire.

Mieux vaut donc les prendre en photo, c'est sans risque pour eux !



Les Petits Mets de Sofia

Un service tout nouveau !

Je m'appelle Sofia, jeune passionnée de cuisine, installée et originaire de Montemboeuf.
Je cuisine sur commande, selon vos souhaits.

Comme traiteur à domicile :

Je compose des menus suivant vos envies, repas dînatoire, brunch, déjeuner, repas du quotidien, moments en famille, ou événements à partager...

Mais aussi :

Je vous propose des plats à emporter midi et soir (carte ci-dessous).

De plus tous les jeudis soirs formule à emporter cordon bleu/frites 11€ commande 2 jours avant.

Commande :

Les plats sont préparés sur commande, pour une réception quelques jours plus tard ou la semaine suivante du lundi au vendredi.

LA CARTE :

Sushi poulet fait maison (8 pcs) - 4.50€

Poulet croustillant, riz, mayonnaise, oignon frit.

Sushi thon fait maison (8 pcs) - 4€

Thon cuit, riz, mayonnaise.

Nems poulet fait maison -(6 pcs) -5.50€

Poulet, légumes, vermicelle et épices douces .

Samoussas fait maison (8 pcs) - 3.50€

Samoussas croustillants garnis de légumes mijotés et légèrement épicés.

Cordon bleu et purée fait maison - 12€

Escalope de dinde garnie de jambon blanc et de fromage fondant, purée de pommes de terre maison.

Porc au caramel (env 200g)

riz fait maison - 9€

Porc mijoté lentement dans une sauce caramélisée maison, avec du riz.

Croquette jambon fait maison (8 pcs) - 4.50€

Croquettes dorées garnies de jambon blanc, béchamel onctueuse et fromage fondant.

Comment commander ?

Contact par SMS ou appel.

Suivant vos demandes, je m'adapte.

Les petits mets de sofia

Tel: 06.42.42.83.76

 *@Les.petits.mets.desofia*

n° siret : 993 525 351 000 17

Animations Mars 2026

Retrouver toutes les animations 16310 dans l'agenda partagé des associations, sur le site Montembel'Ve
<http://www.montembelvie.com/pages/agenda.html>



Atelier cornuelles
le samedi 28 mars
Vitrac Saint Vincent



Concours de belote de l'ADMR
le samedi 28 mars
Montemboeuf



Théâtre musical
"Renaud, dis papa..."
le samedi 28 mars à 19h
A La Ruche de Roussines



"Renaud, dis papa", un spectacle musical mêlant souvenirs d'enfance, transmission et identité. Enté la langue occitane et le français, l'accordéon et la guitare, Guilhem Surpas interroge sa filiation et son rapport à Renaud. Rythmé par une dizaine d'extrait de chanson de Renaud.

LESIGNAC-DURAND

Le comité des fêtes organise son repas

FRUITS DE MER

Dimanche 1^{er} mars 2026
à 12h00

Salle des fêtes de Suris



TARIF : 27€/ ADULTE



*Apéritif**
Soupe de poisson
Plateau de Fruits de mer
Salade - Fromage
Dessert
Café - Liqueurs

**A consommer avec modération*



POSSIBILITÉ D'EMPORTER
Fruits de mer + dessert : 22 €

PLATEAUX À RETIRER
À LA SALLE DES FÊTES DE SURIS
CONSIGNE DE 2€ PAR PLATEAU

SUR RÉSERVATION
Jusqu'au 21 février 2026
au **06.62.47.27.73**
COMMANDE VALIDÉE
À RÉCEPTION DU RÈGLEMENT

Vendredi
6 MARS
17H30

chez

ALICE

ACCUEILLE

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



Emmanuelle Boitière
Les Filles de Mélusine
conte initiatique



LA MUSE ÉMOI

Rencontre & dédicace

Emmanuelle Boitière
a grandi à Massignac,
elle vient nous
présenter son 1er livre
“Les filles de Mélusine”,
conte initiatique
dans notre
Charente Limousine

Réservation conseillée





chez
ALICE

TIERS LIEU PAR L'ASSOCIATION LE LIÈVRE DE MARS

Samedi
7 & 28 MARS

14H30-16H30

Atelier tricot

Rejoignez notre team de tricoteuses !
Pour les débutantes, Marie-Claude vous guidera
de ses bons conseils.

