

Narbonne - N°010 - Du 11 au 24 avril 2020

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

## SPÉCIAL NUMÉRIQUE

Urban TV vous accompagne à la maison



#RestezChezVous • #PrenezSoinDeVous

Chères lectrices, chers lecteurs,

Chez Urban TV, les numéros se suivent mais ne se ressemblent pas... surtout en cette période de confinement !

C'est pourquoi, ce N°10 «SPÉCIAL NUMÉRIQUE», vous propose encore plus d'occupation et de détente !

Parcourez plus de 50 pages de pur plaisir pour rester chez vous dans les meilleures conditions :

- 1 page consacrée à notre partenaire, «LES HALLES DE NARBONNE» qui vous proposent plus que jamais le Drive Multi Commerçants, une belle initiative afin d'aider les commerçants locaux,
- 14 pages de programme TV détaillé
- 17 pages de rédactionnel,
- 5 pages de recettes sucrées et salées,
- 14 pages de jeux,
- 1 page d'horoscope,

Pour en faire profiter toute la famille, procurez-vous votre magazine ! Des pages de jeux pour occuper vos journées, vos soirées, vos enfants ou vos voisins !

C'est nouveau, c'est original, c'est notre façon de nous adapter à la situation exceptionnelle, pour continuer de vous accompagner au quotidien avec Urban TV.

Bonne lecture à tous,  
L'équipe Urban TV

PS: #RestezChez Vous #PrenezSoinDeVous  
#UrbanTVLeMagQu'ilVousFautPourReste-  
rAuChaud

Retrouvez  sur

facebook

Urban TV - Narbonne



Epartagez vos événements  
sur notre page !

## SOMMAIRE

<b>Programme TV</b>	<b>3 à 16</b>
<b>Rédactionnels</b>	<b>17 à 28</b>
<b>Dossier MAISON</b>	<b>17 à 23</b>
<b>Dossier ANIMAUX</b>	<b>24 à 25</b>
<b>Dossier CUISINE</b>	<b>26 à 33</b>
<b>Recettes</b>	<b>34 à 38</b>
<b>Jeux</b>	<b>39 à 52</b>
<b>Horoscope</b>	<b>53</b>

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<p>0.35 La vie secrète des chats, doc.</p> <p>12.00 Les douze coups de midi, jeu</p> <p>13.00 Le journal</p> <p>13.30 Grands reportages</p> <p>14.45 Reportages découverte, mag.</p> <p>16.00 Baby boom, doc.</p> <p>17.50 50' inside, mag.</p> <p>20.00 Le journal</p> <p>20.40 Loto</p> <p>20.45 Merci !</p> <p>20.50 Quotidien express</p> <p>21.00 Météo</p>	<p>11.20 Les Z'Amours, jeu</p> <p>11.55 Tout le monde veut prendre sa place</p> <p>13.00 Journal 13 h 00</p> <p>13.15 13 h 15, le samedi</p> <p>14.00 Séance 2 cinéma</p> <p>15.35 Destination 2024</p> <p>15.55 Affaire conclue</p> <p>17.35 Affaire conclue, la vie des objets, mag.</p> <p>17.40 Joker, jeu</p> <p>18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu</p> <p>20.00 Journal 20 h 00</p>	<p>12.00 Le 12/13</p> <p>12.55 Les nouveaux nomades, mag.</p> <p>13.35 Samedi d'en rire</p> <p>15.15 Les carnets de Julie avec Thierry Marx</p> <p>16.10 Les carnets de Julie</p> <p>17.05 Expression directe</p> <p>17.15 Trouvez l'intrus, jeu</p> <p>17.55 Questions pour un super champion, jeu</p> <p>19.00 Le 19/20</p> <p>20.05 Parents, mode d'emploi, série</p> <p>20.40 Tout le sport, mag.</p>	<p>07.55 L'ombre d'Emily</p> <p>09.50 Le bureau des légendes, série</p> <p>11.40 L'heb'd Hollywood</p> <p>11.45 21 cm de plus</p> <p>11.55 Les fables d'Odah et Dako, série</p> <p>12.00 Tchi tcha, mag.</p> <p>12.20 Le cercle, mag.</p> <p>13.10 Les enquêtes du département V : miséricorde, film</p> <p>14.50 Jour de cinéma</p> <p>20.40 Groland le zapoï</p>	<p>14.00 Sur les traces des géants, doc.</p> <p>14.55 La cité perdue de Ramsès II, doc.</p> <p>15.45 L'Andalousie au fil du Guadalquivir</p> <p>16.45 Les routes de l'impossible, doc.</p> <p>17.45 C dans l'air, mag.</p> <p>19.00 C l'heb'do, mag.</p> <p>20.00 Sale temps pour la planète, doc.</p> <p>20.25 Manaus, une ville au cœur de la jungle, doc.</p>	<p>06.00 M6 Music</p> <p>08.00 M6 Boutique</p> <p>10.10 66 minutes : grand format, mag.</p> <p>10.50 66 minutes : grand format, mag.</p> <p>11.40 66 minutes : grand format, mag.</p> <p>12.45 Le 12.45</p> <p>13.35 Scènes de ménages</p> <p>14.55 Chasseurs d'appart', jeu</p> <p>19.45 Le 19.45</p> <p>20.25 Scènes de ménages, série</p>



**THE VOICE**  
La plus belle voix  
Après l'étape des battles, les quatre coaches, vont encore devoir faire face à des choix difficiles et prendre les bonnes décisions pour avancer dans la compétition.

**TARATATA FÊTE SES 25 ANS**  
100 % live au Zénith  
France 2 vous invite à revivre le concert exceptionnel de ses 25 ans sur l'une des plus mythiques scènes françaises...

**MONGEVILLE**  
Le male des montagnes  
Série  
Au cœur des sommets pyrénéens, un guide de haute montagne se tue dans un accident de parapente...

**HORSE SOLDIERS** ★  
Film de Nicolai Fuglsig  
Avec Chris Hemsworth  
Le capitaine Mitch Nelson est le chef de l'unité des Forces Spéciales qui a été choisie pour une périlleuse mission secrète.

**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Sri Lanka, l'île aux mille couleurs  
Cet épisode propose de montrer comment le nord du Sri Lanka vit aujourd'hui...

**DR HARROW**  
Esprit criminel  
Avec Mirrah Foulkes, Remy Hill  
Harrow fait face à l'autopsie la plus étrange de toute sa carrière.

**THE VOICE**, présenté par Nikos Aliagas  
22.25  
23.35 Programmes de nuit

**25 ANS DE TARATATA EN 50 CHANSONS**  
00.00 Les Enfants de la télé  
01.05 Les Enfants de la télé  
01.40 Les Enfants de la télé, la suite

**MONGEVILLE**, série  
22.35 Vu  
00.05 Don Giovanni, spectacle  
00.15 Les Matinales, mag.

**CRAWL** ★, film  
23.10 L'intervention, film  
00.35 L'homme fidèle, film  
02.10 Football : Premier league, sport  
03.25 Football : Premier league, sport  
05.10 Football : Premier league, sport

**LE COMTE ORLY**, spectacle  
22.25  
01.00 À vous de voir, doc.  
01.25 Le règne des pharaons noirs, doc.  
02.15 Les 100 lieux qu'il faut voir, doc.

**ROSEWOOD**, série  
22.35  
23.20 Rosewood, série  
00.05 Rosewood, série  
00.45 Rosewood, série  
01.35 Météo  
01.40 Programmes de nuit



**MONUMENTS SACRÉS**  
Églises - La cathédrale de la lumière  
22.25 Les cathédrales dévoilées, doc.  
23.45 Le Saint-Sépulchre à Jérusalem, doc.

**LE GRAND BÉTISIER**  
Avis de tempête dans votre poste avec Le grand bétisier.  
23.00 Le grand bétisier  
00.30 Programmes de nuit

**LES SIMPSON**  
Bart n'est pas mort  
Jeunesse  
21.30 Les Simpson  
21.50 Les Simpson  
22.20 Les Simpson  
22.50 Les Simpson

**COLUMBO**  
Un seul suffira  
Série de Vincent McEveety  
Avec Peter Falk, Tyne Daly  
22.50 90' Enquêtes, mag.  
00.05 Programmes de nuit

**CHRONIQUES CRIMINELLES**  
L'affaire Jean-Paul Quaire : Guet-apens sanglant / Drame passionnel / à la NASA  
22.45 Chroniques criminelles

**YOUNG SHEDDON**  
Statistiques  
Série  
21.30 Young Sheldon, série  
21.55 Young Sheldon, série  
22.20 Young Sheldon, série  
22.45 Young Sheldon, série



**UN MONDE EN DOCS**  
L'hôpital à fleur de peau  
Magazine  
22.00 Débat  
22.30 L'adieu à Solférino, doc.

**LA GRANDE RÉCRÉ DES ANIMAUX**  
Une vie de chiot - Malin comme un chien  
Documentaire  
21.45 La grande récré des animaux, doc.

**GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES**  
21.50 Ghost adventures : rencontres...

**LES CROODS : ORIGINES**  
Le mystère de valeur d'affaires  
21.25 Les Croods : origines  
21.35 Les Croods : origines

**PAS DE TOIT SANS MOI**  
Téléfilm de Guy Jacques  
Avec Sophie Mounicot, Sidibe Maka  
22.20 Comme chez soi, téléfilm

**JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN**  
Noble cause  
Série avec Mimie Mathy, Joséphine de Meaux  
22.50 Joséphine, ange gardien



**L'HEURE DES PROS**  
Magazine présenté par Pascal Praud  
23.00 Intégrale week-end, présenté par Julien Pasquet, Sophia Rousseau

**CATCH : WWE**  
Sportcommenté par Florian Gazan, Christophe Agius  
22.00 Catch : WWE RAW, sport  
23.00 Catch : WWE Nxt, sport

**RENOVATION IMPOSSIBLE**  
Coup de froid  
21.50 Rénovation impossible, doc.  
22.40 Rénovation impossible, doc.

**TITANS DES MERS**  
Centrale électrique flottante  
Série  
22.00 Titans des mers, série  
22.55 Titans des mers, série

**CHERCHEURS D'OPALE**  
Voleurs d'opale  
Documentaire  
21.55 Chercheurs d'opale, doc.  
22.45 Chercheurs d'opale

**THE WHITE QUEEN**  
La tempête  
Série  
Avec Rebecca Ferguson, Amanda Hale  
22.15 The White Queen, série

<p><b>TF1</b></p> <p>06.30 TFou 10.15 Automoto, mag. 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.30 Grands reportages 14.45 Reportages découverte, mag. 16.00 Les docs du week-end, mag. 17.10 Sept à huit life, mag. 18.10 Sept à huit, mag. 20.00 Le journal 21.00 Météo</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>12.20 Des Cathédrales ressuscitées, doc. 12.55 Météo 13.00 Journal 13 h 00 13.20 13 h 15, le dimanche 14.25 Séance 2 cinéma 16.05 Vivement dimanche 17.15 Vivement dimanche prochain 18.25 Les Enfants de la télé 19.10 Les Enfants de la télé, la suite 20.00 Journal de 20 h</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>12.10 Dimanche en politique 12.55 Les nouveaux gnomades, mag. 13.15 Echappées belles 15.15 Des racines &amp; des ailes, mag. 16.15 Des racines &amp; des ailes, mag. 17.15 8 chances de tout gagner, jeu 17.55 Le Grand Slam, jeu 19.00 Le 19/20 20.05 Stade 2, mag. 21.00 Météo</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>10.00 Le roi lion, film 11.55 L'Info du vrai, mag. 12.30 Boîte noire 12.45 La semaine de clique 13.50 Les reporters du dimanche 14.20 La Gaule d'Antoine 15.40 Intérieur sport, doc. 16.50 Invisible, mag. 17.15 Sport reporter 17.50 Rétro 2019, doc. 19.30 Sport Reporter, mag. 20.00 Sport Reporter, mag. 20.30 Sport reporter, mag.</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>12.35 C l'hebdo, mag. 13.45 L'énigme des premiers Américains 14.40 Otzi, le mystère révélé, doc. 15.35 Des huiles... pas si végétales, doc. 16.30 Noix de coco : le fruit du paradis, doc. 17.35 Mad, une héroïne de l'ombre, doc. 18.35 C politique, mag. 19.55 Les trésors des vignobles français, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>07.40 M6 Boutique 10.30 Turbo, mag. 12.45 Le 12.45 13.20 Scènes de ménages 13.45 Recherche appartement ou maison 15.30 Maison à vendre 16.20 Maison à vendre 17.55 66 minutes : grand format, mag. 18.45 66 minutes : grand format, mag. 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages, série</p>
---	--	--	---	---	---



**STARS 80**  
Film avec Richard Anconina Vincent et Antoine, deux fans des années 80, dirigent une petite société de spectacle qui fait tourner des sosies dans toute la France.

**LA FOLIE DES GRANDEURS ★★**  
Film avec Louis de Funès, Yves Montand Don Salluste, ministre de Sa Majesté le roi d'Espagne, est à la fois cupide et impopulaire.

**INSPECTEUR BARNABY**  
*Le trésor des Milson*  
Le petit village de Cicely Milson, du nom de la célèbre martyre du 16<sup>e</sup> siècle, est le théâtre de meurtres répétés.

**SPORT**  
Magazine

**UN FIL À LA PATTE**  
Avec Dominique Constanza, Thierry Hancisse  
Comment se débarrasser d'une maîtresse lorsqu'on prévoit de se marier le jour même avec sa chère-tière ?

**ZONE INTERDITE**  
*Tour du monde en famille : l'aventure de leur vie*  
Magazine  
Réaliser un tour du monde en famille, c'est un rêve partagé par de plus en plus de Français.

23.15 **ESPRITS CRIMINELS**, série  
00.05 Esprits criminels, série  
00.55 Esprits criminels, série

22.50 **HIBERNATUS** ★, film  
Météo  
00.10 Histoires courtes : « Si on allait promener kiki ? »  
00.30 Histoires courtes

22.35 **INSPECTEUR BARNABY**, série  
00.05 Inspecteur Barnaby, série  
01.35 Météo  
01.40 Allez viens, je t'emmène

22.35 **SPORT**, mag.  
00.05 Peppermint, film  
01.45 Qui a tué lady Winsley ?, film  
03.15 Football : Premier league, sport

23.10 **DÉTRUIRE PARIS - LES PLANS SECRETS D'HITLER**, doc.  
00.05 La cuisine des papes, doc.

23.05 **ENQUÊTE EXCLUSIVE**, mag.  
00.20 Enquête exclusive, mag.  
01.40 Météo  
01.45 Programmes de nuit



20.55 **BARRY LYNDON ★★**  
Film de Stanley Kubrick  
Avec Ryan O'Neal  
23.55 Kubrick par Kubrick  
00.55 Concert symphonique - Stanley Kubrick à l'honneur

21.05 **LES POUPEES RUSSES ★★**  
Film de Cédric Klapisch  
Avec Romain Duris, Cécile de France  
23.25 L'auberge espagnole ★★

21.05 **INSTINCT**  
*La conspiration*  
Série  
Avec Bojana Novakovic, Sharon Leal  
21.50 Instinct, série  
22.35 Instinct, série

21.05 **COLD CASE : AFFAIRES CLASSEES**  
*Requiem pour un privé*  
Série  
21.50 Cold Case : Affaires classées, série

21.05 **LES 30 HISTOIRES**  
*Étonnantes*  
Divertissement  
23.30 Les 30 histoires  
01.45 Programmes de nuit

21.05 **URGENCES**  
*Dinard en été : la police en état d'alerte*  
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini  
22.55 Urgences, mag.  
00.45 Urgences, mag.



21.00 **REMBOB'INA**  
*Cartes sur table - Invité Alain Duhamel*  
Magazine présenté par Patrick Cohen  
23.00 Allons plus loin, mag.

21.05 **GOLDFINGER ★**  
Film de Guy Hamilton  
Avec Sean Connery  
22.50 Le boulet ★, film  
00.35 Flynn Carson et les nouveaux aventuriers, série

21.00 **CHICAGO FIRE**  
*À toi de choisir*  
Série  
Avec Jesse Spencer, Taylor Kinney  
21.50 Chicago Fire, série  
22.40 Chicago Fire, série

21.00 **E=M6 FAMILY**  
*Hygiène : sommes-nous aussi propres que nous le pensons ?*  
Magazine  
21.55 E=m6 family, mag.  
22.50 E=m6 family, mag.  
23.40 Corneil et Bernie

20.55 **PASSION OUTREMER**  
*Montagne Pelée, un volcan sous haute surveillance / Antilles, les joyaux de l'Atlantique*  
22.40 À romper le souffle

21.00 **LE MYSTÈRE DU LAC**  
*Épisode 1*  
Avec Barbara Schulz, Lannick Gautry  
21.50 Le mystère du lac, série



21.00 **INTÉGRALE WEEK-END**  
Information présenté par Julien Pasquet, Sophia Rousseau  
23.00 Intégrale sport, mag.

20.30 **CATCH : WWE**  
Sport commenté par Florian Gazan, Christophe Agius  
23.00 Catch : WWE SmackDown, sport  
01.30 Programmes de la nuit

21.05 **BRAQUAGE À L'ITALIENNE ★**  
Film de F Gary Gray  
Avec Mark Wahlberg, Charlize Theron  
Storage Wars : enchères surprises

21.05 **FAITES ENTRER L'ACCUSÉ**  
*Roland Bondonio, le mystère des boulettes bleues*  
Documentaire  
22.40 Faites entrer l'accusé

21.05 **ENCHÈRES À TOUT PRIX**  
*La fin d'un règne*  
Documentaire  
21.30 Enchères à tout prix, doc.  
21.55 Enchères à tout prix

21.05 **UNE FEMME D'HONNEUR**  
*Samedi soir*  
Téléfilm avec Corinne Touzet, Franck Capillery  
23.05 Crimes en île de France

<b>TF1</b> 13.00 Le journal 13.55 Moi, moche et méchant 2, film 15.30 Baby boss, film 17.00 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous 19.10 Sept à huit : La quotidienne, mag. 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag 20.50 Loto 20.55 C'est Canteloup 21.05 	<b>france.2</b> 11.20 Les 2 Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.50 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.40 Basique 21.00 	<b>france.3</b> 11.35 L'Info Outre-mer 12.13 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.50 Un cas pour deux 16.05 Des chiffres et des lettres, jeu 16.40 Personne n'y avait pensé 1, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.50 Le 19/20 20.00 Vu 20.15 Zorro, série 20.40 Plus belle la vie 21.05 	<b>CANAL+</b> 06.40 Surprises, programme court 06.55 Casual, série 07.25 The Tonight Show 08.15 Starring Jimmy Fallon 08.15 Divers 08.50 Aladdin, film 10.55 Shazam 1, film 13.00 Bumblebee, film 14.50 Alita : battle angel, film 16.50 Godzilla II, roi des monstres, film 18.55 Horse soldiers, film 21.00 	<b>france.5</b> 13.10 Des trains pas comme les autres 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, mag. 15.10 La vie secrète du zoo, doc. 15.50 Les dernières heures de Pompéi 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc. 20.50 	<b>6</b> 10.15 Desperate Housewives, série 12.45 Le 12.45 13.25 Astuce de Chef, Scènes de ménages 13.35 Destination mariage 14.00 Incroyables transformations 16.20 Les reines du shopping, jeu 17.45 Chasseurs d'appart' : qui peut battre Stéphane Plaza ? 18.45 Le 19.45 19.45 Scènes de ménages 20.25 
--	--	--	---	---	--

<b>LES BRACELETS ROUGES</b> Episode 21 Série Avec Audran Cattin, Tom Rivore Dévasté par ce qu'il vient de vivre, Mehdi perd pied. 22.10 	<b>MEURTRES AU PARADIS</b> De Manchester à Sainte-Marie Dans un grand hôtel de Sainte-Marie, une jeune femme, originaire de Manchester, est retrouvée morte... 22.00 Meurtres au paradis 23.05 	<b>L'ARMÉE DES OMBRES ★</b> Film avec Lino Ventura Philippe Gerbier s'évade du siège de la Gestapo à Paris où il devait subir un interrogatoire sur ses activités de résistant. 23.30 <b>LA FRANCE EN VRAI, doc.</b> La France en vrai, doc. 00.25 <b>LA FRANCE EN VRAI, doc.</b> L'épopée des gueules noires, doc. 01.20 Les carnets de Julie 03.00 	<b>LE BUREAU DES LÉGENDES</b> Episodes 3 & 4 Série JJA, le directeur de la sécurité interne, a repris la direction du Bureau des Légendes 22.50 <b>LA NOUVELLE MODE, doc.</b> Venise n'est pas en Italie, film 23.35 Un amour impossible, film 01.05 Zapsport, mag. 03.15 	<b>PARIS TEXAS ★★</b> Avec Harry Dean Stanton Un homme réapparaît soudainement après quatre ans d'errance, période sur laquelle il ne donne aucune explication à son frère venu le chercher. 23.15 <b>C DANS L'AIR, mag.</b> Au royaume des cieux, film 00.25 Après l'agriculture, doc. 02.10 La nuit France 5 03.20 	<b>LE GENDARME EN BALADE ★</b> Film avec Louis de Funès Cruchot et ses compères ont été mis à la retraite. Mais la perte de mémoire de Fougasse va les obliger à reprendre du service... 22.45 <b>LE GENDARME SE MARIE ★, film</b> Meurtre à la Une, téléfilm 00.25 Météo 02.00 Programmes de nuit 02.05 
---	--	--	---	---	--

**arte**      **C8**      **W9**      **TMC**      **TFX**      **M6**

20.55 	21.15 	21.05 	21.15 	21.05 	21.05 
<b>UN DIMANCHE À LA CAMPAGNE</b> Film de Bertrand Tavernier Avec Louis Ducreux 22.25 Ludhoven van Beethoven : «Fidelio» 21.00 	<b>STAR TREK INTO DARKNESS ★★</b> Film de J.J. Abrams Avec Chris Pine, Zachary Quinto 23.30 Enquête sous haute tension 21.05 	<b>NANNY MCPHEE ET LE BIG BANG ★</b> Film de Susanna White Avec Emma Thompson, Maggie Gyllenhaal 22.55 Nanny McPhee ★, film 21.00 	<b>X-MEN : L'AFFRONTEMENT FINAL ★</b> Film de Brett Ratner Avec Hugh Jackman, Halle Berry 23.15 90' Enquêtes, mag. 00.40 Programmes de nuit 21.00 	<b>APPELS D'URGENCE</b> Délitance et courses-poursuites : les gendarmes de Mulhouse contre-attaquent 22.00 Appels d'urgence, mag. 21.00 	<b>CRIMES</b> Crimes à Rouen - 3 reportages Magazine 22.55 Crimes, mag. 00.40 Crimes, mag. 02.35 Programmes de nuit 21.00 

**LCP** ASSSEMBLÉE NATIONALE      **france.4**      **C STAR**      **gulli**      **france.Ô**      **TF1** SÉRIES FILMS

20.30 	21.05 	21.00 	21.00 	20.55 	21.00 
<b>DEBATDOC</b> Les coulisses de l'histoire - Episode 1 : Hitler, l'art de la défaite Magazine 21.40 Débat 21.00 	<b>LES ENFANTS DE LA MUSIQUE CHANTENT LES ANNÉES YÉYÉ</b> 23.30 Les copains d'abord chantent l'été 21.05 	<b>LA STORY DE MICHAEL JACKSON</b> Documentaire La story du clip, doc. 00.35 Programmes de nuit 21.00 	<b>SHREK LE TROISIEME</b> Film d'animation Les aventures du Chat Potté 23.00 Les aventures du Chat Potté 21.00 	<b>LES PARCS NATURELS... EN MINUSCULE</b> Guyane Documentaire 21.45 Les parcs naturels... en minuscule, doc. 21.00 	<b>DR HOUSE</b> La mécanique de l'espoir Série avec Hugh Laurie, Robert Sean Leonard 21.40 Dr House, série 22.35 Dr House, série 23.30 Dr House, série 21.00 

**C NEWS**      **L'EQUIPE**      **6ter**      **RMG STORY**      **RMG** DÉCOUVERTE      **Chérie 25**

21.00 	20.30 	21.05 	21.05 	21.05 	21.05 
<b>SOIR INFO</b> Information présenté par Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai, présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit 21.00 	<b>L'EQUIPE MOTEUR</b> Top Gear Magazine 22.30 L'Équipe moteur, mag. 21.05 	<b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série La petite histoire de France, série 22.20 Programmes de nuit 21.05 	<b>TITANIÇ, LA VÉRITÉ SUR LE NAUFRAGE</b> Documentaire Hors de contrôle, doc. 23.25 Hors de contrôle 21.05 	<b>LES SECRETS DU CHÂTEAU DE VAUX-LE-VICOMTE</b> Documentaire Les secrets du château de Chantilly, doc. 21.05 	<b>LE HÉRISSEON ★</b> Film de Mona Achache Avec Josiane Balasko, Garance Le Guillemic 23.00 La délicatesse ★, film 01.10 Programmes de nuit 21.05 

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
13.00 Le journal 13.55 Coup de foudre & chocolat, téléfilm 15.30 Pour l'amour de Rose 17.00 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous 19.10 Sept à huit : La quotidienne, mag. 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag 20.50 My Million, jeu 20.55 C'est Canteloup 21.05	11.20 Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.40 Basique 21.00	11.35 L'info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.50 Un cas pour deux 16.10 Des chiffres et des lettres, jeu 16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.50 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.15 Zorro, série 20.40 Plus belle la vie 21.05	08.15 Mauvaises herbes 10.00 Chamboutout, film 11.37 Les fables d'Odah et Dako, série 11.55 La semaine de clique 12.55 The Tonight Show 13.40 L'amie prodigieuse 15.40 L'info du vrai, mag. 16.10 Rebelles, film 17.45 L'info du vrai, le mag 18.50 L'info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag. 21.00	13.10 Des trains pas comme les autres 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, mag. 15.10 La vie secrète du zoo 15.40 Primates, portraits de famille, doc. 16.35 Au cœur du cerveau 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc. 20.50	10.15 Desperate Housewives, série 12.45 Le 12.45 13.35 Scènes de ménages 14.00 L'amour au fil des pages, téléfilm 16.20 Incroyables transformations 17.45 Les reines du shopping, jeu 18.45 Chasseurs d'appart' : qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages 21.05



<b>PRODIGAL SON</b> 2 épisodes Bright est aux mains de Watkins, persuadé qu'il se trouve dans le chalet où ils se sont rendus avec lui et son père lors de leur week-end en forêt.	<b>SAUVER NOTRE-DAME</b> Documentaire Au lendemain de l'incendie qui a frappé Notre-Dame de Paris, la cathédrale menace de s'effondrer.	<b>MAUVAISE MÈRE</b> Téléfilm Mina, jeune éthiopienne de 13 ans, a été adoptée à sa naissance par Judith et Lionel un couple uni, déjà parents d'une fille biologique.	<b>DAMIEN VEUT CHANGER LE MONDE</b> ★ Damien et sa sœur Mélanie ont vécu une enfance heureuse, bercée par les engagements militants de leurs parents.	<b>LE MONDE EN FACE</b> Documentaire Le monde en face propose des documentaires éclectiques aux points de vue affirmés, suivis de débats avec des experts.	<b>PRETTY WOMAN</b> ★ Film avec Julia Roberts, Richard Gere Le businessman Edward Lewis invite Vivian, une prostituée d'Hollywood Boulevard, à passer la semaine avec lui...
22.50 <b>ESPRITS CRIMINELS</b> , série 23.40 Esprits criminels, série 00.30 Esprits criminels, série	22.45 <b>NOTRE-DAME DE PARIS</b> , doc. 00.30 Notre-Dame de Paris, le chantier du siècle, doc. 01.25 Affaire conclue	22.40 <b>UNE MÈRE SOUS INFLUENCE</b> , téléfilm 00.10 Météo 00.20 Inspecteur Lewis, série	22.40 <b>SKIN</b> , film 00.35 Quiên te cantarà, film 02.35 Rencontres de cinéma, mag. 02.50 Prends mon poing, court-métrage	22.35 <b>C DANS L'AIR</b> , mag. 23.50 C à vous, mag. 00.45 4 saisons, doc. 01.40 Corée du Sud, doc. 02.30 La nuit France 5 00.55 C dans l'air, mag.	23.05 <b>MON ADMIRATEUR SECRET</b> , télé-réalité 00.00 Mon admirateur secret 01.00 Mon admirateur secret



20.50 <b>UN MONDE OBÈSE</b> Documentaire Manger autrement, doc. 23.55 Vivre Vegan, doc. 00.40 Tous allergiques ?, doc.	21.15 <b>LA MAGIE DE DISNEY : LES PLUS GRANDS SECRÈTS ENFIN RÉVÉLÉS</b> Documentaire La folie Disneyland Paris	21.05 <b>BRICE DE NICE</b> ★ Film de James Huth Avec Jean Dujardin, Clovis Cornillac 23.30 Fiston ★, film 00.30 Programmes de nuit	21.15 <b>90' ENQUÊTES</b> Alcool, chauffards, vols, agressions : les gendarmes de Bretagne sur tous les fronts Magazine 22.40 90' Enquêtes, mag. 00.25 Programmes de nuit	21.05 <b>LE BIG BÉTISIER</b> Divertissement présenté par Christophe Beaugrand 23.10 Le big bétisier, présenté par Christophe Beaugrand	21.05 <b>JAPPELOUP</b> ★ Film de Guillaume Duguay Avec Christiane Canet, Marina Hands 23.30 Le bétisier des Camille(s), présenté par Camille Cerf
--	--	--	---	--	--



20.30 <b>DÉBATDOC</b> Les coulisses de l'histoire : Hiroshima la défaite de Staline Magazine 21.40 Débat, présenté par Jean-Pierre Gratien	21.05 <b>DU SOLEIL ET DES HOMMES</b> Documentaire En quête d'une nouvelle Terre, doc. 00.40 Le courage de grandir, doc.	21.00 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Pompieri et SAMU de Toulouse : course contre la montre pour sauver des vies - Episode 1 22.55 Au cœur de l'enquête	21.00 <b>LES CROODS</b> ★★ Film d'animation 22.35 Les Croods : origines 23.00 Les Croods : origines	20.55 <b>BOUCAN</b> Film d'Alan Nougues Avec Vincent Kerygu 22.00 Le gang des Antillais ★, film 23.30 Lebowitz contre Lebowitz, série	21.00 <b>LES BRACELETS ROUGES</b> Épisode 21 Série 21.50 Dr House, série 22.45 Dr House, série 23.40 Programmes de nuit
---	--	--	--	---	--



21.00 <b>SOIR INFO</b> Information présenté par Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai, présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit	20.30 <b>FOOTBALL : FRANCE / PAYS-BAS</b> Coupe du monde 1982 23.00 Football : France / Argentine, sport 01.30 Programmes de la nuit	21.05 <b>LA GLOIRE DE MON PÈRE</b> ★★ Film d'Yves Robert Avec Julien Clémence, Philippe Caubère 23.10 Storage Wars : enchères surprises	21.05 <b>L'OMBRE D'UN DOUTE</b> Documentaire L'ombre d'un doute, doc. 00.20 Programmes de nuit	21.05 <b>LES MYSTÈRES DE LA MORT DE JÉSUS</b> Documentaire de Juliette Desbois 22.10 Les révélations de l'Évangile de Barnabé	21.05 <b>SNAPPED : CONNEXION MORTELLE</b> Payne & Potter Magazine 22.00 Snapped : connexion mortelle
---	---	--	---	---	--

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.55 Maman 2.0, téléfilm 15.30 Bonne fête maman ! 17.00 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous 19.10 Sept à huit : La quotidienne, mag. 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag 20.50 Loto 20.55 C'est Canteloup	11.20 Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.50 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.40 Basique	11.35 L'Info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.50 Un cas pour deux 16.10 Des chiffres et des lettres, jeu 16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.50 Vu, mag. 20.00 Plus belle la vie 20.20 Le 19/20 20.45 Tout le sport	07.00 Shrill, série 07.30 The Tonight Show 08.15 Quand on crie au loup, film 09.40 Tanguy, le retour 11.00 Poulpovision 11.55 Clique, mag. 12.55 The Tonight Show 13.35 Mira et le lion blanc 15.10 Le roi lion, film 17.10 Jamel comedy club 17.45 L'Info du vrai, le mag, mag. 18.50 L'Info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag.	11.00 La maison Lumni 11.50 La quotidienne 13.10 Des trains pas comme les autres 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, mag. 15.00 Okoo 16.55 C'est toujours pas sorcier, mag. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc.	10.15 Desperate Housewives, série Le 12.45 12.45 Scènes de ménages 13.35 Un mur entre deux cœurs, téléfilm 14.00 Incroyables transformations 16.20 Les reines du shopping, jeu 17.45 Chasseurs d'appart' qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages



<b>GREY'S ANATOMY</b> <i>Chaos</i> Richard découvre que Maggie a démissionné de Grey-Sloan et s'inquiète de sa réaction après la mort de sa patiente. 21.55 Grey's Anatomy	<b>RÉUNIONS</b> <i>Saut dans le vide</i> Jérémy découvre le même jour l'identité de son père, que ce dernier vient de mourir, qu'il hérite d'un hôtel sur l'île de La Réunion... 21.50 Réunions, série	<b>LA CARTE AUX TRÉSORS</b> <i>Le pays Ajaccien</i> Jeu présenté par Cyril Féraud Météo 23.25 Enquêtes de région, mag. 23.30 La France en vrai	<b>PREMIÈRES VACANCES ★</b> Film de Patrick Cassir Avec Camille Chamoux, Jonathan Cohen Marion et Ben, trentenaires et parisiens, font connaissance sur Tinder. 21.00	<b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine François Busnel propose chaque semaine un magazine qui suit de près l'actualité littéraire, avec pour seul mot d'ordre, le plaisir. 20.50	<b>TOP CHEF</b> <i>Épisode 9</i> Pour cette 11 <sup>e</sup> saison de Top Chef, nous avons convié des chefs qui bousculent la scène gastronomique que ce soit par leur technique... 21.05
<b>CHICAGO MED,</b> série 22.50 23.35 Chicago Med, série 00.25 Night Shift, série 01.10 Night Shift, série 02.05 Programmes de nuit	<b>DANS LES YEUX D'OLIVIER,</b> doc. 22.45 00.20 Dans les yeux d'Olivier, doc. 02.00 Affaire conclue	<b>DES RACINES &amp; DES AILES,</b> mag. 01.15 03.20 Des racines & des ailes, mag. 04.10 Les nouveaux nomades, mag.	<b>REBELLES ★★,</b> film 22.45 00.10 Le bureau des légendes, série 01.05 Le bureau des légendes, série 01.55 La blanchisserie	<b>C DANS L'AIR,</b> mag. 22.30 23.35 C à vous, mag. 00.30 L'histoire de l'Amérique en couleur, doc.	<b>TOP CHEF : LES GRANDS DUELS,</b> jeu 23.20 00.15 Top chef : les grands duels, jeu 01.00 Top chef : les grands duels, jeu



<b>3 JOURS À QUIBERON ★★</b> Film de Emily Atef Avec Marie Bäumer, Birgit Minichmayr 22.45 Conversation avec Romy Schneider	<b>ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION</b> <i>Chauffards, affaires de meurs, interpellations : 100 jours avec des gendarmes de choc</i> 23.00 Enquête sous haute tension	<b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Affaire Marina Ciampi : le tueur sonne toujours deux fois 23.10 Enquêtes criminelles	<b>BURGER QUIZ</b> Jeu 22.00 Burger Quiz, jeu 22.50 Burger Quiz, jeu 23.45 90' Enquêtes, mag. 01.00 Programmes de nuit	<b>CAMPING PARADIS</b> <i>Mystère au camping</i> Série de Grégory Ecale Avec Laurent Urgan, Thierry Hecquard 22.50 Camping Paradis, série	<b>FBI : PORTÉS DISPARUS</b> <i>Un monde dangereux</i> 22.00 FBI : portés disparus, série 22.55 FBI : portés disparus, série
--	---	--	---	---	---



<b>DÉBATDOC</b> <i>Le plan Marshall a sauvé l'Amérique</i> Magazine 21.20 Débat, présenté par Jean-Pierre Gratién	<b>ZOMBILLÉNIUM ★</b> Film d'animation d'Arthur De Pins, Alexis Ducord 22.15 Montreux Comedy Festival 2019, présenté par Artus 00.20 Les copains d'abord	<b>BULLET HEAD</b> Téléfilm de Paul Solet Avec Antonio Banderas, Adrian Brody 22.35 10 Minutes Gone, film 00.15 La loi du tueur	<b>EN FAMILLE</b> 3 épisodes Série Avec Yves Pignot, Marie Vincent 21.05 En famille, série 21.06 En famille, série	<b>INVESTIGATIONS</b> <i>L'Amérique des discriminés</i> Magazine présenté par Sonia Chironi 22.40 Investigations, mag. 00.25 Lebowitz contre Lebowitz, série	<b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> <i>Perfection maternelle</i> 21.45 New York section criminelle, série
--	---	---	---	--	--



<b>SOIR INFO</b> Information présenté par Thomas Huges 23.30 L'Info du vrai, présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit	<b>FOOTBALL : FRANCE / YUGOSLAVIE</b> <i>Euro 1984 Sport</i> 23.00 Football : France / Uruguay	<b>ELEMENTARY</b> <i>Compagnons d'abstinence</i> Série Avec Aidan Quinn, Lucy Liu 21.05 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	<b>DANS LES COULISSES DU PUY-DU-FOU</b> Documentaire 22.10 Dans les coulisses du salon de l'agriculture	<b>NIMES : AU CŒUR DE LA CITÉ ANTIQUE</b> Documentaire 22.10 Le génie romain : les arènes françaises	<b>DAME DE SANG</b> Téléfilm d'Alexis Lecaye Avec Thierry Godard, Valérie Decobert 23.00 Snapped : les femmes tuées, mag.
--	--	---	---	--	--



france.2

france.3



france.5



12.00 Les douze coups de midi, jeu  
13.00 Le journal  
13.55 Amour, orgueil et préjugés, téléfilm  
15.30 Un été à New York  
17.00 4 mariages pour 1 lune de miel  
18.05 Bienvenue chez nous  
19.10 Sept à huit : La quotidienne, mag.  
20.00 Le journal  
20.35 Le 20 h le mag  
20.55 C'est Canteloup

10.50 Tout le monde a son mot à dire, jeu  
11.20 Les Z'Amours, jeu  
11.55 Tout le monde veut prendre sa place  
13.00 Journal 13 h 00  
13.50 Séance 2 cinéma  
15.35 Affaire conclue  
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.  
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu  
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu  
20.00 Journal 20 h 00

11.35 L'info Outre-mer  
12.13 Le 12/13  
12.55 Météo à la carte  
13.50 Un cas pour deux  
16.10 Des chiffres et des lettres, jeu  
16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu  
17.20 Slam, jeu  
18.00 Questions pour un champion, jeu  
18.50 Le 19/20  
20.00 Vu  
20.45 Plus belle la vie  
Tout le sport, mag.

08.15 Beaux-parents, film  
09.40 Les estivants, film  
11.55 Clique, mag.  
12.55 The Tonight Show  
13.40 Le bureau des légendes, série  
14.35 Le bureau des légendes, série  
15.30 La nouvelle mode  
16.10 Crawl, film  
17.45 L'info du vrai, le mag  
18.50 L'info du vrai, mag.  
19.55 Clique, mag.

13.40 Le magazine de la santé, mag.  
14.35 Allô docteurs, mag.  
15.10 La vie secrète du zoo  
15.40 Primates, portraits de famille, doc.  
16.35 Le cosmos dans tous ses états, doc.  
17.30 C à dire ?!, mag.  
17.45 C dans l'air, mag.  
19.00 C à vous, mag.  
20.00 Les routes de l'impossible, doc.

10.15 Desperate Housewives, série  
12.45 Le 12.45  
13.35 Scènes de ménages  
14.00 Comme dans un roman, téléfilm  
16.20 Incroyables transformations  
17.45 Les reines du shopping, jeu  
18.45 Chasseurs d'appart' : qui peut battre Stéphane Plaza ?  
19.45 Le 19.45  
20.25 Scènes de ménages



**LA 7<sup>e</sup> COMPAGNIE AU CLAIR DE LUNE**  
★  
Film avec Jean Lefebvre, Pierre Mondy  
Le chef Chaudard fait figure de héros de la septième compagnie.



**ENVOYÉ SPÉCIAL**  
Parce qu'on ne peut pas forcément aller au bout du monde, encore moins en zone de guerre, pas non plus entrer dans l'usine d'à côté, ni épulcher les comptes d'une société...



**LES GRANDS ESPRITS** ★  
Film avec Denis Podalydès, Abdoulaye Diallo  
François Foucault, la quarantaine, est professeur agrégé de lettres au lycée Henri IV, à Paris.



**L'AMIE PRODIGIEUSE**  
La trahison  
Série  
Lila et Elena ont désormais seize ans.  
22.05 L'amie prodigieuse, série



**RÉVÉLATIONS SUR LES MANUSCRITS DE LA MER MORTE**  
Mis au jour entre 1947 et 1956, les manuscrits de la mer Morte, sont un ensemble de parchemins et de fragments de papyrus...



**WHY WOMEN KILL**  
Les petits mouchos  
Avec Ginnifer Goodwin, Lucy Liu  
Beth Ann est ravie d'apprendre que Rob a mis fin à sa relation avec April.  
21.55 Why Women Kill

22.45 **NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE**, série  
23.35 New York, unité spéciale, série  
00.25 New York, unité spéciale, série

22.45 **COMPLÈMENT D'ENQUÊTE**, mag.  
00.00 Nos terres inconnues, doc.  
01.35 Affaire conclue, mag.