Gratuit avec votre propre matériel.
€ avec kit "aiguilles + 1 pelote de laine" fournies.



Inscription
auprès d'Olivia,

Saint-Adjutory

DIMANCHE

8

MARS

SALLE DES FÊTES - 12H

Farci

Charentais



ORGANISÉ PAR LE COMITÉ D'ANIMATION

ADULTES : 16€
- de 12 ans : 10€

**POSSIBILITÉ DE REPAS
À EMPORTER**
à venir chercher sur place

06 82 93 33 10

RÉSERVATION JUSQU'AU 3 MARS

MARS

TOUT PUBLIC



LUNDI 9 MARS DE 19H A 20H

ZUMBA



ANIMÉ PAR MARJORIE

LIEU :
CENTRE CULTUREL DE
MONTEMBOEUF

GRATUIT
POUR TOUS LES ÂGES

Inscriptions obligatoires / Renseignements :
06.71.56.94.13 / ass.aaepmontemboeuf@orange.fr

Adhésion annuelle AAEP

Adultes = 15 € / Enfants-Ados = 5€



Samedi 14 MARS

14H30-17H00



Vous propose un repair cafe



Un "Repair café" c'est quoi ?

C'est un lieu qui propose un alliage rare d'entraide, d'économie circulaire, et de bonnes boissons.

Ici, pas question de garder ses astuces pour soi : on transmet, on échange, on partage et on répare !

Comment ça marche ?

Tu as un objet à réparer ? Tu ne sais pas comment faire ? Viens et explique nous ton problème, on essaiera de t'aider !

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

Participation libre - Places limitées - sur inscription

Plus d'infos sur l'association "**Dévisse & Lis, Revisse & vis**" sur Hello Asso <https://helloasso.com/associations/devisee-lis-revisse-vis>

Plus d'infos sur **le Sonneur** contact@lesonneur.org



Samedi
21 MARS

à partir
de 19h

chez
ALICE

TIERS LIEU PAR L'ASSOCIATION LE LIÈVRE DE MARS

**SOIRÉE
JEUX**

Apportez vos
vinyles, on les
passera sur
notre platine



chez



ALICE

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

**Samedi
21 MARS
14H30**

*Un moment à soi et pour soi
Un après-midi bien-être
et détente*

*Karine vous propose un temps de
relaxation suivi d'un auto massage
crânien, visage et épaules.*

*Sur inscription auprès de
UN TEMPS POUR SOI - 30€/pers
06 75 33 43 49*

MARS

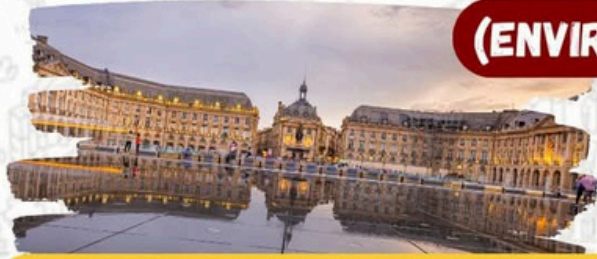
TOUT PUBLIC



SAMEDI 28 MARS

JOURNÉE À BORDEAUX

(ENVIRON DE 8H30 À 19H30)



TARIFS TRAIN + TRAM + ACTIVITÉS :