22.55 **JE DIS, DONC JE SUIS**, doc.  
00.00 Île de La Reunion, au secours des plantes, doc.

23.10 **THE AFFAIR**, série  
00.25 The Affair, série  
01.25 Eric Clapton : a life in 12 bars, doc.  
03.35 Zapsport

22.25 **C DANS L'AIR**, mag.  
23.35 C à vous, mag.  
00.30 La dette - (1974-2005) - Chronique d'une gangrène, doc.

22.40 **GOOD GIRLS**, série  
00.25 Good Girls, série  
00.10 Murder, série  
00.55 Murder, série  
01.40 Murder, série  
02.20 Météo



**PRIVATE BANKING**  
1 - Ad interim  
Série  
22.30 Private Banking, série  
00.05 Transferts, série  
01.00 Transferts, série



**TPMP ! : LE JEU**  
Divertissement présenté par Cyril Hanouna  
22.00 Balance ton post !, mag.  
23.00 Balance ton post ! ça continue



**TRANSFORMERS 3 : LA FACE CACHÉE DE LA LUNE** ★  
Film avec Shia LaBeouf  
23.40 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier



**CHAOS** ★  
Film de Tony Giglio  
Avec Jason Statham, Ryan Phillippe  
23.15 90' Enquêtes, mag.  
00.50 Programmes de nuit



**ON A ÉCHANGÉ NOS MAMANS**  
Gaëlle VS Cécile  
Magazine  
22.50 On a échangé nos mamans  
00.45 Programmes de nuit



**HÉRITAGES**  
Bien mal acquis ne profite jamais... - 2 reportages  
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini  
23.00 Héritages, mag.  
00.55 Héritages, mag.



france.4



france.Ô



**DÉBATDOC**  
Les coulisses - MAD, le père indigne de la Chine moderne  
Magazine  
21.20 Débat, présenté par Jean-Pierre Gratién



**CASTLE**  
Le meurtre est éternel  
Avec Stana Katic  
21.45 Castle, série  
22.25 Castle, série  
23.10 Les enfants de la télé



**LE DERNIER DIAMANT** ★  
Film d'Éric Barbier  
Avec Yvan Attal, Agnès Bèjo  
23.00 Agents secrets ★, film



**TINTIN ET LE TEMPLE DU SOLEIL** ★  
Film d'animation de Raymond Leblanc  
22.20 Tintin et le lac aux requins ★, film  
23.35 G ciné



**CÉSAIRE ET MOI**  
21.55 Césaire contre Aragon, doc.  
22.50 Contre histoire de l'Outre-mer, doc.  
23.45 Contre histoire de l'Outre-mer, doc.



**ALICE NEVERS**  
La loi du silence  
Avec Marine Delterme, Jean-Michel Tinivelli  
21.55 Alice Nevers, série  
22.55 Section de recherches



**SOIR INFO**  
Information présenté par Thomas Hugues  
23.30 L'info du vrai, présenté par Yves Calvi  
00.30 Édition de la nuit



**PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE**  
Sport  
22.30 Pétanque : Soirée pétanque, sport  
01.30 Programmes de la nuit



**MALCOLM**  
Zizanie au zoo  
Série  
21.30 Malcolm, série  
21.55 Malcolm, série  
22.20 Malcolm, série  
22.45 Malcolm, série



**NON ÉLUCIDÉ**  
L'affaire Sylviane Kaas  
Documentaire  
Avec Arnaud Poivre d'Arvor  
22.45 Non élucidé, doc.  
00.30 Programmes de nuit



**TRÉSORS DE CASSE**  
Esprit d'équipe  
Documentaire  
22.10 Trésors de casse, doc.  
23.20 Trésors de casse



**SUR LA ROUTE DE MADISON** ★★  
Film de Clint Eastwood  
Avec Clint Eastwood, Meryl Streep  
23.35 Million dollar baby ★★

<b>TF1</b> 13.55 Coach en mariage et... célibataire ! 15.30 Un mariage exceptionnel, téléfilm 17.00 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous 19.10 Sept à huit : La quotidienne, mag. 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag 20.50 My Million, jeu 20.54 C'est Canteloup 21.05 	<b>france.2</b> 11.20 Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal de 13 h 13.50 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 21.00 	<b>france.3</b> 11.35 L'Info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.50 Un cas pour deux 16.10 Des chiffres et des lettres, jeu 16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.50 Vu 20.00 Plus belle la vie 20.20 Tout le sport, mag. 21.05 	<b>CANAL+</b> 09.40 Hillary, doc. 11.55 Clique, mag. 12.55 The Tonight Show 13.40 Damien veut changer le monde, film 15.15 Le cercle, mag. 16.00 Tel Aviv on fire, film 17.37 Les fables d'Odah et Dako, série 17.45 L'Info du vrai, le mag, mag. 18.50 L'Info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag. 21.00 	<b>france.5</b> 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, mag. 15.10 La vie secrète du zoo, doc. 15.40 Primates, portraits de famille, doc. 16.35 Géants des Continents, doc. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 18.55 C à vous, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc. 20.55 	<b>6</b> 10.15 Desperate Housewives, série 12.45 Le 12.45 13.35 Scènes de ménages 14.00 Un baby-sitting pour deux, téléfilm 16.20 Incroyables transformations 17.45 Les reines du shopping, jeu 18.45 Chasseurs d'appart : qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages 21.05 
--	--	---	--	---	---

**KOH-LANTA - L'ÎLE DES HÉROS**  
N° 8  
Jeu présenté par Denis Brogniart  
L'aventure Koh-Lanta se complique et tout est cahuté.

**CANDICE RENOIR**  
Comme chien et chat  
Avec Cécile Bois  
Claire Longval est retrouvée morte dans sa jolie maison, violemment frappée à la tête dans son sommeil.  
21.55 Candice Renoir

**BRASSENS PAR BRASSENS**  
Documentaire  
Ce film est un voyage poétique à travers la vie et l'œuvre de Georges Brassens.

**LE ROI LION** ★★  
Film d'animation de Jon Favreau  
Au fond de la savane africaine, tous les animaux célèbrent la naissance de Simba, leur futur roi. Les mois passent.

**LA MAISON FRANCE 5**  
Magazine présenté par Stéphane Thebaut  
L'émission se déroule en Belgique, à Bruxelles.  
22.20 Silence ça pousse !, mag.

**NCIS**  
L'Innocent aux mains sales  
Série  
Le fils d'une femme officier de la Marine est retrouvé mort à la fête organisée pour sa sortie de prison.  
21.50 NCIS, série

**VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR**  
Euro Millions  
Programmes de nuit

**TARATATA 100 % LIVE**, présenté par Nagui  
Basique le concert, spectacle  
02.30 Affaire conclue, mag.

**LA VIE SECRÈTE DES CHANSONS**, présenté par André Manoukian  
La vie secrète des chansons  
23.55

**GOZILLA II, ROI DES MONSTRES** ★, film  
01.10 Horse soldiers, film  
03.15 American pie, film  
04.45 Hockey sur glace

**C DANS L'AIR**, mag.  
C à vous, mag.  
01.20 Susan, l'héroïne cachée de Bir Hakeim, doc.

**NCIS**, série  
NCIS, série  
00.05 NCIS, série  
00.50 Météo  
01.40 Programmes de nuit

**arte**      **C8**      **W9**      **TMC**      **TFX**      **N2**

20.55   
**UN ADULTÈRE**  
Téléfilm de Philippe Harel  
Avec Roxane Arnal, Isabelle Carré  
22.40 Joan Baez, doc.  
00.05 Joan Baez, spectacle  
01.35 Tracks, mag.

21.15   
**ANIMAUX À ADOPTER, NOUVELLE FAMILLE POUR UNE NOUVELLE VIE**  
Magazine

21.05   
**ENQUÊTE D'ACTION**  
Famille nombreuse : le grand défi des vacances  
Magazine  
23.00 Enquête d'action, mag.

21.15   
**MENTALIST**  
Sur la piste de John Le Rouge  
Série  
22.00 Mentalist, série  
22.55 Mentalist, série  
23.50 Mentalist, série  
00.40 Programmes de nuit

21.05   
**LA FOLIE DU TATOUAGE**  
Magazine présenté par Karine Ferri  
22.50 Ces incroyables mariages gitans, doc.

21.05   
**R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE**  
À bout de course  
22.10 R.I.S. police scientifique, série  
23.15 R.I.S. police scientifique, série

**LCP** ASSEMBLÉE NATIONALE      **PUBLIC SENAT**  
20.30   
**JEAN-PIERRE CHEVÈNEMENT, L'INDOMPTABLE**  
Documentaire  
21.20 Débat

**france.4**  
21.05   
**BOYARD LAND**  
Jeu présenté par Olivier Minne  
23.00 Les animaux du zoo, doc.  
23.50 Les animaux du zoo, doc.

**C STAR**  
21.10   
**STORAGE WARS**  
4 épisodes  
Télé-réalité  
22.55 Storage Wars  
01.45 Programmes de nuit

**gulli**  
21.00   
**BARBIE : MAGIE DE L'ARC-EN-CIEL**  
Jeunesse  
22.20 Barbie Fairytopia, jeunesse  
23.00 G ciné  
23.45 Corneil et Bernie

**france.Ô**  
20.55   
**SUSPECT N°1 NEW YORK**  
C'était le meilleur  
Avec Maria Bello, Aidan Quinn  
21.35 Suspect N°1 New York, série

**TF1** SERIES FILMS  
21.00   
**GREY'S ANATOMY**  
Chaos  
Série  
Avec Ellen Pompeo, Justin Chambers  
21.45 Grey's Anatomy, série

**C NEWS**  
21.00   
**INTÉGRALE WEEK-END**  
Information présenté par Julien Pasquet, Sophia Rousseau  
22.30 Ça se dispute, mag.  
23.30 Édition de la nuit

**L'EQUIPE**  
20.30   
**L'ÉQUIPE MOTEUR**  
Top Gear.  
Magazine  
22.30 L'Équipe moteur, mag.  
01.30 Programmes de la nuit

**bter**  
21.05   
**LES SIMPSON**  
Le futur avenir  
Jeunesse  
21.30 Les Simpson  
21.55 Les Simpson  
22.20 Les Simpson  
22.45 Les Simpson

**RMC STORY**  
21.05   
**ENQUÊTE PRIORITAIRE**  
2 roues, vols traffic, accidents  
Magazine présenté par Laurence Roustandjee  
22.10 Unité d'urgence : ambulances...

**RMC** DÉCOUVERTE  
21.05   
**39-45 : LES CHEMINOTS DANS LA RÉSISTANCE**  
Documentaire  
22.15 Les grands sabotages de la Résistance

**Chérie 25**  
21.05   
**TELLEMENT VRAI**  
Maniaques : ils sont incapables de lâcher prise !  
Magazine  
22.55 Tellement vrai, mag.  
00.45 Programmes de nuit

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
10.35 La vie secrète des chats, doc. 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.30 Reportages découverte, mag. 14.45 Grands reportages 16.00 Baby boom, doc. 17.50 50' inside, mag. 20.00 Le journal 20.40 Loto 20.45 Merci 20.50 Quotidien express 21.00 Météo	10.50 Tout le monde a son mot à dire, jeu 11.20 Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.20 13 h 15, le samedi 14.00 Séance 2 cinéma 15.45 Affaire conclue 17.30 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 17.40 Joker, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00	12.55 Les nouveaux nomades, mag. 13.35 Samedi d'en rire 15.15 Les carnets de Julie avec Thierry Marx 16.15 Les carnets de Julie, mag. 17.05 Expression directe 17.15 Trouvez l'intrus, jeu 17.55 Questions pour un super champion, jeu 19.00 Le 19/20 20.05 Parents, mode d'emploi, série 20.40 Tout le sport, mag.	09.50 Le bureau des légendes, série 10.45 Le bureau des légendes, série 11.40 L'hebd'Hollywood 11.55 Les fables d'Odah et Dako, série 12.00 Tchi tcha, mag. 12.20 Le cercle, mag. 13.10 Horse soldiers, film 15.15 Le chant du loup 17.10 Diving Leningrad 18.45 Saviors 20.35 Migraine 20.40 Groland le zapoï	14.55 Les trésors cachés de la mer Morte 15.45 Terre de feu, les routes du bout du monde, doc. 16.45 Les routes de l'impossible, doc. 17.45 C dans l'air, mag. 18.55 C l'hebd'o, mag. 19.55 Les routes pour la planète, doc. 20.25 Manaus, une ville au cœur de la jungle, doc.	06.00 M6 Music 08.05 M6 Boutique 10.15 66 minutes : grand format, mag. 11.00 66 minutes : grand format, mag. 11.45 66 minutes : grand format, mag. 12.45 Le 12.45 13.20 Scènes de ménages, série 15.10 Chasseurs d'appart' 19.45 Le 19.45 20.20 Scènes de ménages, série



<b>THE VOICE</b> Après l'étape des battles, les quatre coachs, vont encore devoir faire face à des choix difficiles et prendre les bonnes décisions pour avancer dans la compétition.	<b>SURPRISE SUR PRISE</b> Les 30 ans Il y a 30 ans, les français découvraient pour la première fois l'émission conçue par l'humoriste québécois Marcel Béliveau...	<b>MONGEVILLE</b> La porte de fer Avertis d'un danger au château médiéval de Roquenoire, Mongeville et Valentine assistent impuissants à la commission d'un crime inexplicable.	<b>ATTAQUE À MUMBAI</b> Film d'Anthony Maras Avec Dev Patel Mumbai, novembre 2008. Dix militants islamistes lourdement armés se dirigent vers la gare centrale...	<b>ECHAPPÉES BELLES</b> Les îles du Ponant : de belle île à Ouessant Les îles du Ponant sont des trésors de nature sauvage pour leurs habitants et visiteurs.	<b>DR HARROW</b> Réaction en chaîne Série Le Dr Daniel Harrow reprend le travail après avoir échappé à une tentative de meurtre. 21.50 Dr Harrow, série
--	--	---	---	---	---

22.25 <b>THE VOICE</b> , présenté par Nikos Aliagas	23.25 <b>LE DINDON</b> , Météo 01.55 Les Enfants de la télé 02.40 Les Enfants de la télé, la suite	23.35 <b>MONGEVILLE</b> , série 00.05 Vu, mag. 00.15 Hommage à Jérôme Robbins, spectacle 01.50 Lucas Debargue...	23.05 <b>PARADISE BEACH</b> , film L'initiation d'une femme mariée, téléfilm 00.35 Le journal du hard, mag.	22.25 <b>L'ENFANT ET LES SORTI-LÈGES</b> , spectacle L'œil et la main 23.15 Les dernières heures de Pompéi, doc. 23.40	22.40 <b>ROSEWOOD</b> , série 03.20 Rosewood, série 03.05 Rosewood, série 00.50 Météo 01.30 Programmes de nuit
---	--	---	---	---	--



20.50 <b>MÉMOIRES DE VOLCANS</b> Documentaire 22.20 Tsunamis, une menace planétaire, doc. 23.15 Streetphilosophy	21.15 <b>LE GRAND BÉTISIER</b> Divertissement 23.00 Le grand bêtisier 00.30 Programmes de nuit	21.05 <b>LES SIMPSON</b> Autoroute pour le Paradis Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson 22.50 Les Simpson	21.05 <b>COLUMBO</b> Face-à-face Série avec Peter Falk, William Shatner 22.50 90' Enquêtes, mag. 00.15 Programmes de nuit	21.05 <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> L'affaire Jean-Luc Thiebaud : Guel-apens mortel / Tonya Harding : vengeance sur la glace Magazine	21.05 <b>YOUNG SHELDON</b> Un week-end à cap Canavéral Série Avec Iain Armitage, Zoe Perry 21.30 Young Sheldon, série 21.55 Young Sheldon, série 22.20 Young Sheldon, série
---	---	---	---	---	---



21.00 <b>UN MONDE EN DOCS</b> 1 - On nous appelait Beurettes Documentaire 22.00 Sénat en action 22.30 L'hôpital à fleur de peau	21.05 <b>LA GRANDE RÉCRÉ DES ANIMAUX</b> Une vie de chiot - Naissances multiples Documentaire 21.45 La grande récré des animaux, doc.	21.00 <b>GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES</b> Les âmes de Gettysburg Série	21.00 <b>DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES</b> Vivre sur les rives 21.25 Dragons : par-delà les rives 21.50 Dragons : par-delà les rives	20.55 <b>FAIS DANSER LA POUSSIÈRE</b> Téléfilm de Christian Faure Avec Ambre N'Doumbé 22.30 Une nounou en voyage : mission île Maurice	21.00 <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Police Blues Série avec Mimmie Mathy, Yvon Back 22.45 Joséphine, ange gardien
---	--	--	--	---	---



19.00 <b>INTÉGRALE WEEK-END</b> Information présenté par Frédéric Brindelle 22.30 Intégrale week-end, présenté par Frédéric Brindelle	20.30 <b>CATCH : WRESTLEMANIA 32 OU WWE</b> 22.00 Catch : WWE RAW, sport 23.00 Catch : WWE NXT, sport	21.05 <b>RENOVATION IMPOSSIBLE</b> Donna a un plan 21.50 Rénovation impossible, doc. 22.40 Rénovation impossible	21.05 <b>TITANS DES MERS</b> Porte-conteneurs Documentaire Avec Samira Ibrahim 22.00 Titans des mers, doc. 22.55 Titans des mers	21.05 <b>CHERCHEURS D'OPALE</b> Le chemin de la fortune Documentaire 21.55 Chercheurs d'opale, doc. 22.45 Chercheurs d'opale	21.05 <b>THE WHITE QUEEN</b> La guerre pour toute réponse Série Avec Rebecca Ferguson, Amanda Hale 22.15 The White Queen, série
---	---	---	---	--	---

<b>TF1</b> 06.30 TFou 10.05 Automoto, mag. 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.30 Reportages découverte, mag. 14.45 Grands reportages 16.00 Les docs du week-end, mag. 17.10 Sept à huit life, mag. 18.10 Sept à huit, mag. 20.00 Le journal 21.00 Météo 21.05 	<b>france.2</b> 11.00 Messe 13.00 Journal 13 h 00 13 h 15, le dimanche, mag. 14.25 Séance 2 cinéma 16.05 Vivement dimanche 17.10 Affaire conclue 17.40 Affaire conclue, la chasse aux objets en de la télé 18.35 Les Enfants 19.20 Les Enfants 20.00 de la télé, la suite Journal de 20 h 21.00 	<b>france.3</b> 12.00 Le 12/13 12.10 Dimanche en politique 12.55 Les nouveaux gomatés, mag. 13.35 Echappées belles 15.15 Des racines & des ailes, mag. 16.15 Des racines & des ailes, mag. 17.15 8 chances de tout gagner, jeu 17.55 Le Grand Slam, jeu 19.00 Le 19/20 20.05 Stade 2, mag. 21.05 	<b>CANAL+</b> 12.30 Boîte noire 12.45 La semaine de clique 13.50 Les reporters du dimanche 14.20 La Gaule d'Antoine 15.45 Intérieur sport, mag. 16.40 Sport reporter, mag. 17.10 Invisible, mag. 17.40 Sport reporter, mag. 18.05 Rétro 2019, mag. 19.40 Sport reporter, mag. 20.10 Sport Reporter, mag. 20.35 Sport reporter, mag. 21.00 	<b>france.5</b> 13.30 La vie secrète du zoo, doc. 14.00 Révélations sur les manuscrits de la mer Morte, doc. 15.35 Vanille - Les secrets d'un parfum, doc. 16.35 Quinoa - Prenez-en de la graine !, doc. 17.35 Susan, l'héroïne cachée de Bir Hakeim, doc. 18.35 C politique, mag. 19.55 Les trésors de la haute couture, doc. 20.50 	<b>6</b> 06.00 M6 Music 07.40 M6 Boutique 10.35 Turbo, mag. 12.45 Le 12.45 Scènes de ménages 13.20 Recherche appartement ou maison 13.50 Maison à vendre 15.20 Maison à vendre 16.05 66 minutes, mag. 17.50 66 minutes : grand format, mag. 18.50 66 minutes : grand format, mag. 19.45 Le 19.45 Scènes de ménages, série 20.20 
--	---	---	--	--	--



**SPY ★**  
 Film de Paul Feig  
 Avec Melissa McCarthy, Jason Statham  
 Susan Cooper est une analyste de la CIA, bureaucrate et sans prétention.

**ELLE L'ADORE ★**  
 Muriel est esthéticienne. Mais elle est avant tout fan. Elle est la plus grande admiratrice française de Vincent LaCroix, un chanteur de variétés au sommet de sa carrière.

**INSPECTEUR BARNABY**  
 Mort par persuasion  
 Série  
 Le cadavre de Samantha Berry est retrouvé dans les bois entourant le château de Whitcombe Mallet.

**FOOTBALL : BEST OF LIGUE 1**  
 PSG / Monaco, Ligue 1 Conforama 2017/2018.  
 Alors que la pandémie de coronavirus a mis le monde du sport à l'arrêt, Canal+ continue ses Best of Ligue 1.

**LE MISANTHROPE (THÉÂTRE)**  
 Alceste aime Céliemne, une jeune femme mondaine éprise de liberté, mais rejette la société de bienséance à laquelle ils appartiennent.

**ZONE INTERDITE**  
 Vivre et travailler sur une île au soleil : des Français réalisent leur rêve ! (1/2)  
 En famille, ou entre copains, ces Français ont décidé de vivre et travailler sur des îles de rêve...

23.15 **ESPRITS CRIMINELS**, série  
 00.00 Esprits criminels, série  
 00.45 Les experts : Miami, série

22.45 **LE CŒUR EN BRAILLE ★**, film  
 00.20 Histoires courtes : parents / enfants à la maison : mode d'emploi  
 00.35 Histoires courtes

22.35 **INSPECTEUR BARNABY**, série  
 00.05 Inspecteur Barnaby, série  
 01.40 Don Giovanni, spectacle

22.35 **SPORT**, sport  
 00.05 Skin, film  
 02.05 American pie : marions-les !, film  
 03.35 Football : Ligue 1, spor

00.00 **LA SUISSE, COFFRE-FORT D'HITLER**, doc.  
 00.55 Après l'agriculture, doc.  
 02.05 Les routes de l'impossible, doc.

23.00 **ENQUÊTE EXCLUSIVE**, mag.  
 00.15 Enquête exclusive, mag.  
 01.20 Météo  
 01.25 Programmes de nuit



20.55 **MÉLODIE EN SOUS-SOL ★**  
 Film d'Henri Verneuil  
 Avec Jean Gabin, Alain Delon  
 22.55 Douglas Fairbanks, doc.  
 23.50 Folles d'opéra, doc.

21.05 **CASSE-TÊTE CHINOIS ★**  
 Film de Cédric Klapisch  
 Avec Audrey Tautou, Romain Duris  
 23.15 Les poupées russes ★★

21.05 **SCORPION**  
 0.1 197  
 Série  
 Avec Ari Stidham, Jady Wong  
 21.50 Scorpion, série  
 22.35 Scorpion, série

21.05 **COLD CASE : AFFAIRES CLASSEES**  
 Deux mariages  
 Série  
 21.50 Cold Case : Affaires classées, série

21.05 **LES 30 HISTOIRES**  
 Exceptionnelles  
 Magazine  
 23.20 Les 30 histoires  
 01.45 Programmes de nuit

21.05 **URGENCES**  
 Cet été, ils ont risqué leur vie pour nous !  
 Magazine présenté par Jean-Marc Morandini  
 23.00 Urgences, mag.  
 00.55 Urgences, mag.



21.00 **REMBOB'INA**  
 Serge Gainsbourg  
 Magazine présenté par Patrick Cohen  
 23.00 Les grands entretiens de Maïténa Biraben

21.05 **COMME DES BÊTES ★**  
 Film d'animation  
 22.25 Goldfinger ★, film  
 00.10 Flynn Carson et les nouveaux aventuriers, série

21.00 **CHICAGO FIRE**  
 La quête de vérité  
 Série  
 21.50 Chicago Fire, série  
 22.40 Chicago fire, série  
 23.40 Rêves de chair, téléfilm

21.00 **E=M6 FAMILY**  
 Les secrets de ces aliments que nous croyons connaître !  
 Magazine  
 21.50 E=m6 family, mag.  
 22.40 E=m6 family, mag.  
 23.35 Corneil et Bernie

20.55 **PASSION OUTREMER**  
 Île aux miels  
 Documentaire  
 21.45 Indien, l'océan de tous les dangers, doc.

21.00 **LE MEC DE LA TOMBE D'À CÔTÉ**  
 Téléfilm avec Marine Delterme, Pascal Elbé  
 22.50 Ce soir je vais tuer l'assassin de mon fils



19.00 **INTÉGRALE WEEK-END**  
 Information présenté par Frédéric Brindelle  
 22.30 Intégrale week-end, présenté par Frédéric Brindelle

20.30 **CATCH : WRESTLEMANIA 33 OU WWE**  
 Sport  
 22.00 Catch : WWE, sport  
 23.00 Catch : WWE SmackDown, sport

21.05 **SEULS ★**  
 Film de David Moreau  
 Avec Sofia Lesaffre  
 22.55 Storage Wars : enchères surprises  
 23.25 Storage Wars : enchères surprises

21.05 **FAITES ENTRER L'ACCUSÉ**  
 Le gang de Roubaix  
 Documentaire  
 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.  
 00.10 Programmes de nuit

21.05 **ENCHÈRES À TOUT PRIX**  
 La compétition fait rage  
 Documentaire  
 21.30 Enchères à tout prix, doc.  
 21.55 Enchères à tout prix

21.05 **UNE FEMME D'HONNEUR**  
 Double vue  
 Téléfilm avec Corinne Touzet, Franck Capillery  
 23.05 Crimes, mag.  
 01.00 Programmes de nuit

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
13.55 Coup de foudre à Big Mountain 15.30 Les racines de l'amour, téléfilm 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous 19.10 Sept à huit : La quotidienne 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag 20.45 Loto, jeu 20.55 C'est Canteloup 21.05	11.20 Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.50 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.40 Basique 21.00	11.35 L'info Outre-mer Le 12/13 11.50 Météo à la carte 12.55 Un cas pour deux 13.50 Des chiffres et des lettres, jeu 16.10 Personne n'y avait pensé !, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.50 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 Plus belle la vie 20.45 Tout le sport, mag. 21.05	09.55 After - chapitre 1 11.35 Têtard, série 11.55 La semaine de clique 12.55 The Tonight Show 13.35 22 miles, film 15.05 Horse soldiers, film 17.15 Les reporters du dimanche 17.45 L'info du vrai, le mag, mag. 18.30 L'info du vrai 19.55 Clique, mag. 21.00	13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Le magazine de la santé, mag. 15.10 Les routes de l'impossible, doc. 15.40 Bébés animaux, doc. 16.35 Le mythe de l'Atlantide, doc. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc. 20.55	12.45 Le 12.45 13.30 Scènes de ménages 14.00 Recherche fiancé pour les vacances 16.00 Incroyables transformations 17.45 Les reines du shopping, eu 18.45 Chasseurs d'appart' : qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages 21.05



**LES BRACELETS ROUGES**  
Épisode 22  
Série  
Mehdi revient en urgence à l'hôpital. Les bracelets et les médecins se mobilisent pour l'épauler.

**MEURTRES AU PARADIS**  
Opération survie  
À proximité de Sainte Maire, Will, un accompagnateur de stage de survie, est retrouvé mort transpercé par un harpon...

**LE MONDE DE JAMY AVEC THOMAS PESQUET**  
La tête dans les étoiles  
Magazine  
Il a mis des étoiles dans les yeux des Français...

**LE BUREAU DES LEGENDES**  
Saison 5 - Épisode 5  
Série  
Avec Mathieu Kassovitz, Sara Giraudeau  
21.55 Le bureau des légendes, série

**BULLITT** ★  
Film avec Steve McQueen  
Le lieutenant de police Bullitt est chargé par Walter Chalmers de protéger Johnny Ross, un mafraït appelé à témoigner contre la mafia.

**LE GENDARME ET LES GENDARMETTES** ★  
La brigade de Saint-Tropez est chargée d'accueillir et de former un contingent de quatre jeunes femmes en uniforme.

22.05 **NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE**, série  
22.50 New York, unité spéciale, série  
23.45 New York, unité spéciale, série

22.00 **MEURTRES AU PARADIS**, série  
23.00 Meurtres au paradis, série  
00.00 Meurtres au paradis, série

23.15 **LA FRANCE EN VRAI**, doc.  
01.00 Secrets d'histoire, mag.  
02.55 Les Belges ça ose tout !, doc.  
04.45 Les Matinales

22.45 **LE CERCLE SÉRIES**, série  
présenté par Augustin Trapenard  
23.40 Rebelles, film  
01.05 Les invisibles, film  
02.40 Surprises

22.45 **C DANS L'AIR**, mag.  
23.50 L'Assaut, film  
01.05 Pilote et moi, et moi, et moi, doc.  
01.55 Le cycle des saisons, doc.

22.45 **LE GENDARME EN BALADE** ★, film  
00.25 Celle qui m'a piégée, téléfilm  
01.55 Météo  
02.00 Programmes de nuit



20.55 **TRUE GRIT** ★★  
Film avec Hailee Steinfeld, Jeff Bridges  
22.40 Les valeurs de la famille Addams ★, film  
00.15 Le train mongol, film

21.15 **NINJA TURTLES** ★  
Film de Jonathan Liebesman  
Avec Megan Fox, Will Arnett  
23.00 Star Trek into Darkness ★★, film  
01.15 Programmes de nuit

21.05 **TWILIGHT CHAPITRE 1 : FASCINATION** ★  
Film de Catherine Hardwicke  
Avec Kristen Stewart  
23.15 Nanny McPhee et le Big Bang ★

21.15 **JUMANJI** ★★  
Film de Joe Johnston  
Avec Robin Williams, Kirsten Dunst  
23.10 Arthur 3 - La guerre des deux mondes ★, film

21.05 **APPELS D'URGENCE**  
Chaufardés et cambriolages : les gendarmes des Yvelines contre-attaquent  
Magazine  
22.05 Appels d'urgence

21.05 **CRIMES**  
Crimes à la frontière espagnole  
Magazine  
22.55 Crimes, mag.  
00.50 Crimes et faits divers : la quotidienne, mag.



20.30 **DÉBATDOC**  
Putains de guerre  
Magazine  
21.30 Le débat  
22.00 Pasteur, téléfilm  
04.30 Les matins du Sénat, mag.

21.05 **LES ENFANTS DE LA TÉLÉ FÊTENT LES ANNÉES 80**  
Présenté par Laurent Ruquier  
23.45 Le syndrome de l'Écossais

21.00 **LA STORY DE FRANCIS CABREL**  
Documentaire  
22.40 La story de Michael Jackson, doc.  
00.25 La story du Hellfest, doc.

21.00 **SHREK 4, IL ÉTAIT UNE FIN** ★  
Film d'animation  
22.35 Les aventures du Chat Potté  
23.00 Les aventures du Chat Potté

20.55 **ÉCHAPPÉES BELLES**  
Éthiopie, un voyage extraordinaire  
spectacle  
22.25 Multiscenik, spectacle

21.00 **DR HOUSE**  
Cinq jours à tirer  
Série avec Hugh Laurie, Robert Sean Leonard  
21.45 Dr House, série  
22.40 Dr House, série



21.00 **SOIR INFO**  
Information présenté par Thomas Hugues  
22.45 L'heure des pros 2  
23.30 Édition de la nuit

20.30 **L'ÉQUIPE MOTEUR**  
Top Gear  
Magazine  
22.30 L'Équipe moteur, mag.  
00.30 L'Équipe du Soir, mag.

21.05 **LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE**  
Série  
22.20 La petite histoire de France, série  
02.20 Programmes de nuit

21.05 **LES PLUS GRANDES ÉPIDÉMIES DE L'HISTOIRE**  
La grippe espagnole  
L'ombre d'un doute  
22.05

21.05 **GÉNIE FRANÇAIS : TRAINS DE TOUS LES RECORDS**  
TGV, la réussite française, doc.  
23.35 Trains : Deux siècles d'innovation, doc.

21.05 **LUCIE AUBRAC** ★  
Film de Claude Berri  
Avec Carole Bouquet, Daniel Auteuil  
Thérèse Desqueyroux ★, film

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
13.00 Le journal 13.55 À la recherche de l'homme idéal 15.30 Mariées dans l'année 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous 19.10 Sept à huit : La quotidienne, mag. 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag 20.45 My Million, jeu 20.55 C'est Canteloup 21.05	10.50 Tout le monde a son mot à dire, jeu 11.20 Les 2 Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 21.00	11.35 L'info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.50 Un cas pour deux 16.10 Des chiffres et des lettres, jeu 16.40 Personne n'y avait pensé I, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.50 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 Plus belle la vie 20.45 Tout le sport, mag. 21.05	10.05 Damien veut changer le monde, film 11.55 Emission quotidienne 20 h 12.55 The Tonight Show 13.40 L'amie prodigieuse 13.45 L'heb'd Hollywood 15.40 Chamboulout, film 15.55 Les fables d'Odah et Dako, série 17.33 L'info du vrai, le mag, mag. 18.30 L'info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag. 21.00	3.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Le magazine de la santé, mag. 15.10 Les routes de l'impossible, doc. 15.40 Grands voyageurs de la nature, doc. 16.35 Au cœur du cerveau C à dire ?, mag. 17.30 C à dire ?, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 18.55 C à vous, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc. 20.50	10.15 Desperate Housewives, série 12.45 Le 12.45 13.30 Scènes de ménages 14.00 Mes jumeaux ont deux pères, téléfilm 16.00 Incroyables transformations 17.45 Les reines du shopping, jeu 18.45 Chasseurs d'appart : qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages 21.05



**HARRY POTTER ET LA CHAMBRE DES SECRETS ★★**  
L'elfe Dobby a bien tenté d'empêcher Harry de retourner à l'École des Sorciers, fratriable malédiction.



**LE PLUS BEAU PAYS DU MONDE**  
*Opus 1 : La France comme vous ne l'avez jamais vu*  
Documentaire  
Des cimes des plus hautes montagnes jusqu'aux rives de nos océans...



**TANDEM**  
*Résurrection*  
Série  
Philippe Préjean est retrouvé mort dans l'atelier de la savonnerie traditionnelle qu'il gère.  
21.55 Tandem, série



**LE MYSTÈRE HENRI PICK ★**  
Dans une étrange bibliothèque au cœur de la Bretagne, une jeune éditrice découvre un manuscrit extraordinaire qu'elle décide aussitôt de publier.



**LE MONDE EN FACE**  
*Le monde en face*, présenté par Marina Carrère  
d'Encausse, propose désormais des documentaires éclectiques aux points de vue affirmés, suivis de débats avec des experts.



**PEPLUM**  
*La folle histoire du mariage de Cléopâtre (1 & 2/2)*  
Avec Youssef Hajdi, Nadia Roz  
Faustus, conseiller de l'Empereur Maximus est au bout du rouleau.

00.00 **LES EXPERTS**, série  
00.45 Les experts, série  
01.35 Les experts, série  
02.30 Euro Millions, jeu  
02.35 Programmes de nuit

22.35 **LE PLUS BEAU PAYS DU MONDE**, doc.  
00.20 Au cœur du tournage  
00.35 25 nuances de doc, doc.  
01.50 Affaire conclue

22.45 **TANDEM**, série  
23.35 Tandem, série  
00.25 Inspecteur Lewis, série  
02.00 Des racines & des ailes, mag.

22.45 **LE VENT DE LA LIBERTÉ ★**, film  
00.45 Un beau voyou, film  
02.30 Cœur, doc.  
03.00 Surprises

22.45 **C DANS L'AIR**, mag.  
23.50 Avis de sorties  
00.05 C à vous, mag.  
00.55 Des huiles... pas si végétales, doc.

22.45 **PEPLUM**, série  
00.20 Peplum, série  
01.50 Peplum, série  
03.20 Météo  
03.25 Programmes de nuit

**arte** **C8** **W9** **TMC** **TFX** **N2**



**TOUS SURVEILLÉS**  
*7 milliards de suspects*  
Documentaire  
iHuman -  
L'intelligence artificielle et nous, doc.  
00.05 Les robots traders



**LES INCONNUS : LES 30 MEILLEURS SKETCHS !**  
Divertissement  
00.00 Les Inconnus : la totale !  
01.30 Programmes de nuit



**ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES**  
*Paris la nuit*  
21.50 Esprits Criminels : Unité sans frontières, série



**90' ENQUÊTES**  
*Leurs folles vacances en camping-car*  
Magazine présenté par Tatiana Silva  
22.35 90' Enquêtes, mag.  
00.10 Programmes de nuit



**LE BIG BÉTISIER**  
Divertissement présenté par Christophe Beaugrand  
22.50 Le big bétisier, présenté par Christophe Beaugrand  
00.45 Programmes de nuit



**L.A. RUSH**  
Téléfilm de Mark Cullen  
Avec Bruce Willis, Jason Momoa  
22.55 Sans issue, film  
00.45 Tueur programme  
02.40 Programmes de nuit

**LCP** ASSSEMBLÉE NATIONALE **PUBLIC SENAT**

**france.4**

**G STAR**

**gulli**

**france.Ô**

**TF1** SÉRIES FILMS



**DÉBATDOC**  
*Brésil de Bolsonaro : Chroniques d'un pays fracturé*  
Magazine  
21.30 Le débat  
22.00 Alexandre Jersin, doc.



**HISTOIRES D'UNE NATION**  
*1870-1927 : Le pays où l'on arrive*  
22.00 Histoires d'une nation, doc.



**AU CŒUR DE L'ENQUÊTE**  
*Pompiers et Samu de Toulouse : course contre la montre pour sauver des vies - Épisode 2*  
Magazine



**PRINCESSE MILA ET LE SORCIER AU CŒUR DE PIERRE ★**  
Film d'animation  
22.35 Tintin et le temple du soleil ★



**SHADES OF BLUE**  
*Impardonnable*  
Série  
Avec Jennifer Lopez, Ray Liotta  
21.35 Shades of Blue, série



**LES BRACELETS ROUGES**  
*Épisode 22*  
Série  
21.55 Dr House, série  
22.50 Dr House, série  
23.45 Dr House, série

**G NEWS**

**L'EQUIPE**

**6ter**

**RMG STORY**

**RMG** DÉCOUVERTE

**Chérie 25**



**SOIR INFO**  
Information présenté par Thomas Hugues  
22.45 L'heure des pros 2  
23.30 Édition de la nuit



**FOOTBALL : PSG / SAINT-ÉTIENNE**  
*Coupe de France 1982*  
Sport  
23.15 Football : France / Belgique, sport  
01.10 L'Équipe du Soir



**LE CHÂTEAU DE MA MÈRE ★**  
Film d'Yves Robert  
Avec Philippe Caubère, Nathalie Roussel  
22.50 La gloire de mon père ★★



**L'OMBRE D'UN DOUTE**  
*Le chevalier d'En, un agent trop secret*  
Documentaire  
22.05 L'ombre d'un doute, doc.



**RAVENSBRÜCK, LE CAMP OUBLIÉ**  
Documentaire  
22.10 Struthof, le camp oublié, doc.  
23.10 Les camps de l'horreur nazie, doc.