**BASSIN DES LUMIÈRES (MATIN)
+ CAP SCIENCE (APRÈS-MIDI)**

ADHÉRENTS : 60€ PAR PERSONNE

NON ADHÉRENTS : 75€ PAR PERSONNE

OU

**BASSIN DES LUMIÈRES (MATIN)
+ CITÉ DU VIN (APRÈS-MIDI)**

ADHÉRENTS : 70€ PAR PERSONNE

NON ADHÉRENTS : 85€ PAR PERSONNE

OU

BASSIN DES LUMIÈRES (MATIN)

ADHÉRENTS : 47€ PAR PERSONNE

NON ADHÉRENTS : 65€ PAR PERSONNE

OU

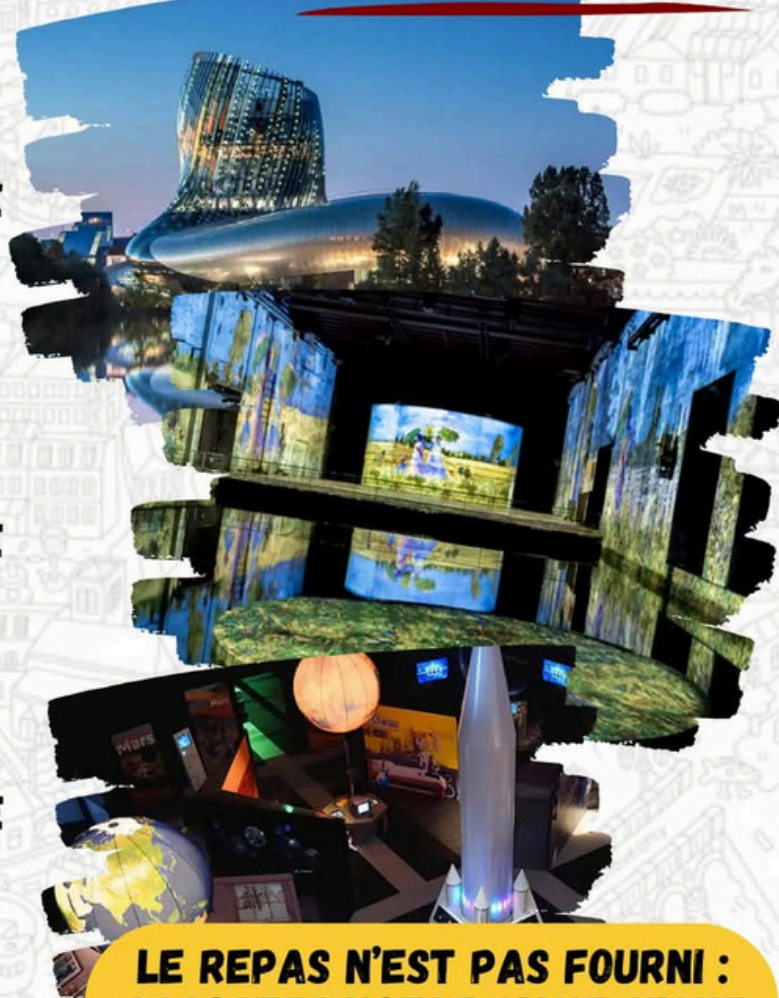
JOURNÉE LIBRE

ADHÉRENTS : 32€ PAR PERSONNE

NON ADHÉRENTS : 47€ PAR PERSONNE

TRAJET EN TRAIN (RENDEZ-VOUS À LA GARE D'ANGOULÊME)

**CONTACTEZ NOUS SI BESOIN D'AIDE
POUR LE PARKING**



**LE REPAS N'EST PAS FOURNI :
APPORTEZ VOTRE PIQUE-NIQUE
OU RESTAUREZ VOUS SUR PLACE**

Inscriptions obligatoires JUSQU'AU 8 JANVIER :
06.71.56.94.13 / ass.aaepmontemboeuf@orange.fr

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT

ancv

MAIRIE
FAMILIALE
RETRAITE
SERVICES
DES CHARENTAIS

SI VOUS
S'AGIT D'UN
ASSOCIATION

CHARENTE
LIMOUSINE

ALLOCATIONS
FAMILIALES