**SNAPPED : CONNEXION MORTELLE**  
*Ludemann & Wade*  
Magazine  
22.00 Snapped : connexion mortelle

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.55 Une blonde dans l'équipe, téléfilm 15.30 Le Swap : on a échangé nos corps ! 4 mariages pour 1 lune de miel 17.05 Bienvenue chez nous 18.05 Sept à huit : La quotidienne, mag. 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag	10.50 Tout le monde a son mot à dire, jeu 11.20 Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.40 Basique	11.35 L'info Outre-mer Le 12/13 11.50 Météo à la carte 12.55 Rex, série 13.45 Des chiffres et des lettres, jeu 16.10 Personne n'y avait pensé !, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.50 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 Plus belle la vie 20.45 Tout le sport, mag.	11.38 Les tables d'Odah et Dako, série 11.55 Emission quotidienne 20 h 12.55 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon 13.35 Tanguy, le retour, film 15.05 Boîte noire 15.20 Godzilla II, roi des monstres, film 17.28 Têtard, série 17.45 L'info du vrai, le mag. 18.30 L'info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag.	10.10 Des trains pas comme les autres 10.50 La maison Lumni 11.45 La quotidienne 13.05 La vie secrète du zoo, doc. 13.40 Le magazine de la santé, mag. 15.05 Okoo 16.55 C'est toujours pas sorcier, mag. 17.30 C à dire ?!, mag. 18.55 C dans l'air, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc.	09.10 M6 Boutique 10.15 Desperate Housewives, série 12.45 Le 12.45 13.30 Scènes de ménages 14.00 Tous les chemins mènent à Rome 16.00 Incroyables transformations 17.45 Les reines shopping 18.45 Chasseurs d'appart : qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages
 21.05	 21.00	 21.05	 21.00	 20.50	 21.05

<b>THE RESIDENT</b> <i>Bienvenue à Chastain</i> Série Devon Pravesh débute son internat à l'hôpital Chastain, à Atlanta. 21.55 The Resident, série 22.45 The Resident, série	<b>REUNIONS</b> <i>Mensonges</i> Série Avec Laëtitia Milot Viana, la mère de Jérémy, débarque sans prévenir à La Réunion. 21.50 Réunions, série	<b>LA CARTE AUX TRESORS</b> <i>La Champagne</i> Jeu présenté par Cyril Féraud <i>La Carte aux Trésors</i> , le jeu mythique d'aventure de France 3, est de retour pour un nouveau numéro inédit.	<b>ALEX LUTZ</b> Un seul-en-scène plein d'élégance, d'originalité et d'humour dans lequel Alex Lutz dévoile un univers très personnel et de multiples facettes, entre rires, émotion et poésie.	<b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine présenté par François Busnel François Busnel convie des auteurs d'univers différents qui font l'actualité littéraire.	<b>TOP CHEF</b> <i>Épisode 10</i> Jeu Pour cette 11 <sup>e</sup> saison de Top Chef, nous avons convié des chefs qui buscolent la scène gastronomique.
<b>CHICAGO MED.</b> Série Chicago Med, série 00.20 Night Shift, série 01.05 Night Shift, série 02.00 Programmes de nuit 02.45	<b>DANS LES YEUX D'OLIVIER.</b> Série 00.25 Dans les yeux d'Olivier, doc. 02.00 Émissions religieuses	<b>RENVERSANT !</b> Spectacle 00.20 La carte aux trésors, jeu 02.40 Les carnets de Julie 03.35 Les carnets de Julie avec Thierry Marx	<b>PREMIÈRES VACANCES *</b> Film 00.25 Le bureau des légendes, série 01.15 Le bureau des légendes, série	<b>C DANS L'AIR.</b> Mag. 23.40 C à vous, mag. 00.35 Etats-Unis, le pays qui arme ses enfants, doc.	<b>TOP CHEF : LES GRANDS DUELS.</b> Jeu 23.20 Top chef : les grands duels, jeu 00.00 Top chef : les grands duels, jeu



 20.55	 21.15	 21.05	 21.15	 21.05	 21.05
<b>L'HEURE D'ÉTÉ *</b> Film de Olivier Assayas Avec Juliette Binoche, Charles Berling 23.35 À se brûler les ailes, doc. 23.55 Irlande du Nord, doc.	<b>ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION</b> Magazine présenté par Carole Rousseau 23.00 Enquête sous haute tension, mag. 00.30 Programmes de nuit	<b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> 2 reportages Magazine présenté par Nathalie Renoux 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	<b>BURGER QUIZ</b> Jeu 22.00 Burger Quiz, jeu 22.50 Burger Quiz, jeu 23.45 90' Enquêtes, mag. 01.15 Programmes de nuit	<b>CAMPING PARADIS</b> <i>Trou de mémoire</i> Série de Philippe Proteau Avec Laurent Ournac, Jennifer Lauret 22.50 Camping Paradis, série	<b>FBI : PORTÉS DISPARUS</b> Série 22.55 FBI : Portés disparus, série 00.45 FBI : Portés disparus, série



 20.30	 21.00	 21.00	 21.00	 20.55	 21.00
<b>DROIT DE SUITE - LE DOCUMENTAIRE</b> Documentaire présenté par Jean-Pierre Gratien 21.30 Le débat 22.00 Des clic de la conscience, doc.	<b>THE KARATE KID *</b> Film de Harald Zwart Avec Jackie Chan 23.10 En quête d'une nouvelle Terre, doc. 00.40 Les copains d'abord années 80, spectacle	<b>FROIDE VENGEANCE</b> Téléfilm de Shawn Ku Avec Nicolas Cage, Benjamin Bratt 22.50 Tokarev *, téléfilm 00.30 The Row, téléfilm	<b>EN FAMILLE</b> Série Avec Yves Pignot, Marie Vincent 22.45 En famille, série 23.40 G ciné 23.45 Corneil et Bernie	<b>INVESTIGATIONS</b> <i>Environnement : le défi</i> Magazine 22.40 Investigations, mag. 00.25 Questions au gouvernement - Assemblée nationale, mag.	<b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.40 New York section criminelle, série



 21.00	 20.30	 21.05	 21.05	 21.05	 21.05
<b>SOIR INFO</b> Information Thomas Hugues revisite l'actualité de ces dernières 24 Heures. 22.45 L'heure des pros 2 23.30 Édition de la nuit	<b>FOOTBALL : PSG / OM</b> <i>Coupe de France 2016</i> Football : France / Croatie, sport 01.10 L'Équipe du Soir, mag.	<b>ELEMENTARY</b> <i>Chasse aux sorcières</i> Série Avec Aidan Quinn, Lucy Liu 21.50 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	<b>INCENDIES EN AUSTRALIE : URGENGE CLIMATIQUE</b> Documentaire 22.05 Climat : l'état d'alerte, doc.	<b>LES PONTS DE PARIS : UN PATRIMOINE RÉVÉLÉ</b> Documentaire 22.20 Dans les coulisses du métro de Paris, doc.	<b>MARGE D'ERREUR</b> Téléfilm de Joël Santoni Avec Anny Duperey 23.00 Snapped : les couples tueurs, mag. 23.55 Snapped : les couples tueurs, mag.

<p><b>TF1</b></p> <p>09.45 TFou 11.00 Les feux de l'amour 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.55 Sous le cygne de l'amour, téléfilm 15.30 Maman par intérim 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous 19.10 Sept à huit : La quotidienne, mag. 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag</p> <p>21.05 </p>	<p><b>france.2</b></p> <p>10.00 La Maison Lumni 10.50 Tout le monde a son mot à dire, jeu 11.20 Les 2 Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.40 Basique</p> <p>21.00 </p>	<p><b>france.3</b></p> <p>11.35 L'info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.45 Rex, série 16.10 Des chiffres et des lettres, jeu 16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.50 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 Plus belle la vie 20.45 Tout le sport, mag.</p> <p>21.05 </p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>09.50 Les crevettes pailletées, film 11.30 La boîte noire 11.55 Émission quotidienne 20 h 12.55 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon 13.35 Le bureau des légendes, série 15.20 L'info du vrai, mag. 15.40 L'ombre d'Emily, film 17.45 L'info du vrai, le mag 18.30 L'info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag.</p> <p>21.00 </p>	<p><b>france.5</b></p> <p>11.55 La quotidienne, mag. 13.05 La vie secrète du zoo 13.40 Le magazine de la santé, mag. 15.10 Les routes de l'impossible, doc. 15.40 Grands voyageurs de la nature, doc. 16.35 Le cosmos dans tous ses états, doc. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc.</p> <p>20.50 </p>	<p><b>6</b></p> <p>10.15 Desperate Housewives, série 12.45 Le 12.45 13.30 Scènes de ménages 14.00 La guerre des cookies, téléfilm 16.00 Incroyables transformations 17.45 Les reines du shopping, jeu 18.45 Chasseurs d'appart : qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages</p> <p>21.05 </p>
--	---	---	---	---	--

**LA TÈME COMPAGNIE AU CLAIR DE LUNE** ★  
Film de Robert Lamoureux  
Avec Jean Lefebvre  
Le chef Chaudard fait figure de héros de la septième compagnie.

**ENVOYÉ SPÉCIAL**  
Magazine présenté par Elise Lucet  
L'équipe d'Envoyé spécial nous entraîne dans toutes ses aventures journalistiques.

**9 MOIS FERME** ★★  
Film de Albert Dupontel  
Avec Albert Dupontel  
Ariane Felder est enceinte ! C'est d'autant plus surprenant que c'est une jeune juge aux meurs strictes et une célibataire endurcie.

**L'AMIE PRODIGIEUSE**  
Saison 2 - Episode 7 : Les fantômes  
Série  
Avec Margherita Mazzucco  
22.45 L'amie prodigieuse, série

**NOTRE-DAME DE PARIS, LES SECRETS DES BÂTISSEURS**  
Le 19 avril 2019, la cathédrale Notre-Dame de Paris est en flammes.

**WHY WOMEN KILL**  
Tout ce qu'on veut cacher  
Série  
Avec Ginnifer Goodwin  
Beth Ann et Rob organisent une pendaison de crémaillère.  
21.55 Good Girls, série

23.00 **NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE**, série  
23.50 New York, unité spéciale, série  
00.35 New York, unité spéciale, série

22.45 **D'ENQUÊTE**, mag.  
00.00 Tout compte fait, mag.  
00.55 Tout compte fait, mag.

22.25 **NI JUGE, NI SOUMISE** ★, doc.  
00.05 Météo  
00.10 La vanille bourbon un trésor inestimable, doc.

23.10 **THE AFFAIR**, série  
00.40 Yao, film  
02.20 Le journal du hard, mag.  
02.35 Une femme parfaite, téléfilm

22.25 **C DANS L'AIR**, mag.  
23.30 C à vous, mag.  
00.25 Au cœur du cerveau, doc.  
01.10 Les gardiens du Paris souterrain, doc.

22.40 **GOOD GIRLS**, série  
23.20 Murder, série  
00.10 Murder, série  
00.50 Murder, série  
01.35 Météo  
01.40 Programmes de nuit

**arte**

20.55 

**G8**

21.15 

**W9**

21.05 

**TMC**

21.15 

**TFX**

21.05 

**M21**

21.05 

**DÉRAPAGES**  
Série  
Avec Éric Cantona  
21.50 Dérapages, série  
23.40 Prisonnière des seigneurs de la guerre, téléfilm

**TPMP ! : LE JEU**  
Présenté par Cyril Hanoua  
Cyril Hanoua et ses chroniqueurs jouent pour vous faire gagner des cadeaux.  
22.00 Balance ton post !, mag.

**LES 100 VIDÉOS - SPÉCIALE LES PERLES DU CONFINEMENT**  
22.40 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier

**47 METERS DOWN** ★  
Film de Johannes Roberts  
Avec Mandy Moore, Claire Holt  
23.00 Shark Alert, téléfilm  
00.40 Programmes de nuit

**ON A ÉCHANGÉ NOS MAMANS**  
Laure VS Aurélie  
Magazine  
22.50 On a échangé nos mamans, mag.  
00.35 Programmes de nuit

**HÉRITAGES**  
Quand l'argent tue l'amour... - 2 reportages  
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini  
22.55 Héritages, mag.  
00.50 Héritages, mag.

**LCP** ASSEMBLÉE NATIONALE **PUBLIC SENAT**

20.30 

**france.4**

21.05 

**G STAR**

21.00 

**gulli**

21.00 

**france.Ô**

20.55 

**TF1** SÉRIES FILMS

21.00 

**DÉBATDOC**  
Une chance sur un million  
Magazine  
21.30 Le débat  
22.00 Marie Curie, doc.  
23.00 Hashtag l'émission, mag.

**CASTLE**  
La rançon de la gloire  
Série  
Avec Nathan Fillion  
21.45 Castle, série  
23.10 Les enfants de la télé

**ASSOCIÉS CONTRE LE CRIME** ★  
Film de Pascal Thomas  
Avec Catherine Frot, André Dussollier  
22.55 Le dernier diamant ★, film

**LES CONTES DE GRIMM**  
Cendrillon  
Téléfilm de Uwe Janson  
22.35 Les contes de Grimm, téléfilm  
23.45 G ciné

**LES TUMUC-HUMAC : SUR LES TRACES D'UN MYTHE GUYANAIS**  
21.45 Ultramarins, ultraterrains, doc.

**ALICE NEVERS**  
Irreparable  
Série  
Avec Marine Delterme, Jean-Michel Tinivelli  
21.50 Alice Nevers, série  
23.55 Alice Nevers, série

**C NEWS**

21.00 

**L'EQUIPE**

20.00 

**6ter**

21.05 

**RMC STORY**

21.05 

**RMC** DÉCOUVERTE

21.05 

**Chérie 25**

21.05 

**SOIR INFO**  
Information  
Thomas Hugues revisite l'actualité de ces dernières 24 Heures.  
22.45 L'heure des pros 2  
23.30 Édition de la nuit

**PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE**  
Sport  
22.30 Pétanque : Soirée pétanque, sport  
00.00 L'Équipe du Soir, mag.

**MALCOLM**  
Série  
Avec Frankie Muniz  
21.55 Malcolm, série  
22.45 Malcolm, série  
23.35 Malcolm, série  
00.25 Malcolm, série

**NON ELUCIDÉ**  
L'affaire Richard Alessandri  
Documentaire présenté par Arnaud Poivre d'Arvor  
22.45 Non élucidé, doc.  
00.20 Programmes de nuit

**TOP GEAR**  
Retour aux origines - S27 - Ép.1/6  
Documentaire  
22.15 Top Gear, doc.  
23.25 Vintage Mecanic : road trip Qatar, doc.

**LE PACIFICATEUR** ★  
Film de Mimi Leder  
Avec George Clooney  
23.35 Portée disparue, téléfilm  
01.25 Victime de l'amour, téléfilm

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
09.45 TFou 11.00 Les feux de l'amour 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.55 L'île aux mariages 15.30 Ma belle-mère et moi, téléfilm 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous 19.10 Sept à huit : La quotidienne, mag. 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag	10.50 Tout le monde a son mot à dire, jeu 11.20 Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal de 13 h 13.55 Séance 2 cinéma 15.35 Affaire conclue, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.35 Météo 20.40 Basique	10.30 Magazine régional 11.35 L'Info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.45 Rex, série 16.10 Des chiffres et des lettres, jeu 16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu 17.00 Slam, jeu 18.20 Questions pour un champion, jeu 18.50 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 Plus belle la vie	08.15 Rebelles, film 09.40 Hillary, doc. 10.40 Hillary, doc. 11.55 Émission quotidienne 20 h 12.55 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon 13.35 Alex Lutz, spectacle 15.20 La semaine de clique 16.15 Beau-parents, film 17.45 L'info du vrai, le mag, mag. 18.30 L'info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag.	13.05 La vie secrète du zoo 13.40 Le magazine de la santé, mag. 15.10 Les routes de l'impossible, doc. 15.40 Grands voyageurs de la nature, doc. 16.35 Superstructures - Les tours triplées de Singapour, doc. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 18.55 C à vous, mag. 20.00 Les routes de l'impossible, doc.	12.45 Le 12.45 13.30 Scènes de ménages 14.00 La boutique des secrets : un trésor bien caché, téléfilm 16.00 Incroyables transformations 17.45 Les reines du shopping, jeu 18.45 Chasseurs d'appart : qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages, série

 <b>KOH-LANTA - L'ILE DES HEROS</b> Jeu présenté par Denis Brogniart L'aventure Koh-Lanta se complique et tout est cha-tu-té. Les alliances se font et se défont.	 <b>CANDICE RENOIR</b> Saison 8 - Abondance de biens ne nuit pas Série Avec Cécile Bois, Yelem Jappain 21.55 Candice Renoir, série	 <b>ALLEZ VIENS, JE T'EMMENE...</b> Dans les sixties ! Émission présentée par Laury Thilleman Laury Thilleman vous emmène dans les années 60 !	 <b>ROBIN DES BOIS ★</b> Film de Otto Bathurst Robin de Loxley, combattant aguerri revenu des croisades, et un chef maure prennent la tête d'une audacieuse révolte contre la corruption des institutions.	 <b>LA MAISON FRANCE 5</b> Magazine présenté par Stéphane Thebaut L'émission se déroule dans le Lubéron. 22.25 Silence ça pousse !, mag.	 <b>NCIS</b> Le choix d'Ellie Série de Michael Zinberg Avec Pauley Perrette Reeves partage avec Ellie une information permettant de retrouver Kai Che. 21.50 NCIS, série
 <b>VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR.</b> présenté par Arthur Euro Millions, jeu 00.45 Programmes de nuit	 <b>CANDICE RENOIR, série</b> Basique, spectacle 01.05 Taratata 100 % live 03.05 Affaire conclue, mag.	 <b>LA VIE SECRÈTE DES CHANSONS,</b> présenté par André Manoukian La vie secrète des chansons	 <b>LE ROI LION ★★</b> , film, de Jon Favreau 00.55 Sédus-moi si tu peux !, film 02.55 Formule 1 : GP de Russie, sport	 <b>C DANS L'AIR,</b> mag. 00.25 C à vous, mag. 01.20 Détruire Paris - Les plans secrets d'Hiller, doc.	 <b>NCIS, série</b> NCIS, série 00.05 NCIS, série 00.45 NCIS, série 01.30 Météo 01.35 Programmes de nuit

**arte**      **C8**      **W9**      **TMC**      **TFX**      **NRJ**

 <b>TOUTE LA VÉRITÉ</b> Justice pour Nadine Téléfilm de Thomas Roth Avec Christina Hecke, Robin Sondermann 22.30 Marianne Faithfull, doc	 <b>ANIMAUX À ADOPTER, NOUVELLE FAMILLE POUR UNE NOUVELLE VIE</b> Magazine	 <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Magazine présenté par Marie-Ange Casalta 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	 <b>MENTALIST</b> La lettre écarlate Série de Charles Beeson Avec Simon Baker 22.00 Mentalist, série 22.55 Mentalist, série 23.45 Mentalist, série	 <b>LA NOUVELLE FOLIE DES TATOUAGES</b> Magazine présenté par Karine Ferri 22.55 La folie du tatouage, mag.	 <b>R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE</b> Série 22.10 R.I.S. Police scientifique, série 23.10 R.I.S. Police scientifique, série
---	---	--	--	---	--

**LCP** ASSSEMBLÉE NATIONALE      **france.4**      **C STAR**      **gulli**      **france.Ô**      **TF1** SÉRIES FILMS

 <b>DEBATDOC</b> Philippe Seguin, la politique au corps Magazine 21.30 Le débat 22.00 Vers un monde altruiste	 <b>BOYARD LAND</b> Div. présenté par Olivier Minne 23.00 Boyard Land, présenté par Olivier Minne 00.50 Soda, série	 <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES</b> 4 épisodes - Saison 9 22.55 Storage wars : enchères surprises	 <b>BARBIE ET LE CHEVAL MAGIQUE</b> Téléfilm 22.35 Barbie : magie de l'arc-en-ciel, téléfilm 23.40 G ciné 23.50 Corneil et Bernie	 <b>SUSPECT N°1 NEW YORK</b> Une vie trop courte Série 21.35 Suspect N°1 New York, série 23.00 Thirteen, série	 <b>NOS CHERS VOISINS</b> Nos chers voisins fêtent l'été 23.00 Nos chers voisins, série 00.10 New York section criminelle, série
--	--	---	---	--	--

**C NEWS**      **L'ÉQUIPE**      **6ter**      **RMC STORY**      **RMC** DÉCOUVERTE      **Chérie 25**

 <b>INTÉGRALE WEEK-END</b> Information présenté par Frédéric Brindelle 22.00 Intégrale week-end, présenté par Frédéric Brindelle	 <b>L'ÉQUIPE MOTEUR</b> Top Gear Magazine 22.30 L'Équipe moteur, mag. 00.30 L'Équipe du Soir, mag.	 <b>LES SIMPSON</b> Jeunesse 21.55 Les Simpson 22.45 Les Simpson 23.35 Les Simpson 00.25 Les Simpson 01.15 Les Simpson	 <b>BENZEMA, COMBAT 4 ÉTOILES</b> Documentaire 22.50 Les mensonges de l'Histoire, doc. 00.00 Programmes de nuit	 <b>BÂTISSEURS DE L'ANCIEN MONDE</b> Documentaire 22.10 Bâtisseurs de l'ancien monde, doc. 23.00 Bâtisseurs de l'ancien monde, doc.	 <b>TELLEMENT VRAI</b> Je l'aime mais il faut que ça cesse ! Magazine 22.55 Tellement vrai, mag. 00.45 Programmes de nuit
---	---	--	--	--	--



**URBAN  
MAISON**



# Entretien des radiateurs : Les réflexes à adopter

Flexibles, économiques et durables, les radiateurs à eau trouvent parfaitement leur place dans les installations de chauffage les plus modernes.

## **COMMENT PROCÉDER ?**

Prenez un récipient assez grand, repérez l'appareil le plus proche de la chaudière car la vidange des différents radiateurs doit se faire dans le sens du circuit de chauffage. Coupez l'accélérateur de votre chaudière si elle en possède un et placez-la en position « Été ». Repérez la vis de purge située sur le côté du radiateur et dévissez-la. Vous devez entendre un sifflement d'air. Laissez celui-ci s'échapper jusqu'à ce que l'eau commence à sortir en flux continu. Revissez la vis de purge à la main, sans forcer.

## **RELANCER LE CIRCUIT**

Procédez ainsi avec tous les radiateurs de la maison, en terminant par l'appareil le plus éloigné de la chaudière. Si vous habitez une maison à étages, commencez, bien sûr, par le rez-de-chaussée. Une fois l'opération terminée, vous allez devoir rétablir la pression de votre circuit de chauffage. Pour ce faire, desserrez le robinet de remplissage généralement logé sur le dessous ou sur le côté de la cuve. Lorsque le manomètre atteint 1 à 1,5 bar, refermez le robinet. Si vous habitez une maison à étages, la pression doit atteindre 1,8 à 2 bars. Enfin, le cas échéant, n'oubliez pas de réenclencher l'accélérateur de la chaudière.

Voilà, c'est fait, ne reste plus qu'à vous laver les mains et à aller savourer une tasse de thé bien méritée !



**URBAN  
MAISON**



# Fabriquer une table avec des palettes de bois

À moins de vivre reclus au fin fond d'une forêt, il est impossible d'être passé à côté de la tendance de la table basse fabriquée avec des palettes de bois ! Symbole du do-it-yourself par excellence, elle se monte en un tour de main... ou presque !

## **1- À LA BONNE TAILLE**

Si votre palette est trop grande pour se transformer en table basse, découpez quelques planches à l'aide d'une scie électrique et réservez-les pour plus tard. Ôtez également les tasseaux et les planches du dessous.

## **2- NETTOYER, PONCER, DÉCLOUER**

Avec du papier de verre, poncez la palette et retirez les clous pour assembler les planches et éviter les écarts entre celles-ci. Pour sauter cette étape, vous pouvez aussi décider de poser sur le dessus de la palette un plateau en verre ou en Plexiglas.

## **3- FIXER LES PLANCHES**

Munissez-vous d'une planche de médium ou de bois vernis et découpez-la aux mêmes dimensions que celles de votre palette. Prenez trois des planches mises de côté précédemment et fixez-les parallèlement au médium en plaçant une à gauche, une au milieu et une à droite.

## **4- ASSEMBLER LE TOUT**

Sur ces planches, fixez des petits tasseaux carrés après les avoir poncés (3 sur chacune des 3 planches). Vous pouvez désormais assembler la planche de médium et la palette avec de grandes vis. Il ne reste plus qu'à vitrifier votre nouvelle table et à placer des roulettes si vous souhaitez la déplacer facilement.



**URBAN  
MAISON**



# Agrandir l'espace sur un balcon

En suivant quelques règles simples, le plus minuscule des balcons peut devenir le jardinet qui manque à tous ceux qui habitent en appartement. Avec un seul mot d'ordre, agrandir l'espace.

## **FLOUTER LA FRONTIÈRE**

Pour cela, les murs sont peints ou habillés dans les tons et le style de ceux de l'habitation. Il en va de même pour le sol qui gagne à être recouvert d'un matériau chaleureux (lames de bois, caillebotis, carrelage, tapis en PVC...) et assorti. Enfin, si le balcon se situe derrière une porte-fenêtre, en plaçant des plantes de taille moyenne de part et d'autre du vitrage, on fait entrer le balcon dans la pièce sans entraver la perspective.

## **MURS STRATÉGIQUES**

Les murs sont les limites latérales incompressibles du balcon et il convient de briser leurs lignes écrasantes. Un meuble fonctionnel donnera du relief à l'ensemble. Un mur végétal ou une plante grimpante adoucissent

sa plate rigueur. Des étagères pourront recevoir des objets déco ou des petites plantes en pot.

## **LUMIÈRES ET COULEURS**

Le rôle primordial de la couleur est d'y créer une ambiance harmonieuse et chaleureuse. Marier les couleurs du mobilier avec celles du feuillage ou des floraisons des plantes donne un cachet original et chic. Des lumières chaudes indirectes permet de mettre en valeur le balcon dans la nuit et de le rendre accueillant.

## **LES PLANTES**

Indispensables, les plantes apportent la touche naturelle qui transforme le balcon en jardinet. Privilégiez les grands pots, qui se dessèchent moins en été et font moins fouillis qu'une multitude de petits contenants. Groupez-en dans un coin pour donner l'illusion d'un massif de jardin en plaçant. Le long de la rambarde, si vous avez besoin d'un brise-vue, utilisez des plantes à port vertical comme les bambous et les hautes graminées pour ne pas déborder sur l'espace de vie.



**URBAN  
MAISON**



# Repeindre un meuble

## les erreurs à éviter

Avec l'envie d'offrir une autre vie, repeindre un meuble est une façon de se l'approprier en se prêtant au jeu de la peinture. À condition de bien préparer son chantier !

### **N°1 : NETTOYER LE MEUBLE**

Avant le ponçage, il est de bon de nettoyer le meuble à condition de ne pas l'imbiber d'eau ! Le bois risque de craquer. Enlever toute la poussière et lessivez avec une éponge humide et un peu de savon noir.

### **N°2 : NÉGLIGER LE PONÇAGE DU MEUBLE**

En bois ou en métal, le ponçage est indispensable et permet aussi de décaper le meuble et d'enlever les différentes couches de peinture présentes.

### **N°3 : APPLIQUER LA PEINTURE SANS TRAITER LE SUPPORT**

Sur le métal il vaut mieux le traiter avec du produit anti-rouille ou avec un traitement adapté. Si le meuble a des trous, appliquez une pâte à bois, à refaire en plusieurs fois car la pâte se rétracte.

### **N°4 : NE PAS METTRE LA PRIMAIRE D'ACCROCHAGE SUR LES SUPPORTS ATYPIQUES**

Sur les meubles laqués, de cuisine ou en bois, la peinture ne peut pas adhérer au support. Une primaire d'accrochage est nécessaire avant d'appliquer une couche de peinture pour partir sur une base neutre. La peinture est aussi plus résistante dans le temps.



**URBAN  
MAISON**



# Se détendre chez soi

Après une longue semaine de travail, apprenez donc à vous aménager un peu de temps pour vous détendre avec ces quelques idées relaxantes... Pensez à éclairer votre intérieur de manière tamisée. Optez pour une musique zen (bruit de pluie, de fontaine, de vagues, de vent...). Diffusez des huiles essentielles ou un peu d'encens dans votre pièce.

Préparez-vous une infusion et, en attendant, asseyez-vous en vous installant confortablement. Videz votre esprit quelques minutes puis commencez à contracter un groupe de muscles en vous concentrant sur les tensions perçues, puis décontractez ce même groupe de muscles progressivement.

Effectuez ces mouvements sur toutes vos tensions en vous concentrant sur votre respiration. Une fois ces exercices terminés, vous avez bien mérité votre infusion !

Faites couler un bain, allumez quelques bougies parfumées et saisissez-vous d'un bon livre...



URBAN  
MAISON



# Écologie digitale, les bons gestes pour aider la planète !

Il n'y a pas que notre consommation de carburant et notre utilisation de plastiques jetables qui polluent la planète : notre comportement en ligne peut lui aussi nuire à l'environnement. Découvrez les quatre règles de bonne conduite à suivre pour une utilisation numérique responsable.

## **TRIER SES MAILS**

L'envoi d'un simple mail avec une pièce jointe d'1 Mo produit 19 grammes de CO<sub>2</sub>. Quand on sait que plus de 230 milliards de mails sont échangés chaque jour dans le monde, on imagine les dégâts. Il faut éviter les messages dont le contenu n'est pas important, ne pas cliquer sur le bouton « répondre à tous » et utiliser plutôt une plateforme de communication comme WhatsApp, Messenger, Skype ou Workplace pour discuter avec vos collègues et partager des documents. Pensez aussi à supprimer les mails dont vous n'avez plus besoin : la suppression de 30 mails équivaut à économiser une ampoule allumée pendant 24 heures. Pour vous aider à nettoyer votre messagerie électronique, vous pouvez vous servir de Cleanfox, un logiciel gratuit qui facilite

le désabonnement aux newsletters devenues indésirables et autres spams.

## **FERMER LES ONGLETS INUTILISÉS**

Vous laissez régulièrement une dizaine d'onglets ouverts sur votre navigateur. Or, chacun d'eux consomme de la bande passante, mais aussi de l'énergie : environ 5 grammes d'équivalent carbone. Vous pouvez utiliser l'extension The Great Suspender, compatible avec de nombreux moteurs de recherche, qui met en veille les onglets non utilisés.

## **UTILISER UN MOTEUR DE RECHERCHE ÉTHIQUE**

Plutôt que de passer par Google dès que vous avez besoin d'un renseignement, et si vous testiez Ecosia, Qwant, Lilo ou Ecogine ? Planter des arbres, financer des projets écologiques ou reverser ses bénéfices à des associations de protection de l'environnement, chacun de ces moteurs de recherche alternatifs propose une solution pour diminuer l'impact occasionné par les recherches des internautes.



URBAN  
MAISON



# Routine zéro déchet :

## nos trucs et astuces pour arrêter de jeter !

Sur les blogs, dans la presse et dans la rue, on entend plus parler de de ça : le zéro déchet ! Prêt(e)s à vous lancer dans une aventure minimaliste, à la fois créative et écoresponsable ? Voici quelques trucs et astuces pour débuter.

### **FAIRE SES COURSES INTELLIGEMENT**

Évitez d'acheter des produits conditionnés en sachets individuels, qui coûtent aussi plus cher. Idem pour le thé, les tisanes et le café. Aujourd'hui, plusieurs établissements, souvent bio, vous permettent d'acheter en vrac les denrées sèches, comme les pâtes, le riz, les céréales, les noix mais aussi les graines en tout genre. Pensez à apporter vos propres bouteilles ou bocaux, pour les remplir à volonté une fois sur place.

Dans le même esprit, bannissez les sacs en plastique ! Aujourd'hui, on trouve partout des tote bags, ces sacs en tissu réutilisables. Pour les jus de fruit ou les sodas, privilégiez les bouteilles en verre, matériau qui se recycle beaucoup mieux.

### **UN MÉNAGE NATURE**

Comme nos ancêtres, revenons à un ménage 100 % naturel. Fini les produits toxiques conditionnés dans des flacons en plastique fluo, on peut nettoyer toute la maison avec des ingrédients simples et bon marché, tels que le vinaigre blanc, le savon de Marseille, le bicarbonate de soude et le savon noir.

### **UNE BEAUTÉ ZÉRO DÉCHET**

Le hic avec les produits de beauté du commerce, c'est que la plupart contiennent des ingrédients qui ne sont ni bons pour la santé ni pour l'environnement. Exit les cotons blancs jetables, on les remplace par leurs versions tissu, tellement plus mignonnes et surtout lavables ! On fabrique son shampoing solide, qui dure beaucoup plus longtemps, son déodorant, sans sels d'aluminium ni parabens, mais aussi son dentifrice en poudre, à base de bicarbonate, d'argile ou encore de charbon !

Pour l'hygiène intime féminine, on peut opter pour la cup menstruelle, qui a une durée de vie de dix ans, ou pour les serviettes hygiéniques en tissu à usages multiples, qui remplacent les protections périodiques, imbibées de produits



# Le chat, un sacré caractère

Contrairement à ce que prétendent ses détracteurs, le chat n'a pas mauvais caractère, il a du caractère... Nuance !

## **QUESTION D'ÂGE**

Un chaton sera logiquement plus affectueux avec la personne qui s'occupe de lui depuis sa naissance. Mais chaque animal a ses goûts quand il s'agit d'être manipulé. Si le chat résiste, ne le forcez pas et n'en déduisez pas immédiatement qu'il a mauvais caractère. Un chat peut être très affectueux, mais ne pas aimer être porté.

## **QUESTION DE SEXE**

Un mâle n'a pas le même comportement qu'une femelle. Le mâle non castré, en particulier, peut jouer les explorateurs et

disparaître plusieurs jours durant. Certains chats, lorsqu'ils sont élevés avec des enfants, se montrent particulièrement câlins et patients avec leurs jeunes amis. Une femelle restera plus volontiers à l'intérieur, mais n'appréciera pas pour autant qu'on la caresse toute la journée.

## **LE PLUS IMPORTANT, L'ÉDUCATION**

Un chat qui prend un bain ou qui se laisse soigner sans broncher, cela existe mais, globalement, ce félin apprivoisé ne l'est jamais complètement. Quoi que vous fassiez, il conservera un esprit sauvage et libre que l'on ne pourra jamais totalement domestiquer.



**URBAN  
ANIMAUX**

# Mon chat mange n'importe quoi !

Rideaux, coussins, plantes, éponges ou bouts de ficelle, votre chat grignote tout ce qu'il trouve sur son chemin... Baptisé « pica », ce trouble du comportement alimentaire traduit une véritable angoisse chez l'animal.

## **TOUT UN SYNDROME**

Parfois remplacé par le terme « picage », le pica vient en réalité du mot « pie », en référence au caractère vorace du célèbre oiseau voleur. Cette perversion de l'appétit se traduit par l'ingestion de substances impropres à la consommation. Les crises de picage surviennent généralement chez les animaux stressés ou angoissés, et plus particulièrement chez les races d'origine orientale (siamois, orientaux, thaïs...) ou dérivées (birmans...). Latent, tel comportement surgit par pics suivis de périodes de repos. Sans une grande vigilance du maître, il peut conduire l'animal à l'occlusion ou à l'empoisonnement...

## **LES CAUSES**

Les murs sont les limites latérales incomprises. On rencontre le plus fréquemment ce syndrome chez les chats qui, séparés trop tôt de leur mère, n'ont pas achevé leur apprentissage comportemental. Incapable de gérer leurs émotions, ils prennent alors la fâcheuse habitude de dévorer tout qui se trouve à leur portée dès qu'une situation les perturbe. Dans une communauté de chats, il arrive parfois qu'un animal développe un pica par simple mimétisme.

S'il reste latent tout au long de l'existence de l'animal, le syndrome du picage peut toutefois être atténué par une thérapie comportementale. Certaines fleurs de Bach peuvent également favoriser la récession des symptômes. La meilleure manière de prévenir la survenue des crises reste toutefois d'éliminer la source du stress, lorsque son identification est possible...



**URBAN  
CUISINE**



# Faites une cure de pollen

Trésor de la ruche, le pollen ne nous fait pas seulement éternuer ! Il peut aussi se consommer en cure et ses bienfaits sur la santé sont pléthoriques.

## **DE LA RUCHE À L'ASSIETTE**

Les richesses de la ruche préservent la nature mais aussi notre santé. Champion des remèdes mellifères, le pollen est rapporté par les abeilles sous forme de petites pelotes, qui contiennent plusieurs millions de grains collés entre eux. Ce produit totalement naturel est bourré de vitamines, de sels minéraux, de glucides et de protéines. Si son goût très prononcé peut en rebuter certains, il serait dommage de s'en passer, d'autant plus que l'on n'est pas obligé de le consommer tel quel. Il existe en effet des gélules pour les plus réfractaires.

## **LES MILLE ET UN BIENFAITS DU POLLEN**

Les vertus du pollen sont aussi nombreuses que les abeilles qui peuplent les ruches et ses bienfaits sont tels qu'il n'est pas possible

d'être totalement exhaustif. On peut cependant commencer par évoquer ses propriétés fortifiantes. En agissant sur le système immunitaire, cette substance joue en effet un rôle protecteur, notamment au niveau de la muqueuse intestinale, mais elle permet aussi de mieux résister à la fatigue et de booster la mémoire. C'est donc une alliée précieuse pour les sportifs et les étudiants !

## **POLLEN, MODE D'EMPLOI**

Pour entamer une cure, vous trouverez généralement en pharmacie ou en boutiques spécialisées des petites barquettes de pollens très variés. Il faut en revanche consommer des grains vendus frais ou congelés car, autrement, les lactoferments et les antioxydants sont détruits.

*Il est conseillé de faire deux cures de six semaines, deux fois par an, à l'automne et au printemps par exemple. Chaque jour, vous pouvez avaler une cuillère à soupe de pollen mais aussi le mélanger à vos préparations,*



**URBAN  
CUISINE**



# Les odeurs de cuisine

En cuisine, il y a les bonnes odeurs... et les moins bonnes ! Voici nos trucs et astuces pour se débarrasser de ces dernières et retrouver un espace de préparation agréablement parfumé...

## **CUISSON**

Pour atténuer les odeurs désagréable, faites bouillir un mélange d'eau, de jus de citron et de clous de girofle pendant une vingtaine de minutes. Sur le même principe, vous pouvez également faire chauffer quelques cuillères à café de cannelle ou de thym.

## **MICRO-ONDES**

À force d'y faire cuire toute sortes d'aliments, votre four à micro-ondes s'est imprégné d'un mélange de parfums nauséabond. Pour en venir à bout, placez-y une tasse d'eau remplie de jus de citron dilué dans de l'eau et faites tourner le four à pleine puissance pendant une trentaine de secondes.

## **POUBELLE**

On a beau la vider très souvent, la poubelle ne sent pas vraiment la rose... sauf si vous déposez au fond un coton imprégné d'huile

essentielle. Thym, lavande ou orange ont un parfum suffisamment puissant pour recouvrir efficacement l'odeur des déchets.

## **FRIGO**

Procédez à un nettoyage en règle puis vaporisez un mélange d'eau de bicarbonate de soude et de jus de citron. Pour prolonger l'effet, laissez en permanence une soucoupe contenant du bicarbonate de soude à l'intérieur ou un citron coupé en deux. Le café moulu a également la propriété d'absorber les mauvaises odeurs. .

## **VAISSELLE**

Même méticuleusement lavés, les récipients dont on ne se sert pas très souvent sentent parfois le renfermé. Pour y remédier, lavez vos théières, carafes ou boîtes hermétiques à l'aide de gros sel et laissez-y en permanence un morceau de sucre. Si ce procédé n'est pas suffisant, laissez y macérer pendant plusieurs heures un mélange d'eau chaude et de jus de citron. Enfin, si des mauvaises odeurs se dégagent de votre évier, versez-y deux cuillères à soupe de marc de café.



**URBAN  
CUISINE**



# Alimentation et cerveau : que nous dit la science ?

L'alimentation joue un rôle prépondérant sur votre forme et votre bien-être physique. Mais saviez-vous qu'elle avait aussi un impact considérable sur votre santé mentale, vos prises de décision et vos émotions ?

## **UN PETIT-DÉJEUNER POUR DÉMARRER DU BON PIED**

Loin d'être anecdotique, ce premier repas influencerait au contraire votre comportement au cours de la journée. À l'université de Lübeck, en Allemagne, le docteur So Young Park et son équipe ont constaté que les personnes ayant consommé un petit-déjeuner riche en protéines avaient tendance à se montrer plus conciliantes et tolérantes, tandis que celles qui avaient pris un repas composé essentiellement de glucides se montraient plus intransigeantes et s'agaçaient facilement. Ce résultat surprenant s'explique par un acide aminé appelé tyrosine, qui entre dans la composition de la dopamine, une molécule chargée d'assurer la communication entre les neurones impliqués dans la motivation et la prise de

risques. Plus vous mangez de protéines, plus votre taux de tyrosine dans le sang est élevé, et plus vous serez calme et serein.

## **VOS MENINGES**

Pour prendre soin de vos méninges, il semblerait que le régime dit « méditerranéen » soit le plus efficace. Pour l'adopter, c'est très simple : il vous suffit de faire le plein de fruits et légumes frais, de légumineuses comme les pois chiches et les haricots, de poisson, d'oléagineux – amandes, noisettes – et d'huile d'olive. Ces aliments permettent une plus grande diversité du microbiote, les bactéries qui composent nos intestins, ce qui peut à la fois stimuler nos défenses immunitaires et nettement améliorer la dépression mentale. Les épices, utilisées traditionnellement dans la médecine ayurvédique indienne, pourraient également être utiles. Enfin, les fruits rouges, riches en polyphénols, ont la capacité de revigorer les neurones sur le déclin, ce qui prévient les troubles de la mémoire et préserve les facultés cognitives.



**URBAN  
CUISINE**



# La folie des croquettes envahit les cuisines

Voilà quelques années que les croquettes sont arrivées dans nos assiettes.

Mets très répandus en Espagne, aux Pays-Bas et en Asie, ces bouchées fourrées et recouvertes de chapelure se dégustent sous forme de tapas ou de petit en-cas, en entrée ou en véritable plat. Rapides et faciles à réaliser, les croquettes peuvent se décliner à l'infini. Par ici les recettes !

## **METTEZ LA MAIN À LA PÂTE !**

- Dans un saladier, mélangez l'ingrédient choisi avec 170 g de mie de pain rassis ou de chapelure fine.
- Prenez ensuite un bol dans lequel vous battrez le lait (deux cuillères à soupe), un œuf entier et un jaune seul (attention toutefois à mettre le blanc de côté).
- Une fois le mélange obtenu, versez-le dans le saladier et remuez vigoureusement afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.
- À l'aide d'un couteau, découpez plusieurs petits tas de pâte et frottez-les dans vos mains afin de confectionner des boulettes.
- Munissez-vous ensuite de deux assiettes creuses pour réaliser une panure à l'anglaise.
- Dans la première assiette, versez le blanc d'œuf mis de côté au préalable et, dans la seconde, 125 g de farine.
- Enfin, roulez vos croquettes dans le blanc d'œuf puis dans la farine.



**URBAN  
CUISINE**



# Mille et une façon de cuisiner la patate douce

Délicieux et nutritif, ce légume à la chair tendre et orangée est devenu la star des réseaux sociaux, ex aequo avec l'avocat. Découvrez trois recettes saines et gourmandes qui régaleront vos yeux autant que vos papilles !

## **EN FRITES...**

- Commencez par rincer soigneusement vos patates douces à l'eau du robinet et frottez-les avec une brosse pour retirer les éventuelles saletés ou épluchez-les.
- Découpez-les en frites et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier aluminium.
- Puis assaisonnez-les avec un peu de sel, de poivre, d'ail en poudre, d'herbes de Provence ou de paprika.
- Enfouez à 180 °C pendant environ 40 minutes – le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des frites. Régalez-vous avec cette version healthy et savoureuse, moins grasse que les frites classiques.

## **EN PURÉE...**

Faites simplement bouillir deux à trois patates douces dans une casserole remplie d'eau légèrement salée pendant une trentaine de minutes, jusqu'à ce que leur chair soit molle. Après les avoir égouttées, retirez la peau : celle-ci se détache toute seule après la cuisson, nul besoin de passer par la case épluchage. Ensuite, écrasez-les avec une fourchette pour former une purée et mélangez avec une pointe de crème ou de lait pour rendre sa texture onctueuse. Pour relever un peu sa saveur, ajoutez un soupçon de noix de muscade à votre purée.

## **AU FOUR...**

Nettoyez bien vos patates, puis enveloppez-les dans du papier aluminium et mettez-les au four pendant une heure à 180 °C. Vous pouvez vérifier leur cuisson en les piquant avec la pointe d'un couteau. Ensuite, ouvrez vos patates douces dans le sens de la largeur et garnissez-les d'un peu de fromage frais et de ciboulette, de gruyère fondu ou avec une purée d'avocat pimenté façon guacamole. Vous



URBAN  
CUISINE



# Bien réussir sa vinaigrette

Incontournable, la vinaigrette est la meilleure amie de nos salades. Voici quelques astuces pour la réussir à coup sûr.

Tout d'abord, sachez que dans une vinaigrette, il y a toujours un produit acide (vinaigre, citron...) et un corps gras (huile, soja, yaourt, crème fraîche...). À cela peuvent s'ajouter des épaississants (miel, moutarde, mayonnaise...), des épices (sel, poivre, curry...) et des condiments (ail, ciboulettes, échalotes...). **Le secret est dans le dosage.**

Dans la recette classique, comptez une cuillère de moutarde pour trois cuillères de vinaigre et six d'huile. À vous d'augmenter selon la quantité désirée tout en gardant cet équilibre. Dans tous les cas, pensez à vous munir d'un récipient assez grand pour mélanger les ingrédients ainsi qu'à utiliser une fourchette ou un fouet pour bien émulsionner le tout. **Votre sauce n'en sera que meilleure !**

S'il vous en reste à la fin de votre repas, vous pouvez la conserver quelques jours au frigo, en la mettant dans un récipient hermétique.



**URBAN  
CUISINE**



# Réussir la cuisson des oeufs

## **L'ŒUF DUR**

Il suffit de porter à ébullition un grand volume d'eau, dans une casserole couverte puis de déposer vos œufs délicatement à l'aide d'une cuillère à soupe. Attendez la reprise de l'ébullition sans remettre le couvercle puis laissez cuire 10 minutes tout au plus.

## **L'ŒUF AU PLAT**

Placez une poêle sur feu doux. Couvrez tout le fond avec du beurre. Lorsqu'il est fondu, cassez les œufs dans la poêle. Salez uniquement le blanc. La durée de la cuisson est de 2 à 3 minutes, pendant laquelle vous pouvez étaler le blanc avec une spatule. Vous pouvez poivrer et servir délicatement vos œufs.

## **L'ŒUF À LA COQUE**

Pour le cuisiner, rien de plus simple ! Placez une casserole d'eau sur le feu, que vous porterez à ébullition pendant trois minutes, après y avoir plongé vos œufs. Ensuite, coupez le côté pointu des œufs à présenter dans un coquetier. Trempez des mouillettes de pain et savourez.

## **L'ŒUF MOLLET**

Il demande 5 minutes de cuisson dans une casserole remplie d'eau et à feu doux. Stoppez la cuisson en le passant sous l'eau froide. Écalez l'œuf, puis savourez !

## **L'ŒUF POCHÉ**

Sortez l'œuf (bien frais) du frigo deux heures avant la préparation. Portez à forte ébullition une casserole d'eau, ajoutez du vinaigre blanc et du gros sel. Cassez l'œuf dans une tasse. Puis tempérez le thermostat. Versez-le doucement dans la casserole : le blanc commence à coaguler, laissez le jaune s'ajouter au centre du blanc. Avec 2 cuillères, soudez bien le blanc au jaune. Placez l'œuf dans un bain d'eau froide puis, pour le servir chaud.

## **L'ŒUF COCOTTE**

Préchauffez le four à 240 ° (thermostat 8). Préparez le ramequin : enduisez-le de beurre, puis salez et poivrez. Sans crever le jaune, cassez et déposez l'œuf dans le récipient. Ajoutez votre touche personnelle (crème fraîche, bacon, saumon, gruyère râpé...). Mettez le tout au four pendant quinze minutes et servez chaud.



**URBAN  
CUISINE**



# Smoothie bowl, le petit-déjeuner vitaminé

Pour démarrer la journée du bon pied, faites le plein de vitamines grâce au smoothie bowl ! Ce petit-déjeuner coloré se prépare avec des fruits, des oléagineux et des toppings gourmands.

## BEAU ET BON

Le matin, on n'a guère le temps de se lancer des défis culinaires avant de filer au boulot ! Ça tombe bien, le smoothie bowl est un petit-déjeuner relativement rapide à préparer.

- Il suffit de **mixer** du lait, du yaourt, du lait de coco ou d'amande, avec des fruits frais ou congelés.
- On verse la mixture dans un bol et on **décore** le tout avec des morceaux de fruits, des oléagineux, des céréales, des copeaux de chocolat, de la coco râpée, des graines de courge, des baies de goji, du muesli, du granola, des graines de chia...

Bref, l'essentiel est de composer un repas équilibré et bourré de nutriments, sans

pour autant faire l'impasse sur la gourmandise. Ce type de préparation permet de faire le plein d'acides gras essentiels, d'antioxydants, de fibres et de magnésium pour lutter contre les coups de pompe et les petits creux.

## ATTENTION AU PIÈGE DES CALORIES

Si, sur le papier, le smoothie bowl est un petit-déjeuner relativement sain, il peut aussi se transformer en bombe hypercalorique si on a la main un peu lourde sur les ingrédients. En effet, les fruits contiennent certes des sucres naturels, mais cela reste du sucre quand même ! Pour réduire les calories de votre smoothie bowl, vous pouvez également utiliser du fromage blanc 0 % ou du lait de coco light. Pour caler votre estomac affamé sans faire trop de dégâts sur la balance, privilégiez également les flocons d'avoine ou les corn-flakes naturels. Attention encore aux oléagineux (noisettes, amandes, noix...), riches en lipides qui, combinés avec des ingrédients sucrés, feront grimper la note énergétique !.



**URBAN  
CUISINE**



# Camembert rôti au chorizo et au miel

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 8 min

Pour 4 personnes - Degré de difficulté : Facile

Ingrédients : 4 camemberts au lait cru, 100 g de pignons de pin, chorizo  
4 cuil. à soupe de miel liquide, 1 pincée de romarin, toasts

## **Préparation**

- Préchauffez le four à 180° (th 6). Coupez le chorizo en rondelles, puis en petits morceaux.
- Mettez vos camemberts dans deux petits plats individuels allant au four. Faites des entailles en croissillon sur la croûte.
- Déposez le chorizo émietté sur les camemberts. Parsemez de pignons de pin et de romarin émietté.
- Enfourez pour 8 min environ (le camembert doit être presque liquide).
- Une minute avant la fin, lancez vos toasts et versez du miel sur les camemberts.

## **Conseils**

Si c'est un plat unique, prévoyez un camembert par personne. Pour une entrée, un camembert pour deux. En apéritif, servez les toasts déjà tartinés avec le camembert pour que ce soit plus facile à déguster.



URBAN  
CUISINE



# Carré d'agneau laqué au miel et au thym

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 20 min

Pour 2 personnes

Ingédients : 4 côtelettes d'agneau, 2 cuil. à soupe d'Arôme MAGGI, 2 cuil. à soupe de miel, 1/2 oignon, 1/2 carotte, 2 brins de thym, 1/2 cuil. à soupe d'huile d'olive, poivre

## **Préparation**

- Préchauffez le four à th.7 (210°C). Enfourez les carrés d'agneau 10 min badigeonnés d'huile d'olive.
- Sortez les carrés du four lorsqu'ils sont dorés, puis répartissez sur tous les côtés le mélange miel/Arôme à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de thym.
- Ajoutez la carotte émincée en fines rondelles et l'oignon émincé dans le fond du plat.
- Enfourez à nouveau les carrés 5 min, puis arrosez-les avec le mélange miel/Arôme du plat avant de les enfourez à nouveau pour 5 min.
- Poivrez et servez les carrés coupés en deux sur les assiettes, nappés de sauce.
- Ajoutez 5 à 10 mn de cuisson selon la taille des carrés et la cuisson souhaitée (rosé ou à point).



**URBAN  
CUISINE**



# Mini bûches salés au saumon fumé et fromage frais

Temps de préparation : 20 min - Pour 2 personnes

Ingrédients : 6 tranches de saumon fumé, 2 tranches de pain de mie complet sans la croûte, 1 carré frais, un peu de ciboulette ou de cerfeuil, salade type pourpier ou mâche, ½ citron jaune

## *Préparation*

- Étalez les tranches de pain de mie le plus finement possible.
- Sur un film étirable ou sur du papier sulfurisé, superposez légèrement 3 tranches de saumon fumé. Puis détaillez un carré de la même taille que le pain de mie. Faites-le 2 fois.
- Récupérez les chutes de saumon et mettez-les dans le bol d'un robot de type mixeur. Ajoutez le carré frais. Ajoutez un peu de ciboulette ou de cerfeuil ciselés. Ajoutez le zeste de citron et mixez le tout.
- Étalez la préparation sur chaque tranche de pain de mie. Ajoutez sur toute la surface de la salade.
- Roulez chaque tranche de pain de mie sur elle-même afin d'obtenir des roulés. Serrez bien.
- Posez chaque roulé sur un carré de saumon et roulez. Coupez les extrémités de chaque roulé afin de les parer.



**URBAN  
CUISINE**



# Brownie au micro-ondes

Temps de préparation : 2 min (cuisson incluse) - Pour 1 personnes

Degré de difficulté : Très facile

Ingrédients : 2 cuillères à soupe de beurre fondu, 2 cuillères à soupe d'eau quelques gouttes d'extrait de vanille, 1 pincée de sel, 4 cuillères à soupe de sucre en poudre, 2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré, 4 cuillères à soupe de farine

## **Préparation**

- Dans un mug, ajoutez de l'eau, le beurre, la vanille et 1 pincée de sel.
- Mélangez bien au fouet.
- Ajouter le cacao en poudre, fouettez bien.
- Ajoutez le sucre, fouettez bien.
- Ajoutez la farine, bien mélanger au fouet.
- Passez au micro-ondes pendant 60 à 90 secondes.

Le centre devrait être légèrement fondu. Attention à ne pas trop cuire, cela va vite !

**Plongez une cuillère et goûtez !**



**URBAN  
CUISINE**



# Moelleux au chocolat

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 20 min

Pour 6 personnes

Ingrédients : 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao, 200 g de beurre, 200 g de sucre semoule, 6 œufs, 10 g de féculé sucre glace.

Pour le moule : 1 noix de beurre, 1 cuillère à soupe de farine

## **Préparation**

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5 1/2) et beurrez un moule à manqué de 24 cm de diamètre.
3. Parsemez de farine en faisant tourner le moule entre vos mains afin que le beurre en soit totalement recouvert.
4. Retournez le moule pour en éliminer l'excédent. Hachez le chocolat puis mettez-le dans une casserole, dans un bain-marie frémissant.
6. Ajoutez le beurre et, lorsque le mélange est très souple, lissez-le avec une spatule et retirez du bain-marie.
7. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre semoule jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
9. Incorporez la féculé sans cesser de fouetter, et versez le mélange chocolat-beurre en mélangeant.
11. Battez les blancs d'œufs en neige ferme puis ajoutez le reste de sucre semoule, sans cesser de fouetter, jusqu'à ce que les blancs soient très fermes.
12. Incorporez-les délicatement dans le mélange au chocolat et versez la pâte dans le moule. Glissez au four et faites cuire 20 mn et laissez reposer 10 mn puis démoulez le moelleux sur un plat de service.
15. Servez tiède ou à température ambiante, parsemé de sucre glace.

# LES JEUX

...à vos stylos !



## MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

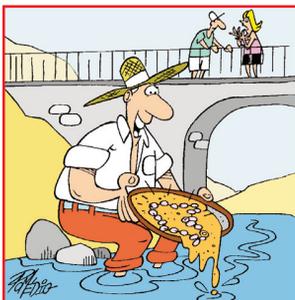
### HORIZONTALEMENT

I. Alpin. II. Perdu. Enlever. III. Symbole du titane. Fin d'infinitif. Presse. IV. Répète d'une manière lassante. V. Fils d'Agamemnon. Possessif. VI. Vaisseau sanguin. Démonstratif. VII. Trou dans un mur. Vérifié. VIII. Race de moutons. Altesse royale. IX. Existes. Plants. X. Pièce étanche entre deux portes. Blessé.

### VERTICALEMENT

A. Instruments pour battre la mesure. B. Bulle célèbre. Pérou. C. Mot d'enfant. Très autoritaires. D. Crie en parlant de l'hirondelle. En Côte-d'Or. E. Ventilation. F. Pièce étrangère. Tente. G. Avant vous. Anneaux de cordage. H. Foyers. Personnel. I. Désert de pierres. Gâteau à la crème. J. Dompteurs.

## 7 ERREURS



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

ECLAIR. J. DRESSEURS.  
 ERRES. H. ÂTRES. ME. I. REG.  
 AÉRATION. F. SEN. OSE. G. NOUS.  
 VÈRES. D. TRISSÉ. IS. E.  
 NOMES. B. OGIER. PE. C. NA. SE.  
 VERTICALEMENT : A. MÉTRO-  
 X. SAS. LÈSER.  
 VIII. MÉRINOS. AR. IX. ES. SEMIS.  
 SES. VI. VEINE. CE. VII. OPE. RELU.  
 URGE. IV. RESSASSE. V. ORESTE.  
 GNARD. II. ÉGARÉ. ÔTER. III. TI. IR.  
 HORIZONTALMENT : I. MONTA-

### MOTS CROISÉS

L'arche du pont 7 - Le bas du pantalon  
 3 - La ceinture 4 - Le rocher 5 - Le bateau  
 supplémentaire de la balustrade 6 -  
 1 - Le collier 2 - Le col de la chemise

### 7 ERREURS

Z	I	B	E
R	C	X	D
H	L	K	G
A	P	L	P
Z	I	B	E
H	L	K	G
A	P	L	P

### LES MOTS CODÉS

## LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.

Z	I	B	E	4	20	2	8	4				
24	25	4	15	2	5	4	10					
22	4	8	4	15	4	4						
12	16		2	4		15	9					
13	9	2	8		9	20	2					
9		10	5	9	20	9	22					
5	7	4	4	10		8	7					
2	15		15	12	8	18						
23	7	2		16	24	9	8					
7	10		16	2	20	2	4					
4		16	6	9	12	10						
10	2	20		7	8	4	10					
	11	12	2	17		10	7					
25	12	25	4		7		25					
10	2	12	8	2	10	5	4					
2	15	15	9	18	2	4	15					
	4	5		4	5	4						
21		4	11		4	10	5					
2	18		9	16	4		12					
28	14	12	15	18		15	18					
Z	I	B	E	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26



# LES JEUX

...à vos stylos !

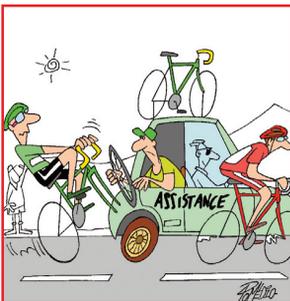


## MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

**HORizontalement :** I. Bien sûr ! II. Autre nom du paludisme. Fleuve côtier. III. Contusions. Tantale. IV. Dose de rayonnement. Règles. V. Possessif. Elle prend une place importante dans nos cœurs. VI. Pondération. VII. Tel un navire sans chargement. Patronne. VIII. Colère. Tranches de vie. Premier de la liste. IX. Sans produit chimique. X. Couronnes. Système de freinage.  
**Verticalement :** A. Corpulence. B. Bassin. Genre musical. C. Flottante au dessert. Étoffe rouge du matador. D. Poisson. Ancienne cité. E. Anneau. Perdu. F. Note. Ils tournent à la fête foraine. G. Fin tragique d'un roi. Langue du Sud. Article espagnol. H. Foyers. Société. I. Bien fait ! Agent de liaison. Entendu entre amis. J. Affaissements de terrain.

## 7 ERREURS



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1 - Le spectateur 2 - Le guidon du vélo sur la gâchette 3 - Le casque du premier coureur 4 - La roue de l'auto 5 - La casquette du mécanicien 6 - Le bidon sur le vélo 7 - Les bandes blanches  
**VERTICALEMENT :** A. EMBON-POINT. B. VAL. RAÏ. C. ÎLE. MULETA. D. DAURADE. UR. E. ERSE. EGARÉ. F. MI. MANÈGES. G. MAT. OC. EL. H. ÂTRES. SA. I. NA. ET. TU. J. TASSEMENTS.  
**HORizontalement :** I. ÉVÈM-MENT. II. MALARIA. AA. III. BLEUS. TA. IV. REM. TES. V. MA. AORTE. VI. PRUDENCE. VII. LÈGE. STE. VIII. IRE. ÂGE. UN. IX. NATURELS. X. TARES. ABS.

### MOTS CROISÉS

**7 ERREURS**  
 Q U A D  
 B M F X T G V H Z K P J  
 O A D P O R E N L S I C W

### LES MOTS CODÉS

## LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.

Q	1	2	7	19	10	12	22	7				
U	2	6	8	7		11	5	8				
A	3	15	7	9	8	3	8	19				
D	4	3	6	8	7		20	7				
	6	11	21	7	19	7	6					
	2	8	7		3	9	5	11				
	25		6	9	16	3	11	8				
	7	6		16	7	10	10	7				
	4	7	10	7	6	19		4				
	7	16	11	6		11	12	11				
		3	10	19	11	12	5	19				
	5	24		3	9	11	19	7				
	8	7	19		5	19	7					
	14		11	12	19	7	6	7				
	18	7	6	7	10		3	10				
		19	7	9		26		19				
	13	11	19	9	5	5	17					
	3	6		2	10	2	6	7				
	19	7	9	9		6	3	23				
	19	6	11	7	6		12	7				
Q	U	A	D	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

# LES JEUX

...à vos stylos!



## MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

**HORIZONTALEMENT :** I. Remonte-pentes. II. Restes d'une maison détruite. Unité agraire. III. Séduite. Dialecte. IV. C'est-à-dire. Arrêts collectifs du travail. V. Complote. Points opposés. VI. Surveillance discrètement. Langue parlée en Inde. VII. Il paraît tous les mois. Élément de squelette. VIII. Fleur à bulbe. IX. Nouvelle lune. Pour contenir les flammes. X. Émouvoir. Stéradian.

**VERTICALEMENT :** A. Remède. B. Muse de la Musique. Saint de Normandie. C. Couche. Le plus grand des frères. D. Mystères. Ordinateur. E. Comprime. Un des États-Unis. F. Orateur grec. Elle vaut soixante minutes. G. Tirer du sommeil. H. Gallium. Célèbre chevalier. Confère. I. Dieu de l'Amour. Stimules. J. Pas mouillé. Dispositif pour ne pas manquer la cible.

## 7 ERREURS



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

**HORIZONTALEMENT :** I. TÊLE-  
SIEGES. II. RUINES. ARE. III. ATTI-  
RÉE. OC. IV. IE. GHÈVES.  
V. TRAME. EO. VI. ÉPIE. HINDI.  
VII. MENSUEL. OS. VIII. TULIPE. IX.  
NL. PARE-FEU. X. TOUCHER. SR.  
**VERTICALEMENT :** A. TRAITE-  
MENT. B. EUTERPE. LC. C. LIT-  
AÏNE. D. ÉNIGMES. PC. E. SÈRRE.  
UTAH. F. ISEE. HEURE. G. ÈVEIL-  
LER. H. GA. ÈON. IF. I. ÈROS.  
DOPES. J. SEC. VISEUR.

### MOTS CROISÉS

1 - Le coquillage écouteur 2 - La serviette  
3 - Les pages du livre 4 - Le maillot 5 - La  
montre 6 - Le voilier 7 - Le sac

### 7 ERREURS

G	E	N	R	B	K	U	P	V	C	H	Q	J
L	O	M	T									

### LES MOTS CODÉS

## LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.

G	7	10	2	24	7	8	2
E	2	21	12	3	2	4	2
N	3	2	17	11	16	3	2
R	2	5	4	12	6	11	
	12	3	2	12	6	16	
	6	12	3	12	4	2	20
	5	13	5	11	7	3	11
	11	7	2	1	7	4	2
	2	11	7	7	10	5	21
		12	9	12	3	2	23
	2	17	5	6		12	16
	3	2	13		15	2	17
	3	2	16	4	12	3	2
	16		11	12	4		2
	18	6		1	4		22
	2	14	12	3	5	11	2
		5	3	2	1	7	10
	8	4	16		7	21	2
	24	2		16	3	5	2
G	E	N	R	5	6	7	8
	14	15	16	17	18	19	20





# LES JEUX

...à vos stylos!



## MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

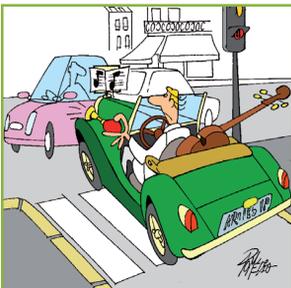
### HORIZONTALEMENT

I. Fâcheux. II. Embellies. III. Affluent du Rhône. Élevés à un rang supérieur. IV. Élaboration de projet. Œuvre lyrique. V. Exprime le regret. Mot de passe. VI. Trompes. VII. Grandes profondeurs. Au large de La Rochelle. VIII. Sentier de randonnée. Échelonner. IX. Berceau en osier. Maréchal de France. X. Fin de VO. Agaves du Mexique.

### VERTICALEMENT

A. Muscle. B. Magistrat romain. Banlieue de Lyon. C. Sanction au football. Kif-kif. D. Article. Général byzantin. E. Organisation palestinienne. Passes au crible. F. Se gondoler. Psitt ! G. Volcan japonais. Région des Alpes. H. Signes musicaux. Agence de renseignements. I. Fidèle du roi sous les Mérovingiens. Effectif. J. Crochet. Dépôts littoraux.

## 7 ERREURS



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

I. LEUDE. RÉEL. J. ESSE. MERLS.  
G. ASO. OISANS. H. BÉMOTS. CIA.  
E. OLP. SASSES. F. RAIRE. HEP.  
C. PENALTY. ID. D. LA. NARSÉS.  
A. DIAPHRAGME. B. ÉDILE. BRON.

**VERTICALEMENT :**  
IX. MOÏSE. NIEL. X. END. SISALS.  
ABYSES. RÉ. VIII. GR. ESPACER.  
V. HÉLAS. OLE. VI. TRAHIS. VII.  
III. AIN. PROMUS. IV. PLAN. ODE.  
I. DÉPLORABLE. II. IDÉALISÉS.

**HORIZONTALEMENT :**  
**MOTS CROISÉS**

1 - Le feu arrière 2 - Le coffre 3 - Le volant  
4 - La capote 5 - Le balcon 6 - La calandre  
de la 2<sup>e</sup> auto 7 - Le bord du trottoir derrière  
l'auto

### 7 ERREURS

J	Z	F	U	D	K	G	N	H	X	P
L	I	M	O	A	S	E	B	R	V	C

### LES MOTS CODÉS

## LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.

L	I	M	O		20	6	17	8
2	10	4	20	2	7	8		
9	2	17	8		2	12	6	
8	7	8	10	2	20	8	7	
10	8		8	10	2	20		
6	10	19	16	3	8	20	5	
1		16	7		20	2	8	
2	1	2	8	20		8	5	
7	6	12		2	7		16	
8	12	21	2	20	8	7		
10	8	8	22	6	3	8	20	
	8	5	8	7		12	2	
13		2	10		10	4	12	
16	20	8		14	4	16	18	
23	6	10	12	4	16	10	8	
8	11		4	16	5	2	1	
7	6	4	16	1	8	7		
	10		23	4		5	8	
15	2	7	7	16	10	8	10	
6	20	8		7	2	7	8	

L	I	M	O									
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		

# LES JEUX

...à vos stylos !



## MOTS FLÉCHÉS

PÉCÈRE FIGURE LIBRE	DIEU SOLAIRE ROUE DE COUPS	CINÉASTE ANGLAIS VILLE DES PAYS-BAS	RONDE- BOSSE	PRINCE TROYEN
HORS D'USAGE EXTRA- VAGANCE			EXERCICE ÉCHAS- SIER	
CROCHET DOUBLE SERVICE À POINT			LAMPÉE RAMÈNE AU CALME	
DÉCHETS		VOCIÈRE FERTI- LISAS		DÉVASTER
	TROU DEMI			PORCE- LAINE CUITE
PYTHIE OU VESTALE	TROISIÈME PERSONNE DÉCHÈ- ANCE		DÉSIR IMPATIENT	STOCK DE LIVRES AIRE DE VENT
CANTON SUISSE AGITA- TION		PIERRES VOIE URBAINE		OO
SYMBOLE DU SOUVENIR	PLANT D'ARBRES			PETIT TOUR



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

P	R	E	S	N	E	N
I	E	A	V	A	V	N
F	I	E	L	E	N	F
C	S	O	R	I	O	S
P	R	E	T	R	E	S
I	F	I	L	S	O	S
R	E	B	U	T	S	R
I	C	H	A	S	A	S
A	C	R	I	E	B	A
E	S	S	E	B	E	S
A	B	S	S	U	E	S
V	A	B	S	U	R	D
A	N	M	O	R	T	A
P	I	R	O	U	R	E
T	S	E	R	H	A	S

3	1	7	9	6	5	4	8	2
2	8	6	3	4	7	9	1	5
9	5	4	2	1	8	6	7	3
7	9	1	8	3	4	2	5	6
8	8	6	2	5	9	1	7	3
5	4	3	7	2	6	8	9	1
1	2	5	6	7	9	3	4	8
4	3	9	1	8	2	5	6	7
6	7	4	8	5	3	1	2	9

NYEOW

6	7	3	9	1	5	4	2	8
2	9	4	8	3	7	5	1	6
1	5	8	6	2	4	3	7	9
9	2	7	4	6	3	1	8	5
3	6	5	1	7	8	9	4	2
4	8	1	5	9	2	7	6	3
5	1	6	7	8	9	2	3	4
7	4	2	3	5	6	8	9	1
8	3	1	9	4	1	6	5	7

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

		9			1	6		
					6	8	9	
	1		7				3	
	8		5					
3				7				2
9	2	7		6	3			5
1				4	3	7		
					5			
6			9	1				

MOYEN

	7		4	5	3		2	9
		9	1		2	5		
1				7				8
5								1
	6		5		1	7	3	
7								6
9								3
		6	3		7	9		
	1		9	6	5		8	

# LES JEUX

...à vos stylos!



## MOTS FLÉCHÉS

EN OR-BITE PAN- SÈMENT	FRAGILE ILS OUVRENT L'APPÉTIT	ÉTAT DES USA ALTESSE ROYALE	TERRINE SUR UNE BORNE	INCLINÉE
EFFICACE MAZOUT		LIVRE DE THÉORIE MUSICALE	ADVERBE RÉCLAME	
MAGOT ASSOCIÉ				COUPE SÈCHE
TYPE DE CARAC- TÈRE CANOT	SURNOM D'UN LÉON		BOULIER	
		A SA CLEF MANGA- NÈSE		CROSSES DE HOCKEY
AFFEC- TENT	VIBRE ÉTAT D'ORGA- NISME			BOM- BANCE
FILS DU SOLEIL	DEMONS- TRATIF ÉCLAT DE VOIX		MONAR- QUE SÉLÉNIUM	
		ENDUIT POUR MOI		
TRAVAILLE DUR CHAGRIN			BERKÉ- LIUM	
				HYPOTHESE



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

P	E	I	N	E	P	I	N	E	P
K	B	K	B	K	B	K	B	K	B
C	A	S	C	A	S	C	A	S	C
I	O	R	A	C	E	I	O	R	A
T	S	N	E	I	G	N	E	I	G
S	F	R	E	M	I	S	F	R	E
T	S	K	I	F	L	I	Q	U	E
U	C	I	T	A	L	I	Q	U	E
T	N	I	O	R	E	S	O	R	E
T	F	L	E	S	O	R	E	S	O
N	F	L	E	S	O	R	E	S	O
E	O	P	E	R	A	N	T	E	O
P	S	P	A	R	A	D	R	A	P
I	F	A	D	R	A	P	I	F	A

5	4	7	2	6	8	3	1	9
1	2	6	9	4	3	7	5	8
8	6	3	7	5	1	2	4	6
4	6	5	7	9	1	3	2	8
2	1	9	6	3	4	5	8	7
7	3	8	5	1	2	9	6	4
3	8	2	1	9	6	4	7	5
9	7	1	4	8	5	6	2	3
6	5	4	3	2	7	8	9	1

MOYEN

2	9	7	8	3	5	6	1	4
3	8	6	4	1	9	7	2	5
1	4	5	6	7	2	3	8	9
4	7	1	3	9	6	2	5	8
6	5	9	2	8	4	1	3	7
8	3	2	1	5	7	9	4	6
9	1	3	7	4	8	5	6	2
5	6	8	9	2	1	4	7	3
7	2	4	5	6	3	8	9	1

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

			5	6		8		
						4		3
9	1							2
8		2						
	5	9		8	4			
4						2		
	4		6		2	3		
		6	4					
	9	7		3				1

MOYEN

		5	4			7		9	1
		7				5			
3	8								
	3			1		9			
2	1		6		4		8	7	
		5		7		1	3		
							4	6	
		6	9					5	
	4		2				3	1	



# LES JEUX

...à vos stylos !



## MOTS FLÉCHÉS

BINETTE MASSACRE	SUBSTANCE POISSON	MARQUE LE MEPRIS INTITULE	ORTEM- PÉRER CÉREALE	ROMPU
ENTÉRINER GENIE			DÉPÔT COIN DU FEU	JUBILÉ TYPE DE SOCIÉTÉ
BEL CANTO JACHÈRES				SYLLABE
LETTRE GRÉCQUE	STATION BALNÉAIRE DU SUD- OUEST	KIDNAP- PING QUERELLE		
ÉCHANGE EMPRISES	RIBAM- BELLE ONGULE SAUVAGE		ARTICLE SELENIUM	OBJET DE RANCON
D'UN PLAT PAYS	POLITIQUE PORTUGAÏS EBRANLÉ		BAS DE GAMME AMAS DE SPONGES	
VASTE ÉTENDUE BAILLON			ENLEVA- SOLDAT AMÉRICAIN	MÂTRE DU TONNERRE
		BOISSON CHAUDE		



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

E	R	E	L	I	E	M
G	R	G	R	M	E	
A	L	G	E	B	E	
T	O	T	E	S		
D	O	S	N	E	A	
O	E	R	G	E	N	
L	E	R	O	C	L	
E	S	E	R	A	E	
T	E	R	A	P	T	
N	G	U	E	R	E	T
R	I	O	P	E	R	A
E	F	R	I	T	L	I
E	R	A	T	I	F	I
E	H	E	C	A	T	O
O	S	M	B	R	O	

8	1	6	4	7	3	9	2	5
7	3	9	1	2	5	8	6	4
5	2	4	8	6	9	7	1	3
4	5	3	6	9	2	1	8	7
9	6	8	7	5	4	1	6	3
1	9	2	7	5	8	3	4	6
6	7	8	2	3	4	5	9	1
3	4	5	9	1	6	2	7	8

MOYEN

1	7	9	6	8	2	5	3	4
8	3	2	4	5	7	1	6	9
4	5	1	3	9	6	2	7	8
2	6	8	9	1	5	3	4	7
4	1	7	3	2	6	8	9	5
9	5	3	8	7	4	6	2	1
3	6	1	2	4	8	7	5	9
7	2	4	5	6	1	9	8	3
5	8	7	9	3	4	1	2	6

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

5								
7			6		9	8		
	1			8				6
	3		7					1
		3			8			5
2	6		9					
		1		9	2			
	2							
					5	3	4	

MOYEN

		5		1		2		
		8			4	5		
1	9				8		4	6
	8	7		4				
2			3		7			9
				9		1	8	
5	2		8				1	3
		9	1			8		
		6		7		9		

# LES JEUX

...à vos stylos !



## MOTS FLÉCHÉS

POLY- SIENNE INSTRUMENT DE PÊCHE	COMPAGNE PEU FRE- QUENTS	ÉTOFFE EXTIRPÉE	ÉRUPTION CUTANÉE FLEUVE SIBÉRIEN	ÉTOILE DE MER
ANTILLAIS ENCAUS- TIQUE			CATÉGO- RIQUE TOTO	
RÈGLE MONT ITALIEN	TÊTE BLONDE ASIE			COUPS DE POINTE
INFOR- MATEUR	BRÛLÉ ECLAIRCIR		PÉRIODE D'EXODE FARO OU STOUT	
APPARUE DOMINAI		NATUREL ROMAN DE CHATEAU- BRAND		ALTIÈRE
EFFET COMIQUE	ATTACHAI VILLE DU NIGERIA		CONFÈ- RE MESURE CHINOISE	
GRACIEUSE POUVOIR DES ACTES PASSÉS	SEC LUMEN		ERBIUM	
		GAULOIS		



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

E	S	O	A	V	A	K
R	E	L	L	E	B	E
E	G	A	V	A	G	A
I	T	E	L	A	T	A
C	F	I	G	N	V	R
O	I	B	A	I	N	E
E	T	E	C	E	N	I
S	I	E	R	O	S	I
R	E	S	O	S	V	E
E	I	E	P	I	T	E
T	E	N	E	N	C	I
S	N	S	A	I	H	A
I	C	A	V	A	H	A
A	V	A	U	N	A	T

4	2	6	1	8	9	7	3	5
1	7	8	3	5	2	6	9	4
6	3	5	7	4	6	2	8	1
7	9	4	6	1	5	8	2	3
3	5	2	4	7	8	1	6	9
8	6	1	9	2	3	4	5	7
2	8	7	5	9	1	3	4	6
6	1	9	2	3	4	5	7	8
5	4	3	8	6	7	9	1	2

MOYEN

1	3	4	7	6	2	8	9	5
6	5	7	1	3	8	6	4	2
2	8	6	4	9	5	3	7	1
9	1	9	3	5	4	7	2	8
5	4	8	6	2	7	1	3	9
3	7	2	8	1	9	4	5	6
7	6	5	9	4	1	2	8	3
8	2	3	7	6	9	1	4	5
4	9	1	2	8	3	5	6	7

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

4		1		8				6
			5			9	1	
			9			2	8	
3			8					
5	4	8						
				5		7		
2	8							
	5	7	1			6		
				6	2			

MOYEN

5				6				2
6			2	3	4			8
	8			9				4
	6							5
		2	4		8	1		
	9							2
	3			4				8
1			3	5	2			4
4				8				5

# LES JEUX

...à vos stylos!



## MOTS FLÉCHÉS

TRAHISON INTEGRA- LEMENT	REVENDI- CATION PRES DU TECH	AVION A REACTION RICHESSE	ORIENT	PROVINCE DU CANA- DA
BÉGUIN PRIMATE			BRANCHÉ VOLIER	
		COPIE CORRECTE		
DIVINITE HEXAEDRE				GREFFÉE
	THÉÂTRE ORMES, PAR EXEMPLE	MÉTAL CELESTE SEJOUR		
BÉNÉFICE RACLÉE		JEU DE HASARD TISSU	NICKEL BRIUANT	
THULIUM PRAGMA- TIQUES	SYMBOLE POETIQUE FARFADET			ETAT D'ORGA- NISME
CARGAISON	VILLE DU PIEMONTE MONARQUE		MESURE AGRAIRE	
		CERVIDÉ ARTICLE		
RELIEF DE CARACTÈRE DEPAR- TEMENT			HABILITE	
			BIEN VENUE	



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

E	N	E	N	I	A
N	L	A	R	T	O
A	V	A	L	I	S
S	T	E	S	R	E
E	L	V	R	E	
O	T	O			
I	L	O	C	R	E
F	R	E	N	O	F
D	E	N	O	F	F
V	S	S	E		
T	N	E	N	I	S
N	I	L	I	R	T
I	N	I	R	T	S
O					
A	J	E	X	T	E
A					

7	2	8	5	4	6	1	9	3
6	9	3	1	7	8	5	4	2
5	1	4	9	3	2	7	6	8
3	5	2	6	8	7	9	1	4
8	4	9	3	1	5	6	2	7
1	7	6	2	9	4	3	8	5
2	3	5	4	6	1	8	7	9
6	8	1	7	2	3	4	5	6
4	6	7	8	5	9	2	3	1

MOYEN

5	2	6	7	9	4	8	3	1
8	6	1	2	3	6	4	5	7
4	7	3	5	8	1	6	2	9
2	8	5	1	6	9	3	7	4
7	1	9	3	4	5	2	8	6
6	3	4	8	7	2	1	9	5
3	6	8	4	5	9	1	2	7
9	5	2	1	8	7	4	3	6
1	4	7	9	2	3	5	6	8

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

				2	3			
				1		7		
3			4			9		
6		4			2			
		9	3	4			8	
2	8							
	7						2	
8					6		5	
			7	9				1

MOYEN

			8		9			
		1				4		
2	3			6			7	9
	7		2		4		8	
8	4						2	7
	5		6		7		1	
5	1			3			6	8
		3				5		
			5		6			

# LES JEUX

...à vos stylos !



## MOTS FLÉCHÉS

FIGURER LANTERNE DE POLICE	VOCABLE FEMELLE FÉCONDE	COUP APPRECIÉ	ESPACES GAZONNÉS D'ARIUS	CHEVILLE DE BOUCHERIE
ÉTOILES FILANTES CENTURE		RENGAINES CORIACES	AIRE DE VENT HÂTAS	
LIGNE SINUEUSE NOVICE		CARATS INSULAI- RES DU PACIFIQUE	SINGE- ARAIGNEE	
APPA- RENCE	PIERRES BANDAGE		ASSOCIÉ- RENT	
BANNIÈRE PACAGE		DO CRISSÉ		
		MOIS GREGORIEN DIVINITÉ DU FOYER		
RICHESSE	DU CUBITUS MASSIF MARCIAIN	DÉPARTE- MENT		DÉMONS- TRATIF
BOURRÉ ARBRE D'ORNE- MENT			S'OCCUPE DE CINEMA	
	BUTÉ			



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

E	T	E	N	E	F	I
C	N	C	R	A	I	O
R	A	I	N	E	O	R
L	I	L	A	V	P	R
T	I	L	G	N	E	N
A	S	P	E	C	T	A
R	O	S	I	R	O	B
S	N	A	N	O	N	B
E	N	E	D	E	N	O
S	S	C	I	S	O	R
S	I	S	C	I	S	M
H	A	R	E	G	A	R
G	C	M	S			

5	7	2	7	4	5	6
8	1	8	6	3	2	7
1	8	7	4	5	9	3
3	4	7	8	1	2	6
4	8	1	3	5	7	2
4	3	6	2	8	5	7
2	7	5	4	1	6	3
7	1	2	3	9	6	8
6	7	8	5	2	4	1
2	6	5	1	7	3	8
9	2	4	1	7	3	8

MOYEN

7	4	6	2	5	1	8	3
3	2	4	8	1	9	7	5
6	1	8	3	7	9	2	4
4	8	3	5	9	7	6	2
5	7	1	2	6	8	4	3
2	9	6	1	3	4	8	5
9	2	4	7	1	3	5	6
8	6	7	9	5	2	3	1
1	3	5	8	4	6	7	9

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

		5	8			9	2
	6	7			2	1	
		4		1	3		
	9				4	5	
							9
		3	5		7		
							5
		2			1		
	4			2		1	3

MOYEN

6	5			7		8	9	2
7	8				4		3	6
1								
	7			1				
4			2		9			1
				5			2	
								3
3	6		7			1	8	
9	1	8		3			4	5

# L'HOROSCOPE

## amour, travail, santé !



 **Bélier**  
21 mars - 20 avril

**Amour :** redoublez de vigilance et d'attention, et ne laissez personne s'interposer entre votre partenaire et vous.

**Travail :** réalisme et pragmatisme seront vos atouts majeurs durant cette période. Vous éviterez les entreprises utopiques et vous ne concentrerez votre énergie que sur des projets valables.

**Santé :** un petit régime ne serait pas négligeable, vous vous sentirez mieux dans votre peau.

 **Lion**  
23 juillet - 22 août

**Amour :** des remises en question apparaissent et vous font douter du sérieux de votre relation. Expliquez-vous sans vous mettre la pression.

**Travail :** ne vous laissez pas envahir par les factures et la paperasse en retard. Mettez de l'ordre ! Vous aurez besoin d'être disponible et efficace

**Santé :** trop de stress en ce moment. Vous poussez et repoussez vos limites. Prenez garde, vous pourriez aller trop loin.

 **Sagittaire**  
22 nov. - 22 déc.

**Amour :** les personnes trop sûres d'elles vous agaceront. Quelques dérapages sont à prévoir. L'ambiance familiale ne sera pas de tout repos.

**Travail :** vous vous surpasserez dans votre travail, laissant perplexes les mauvaises langues qui raillaient jusque-là votre manque d'ambition. Vous savez enfin ce que vous voulez et vous êtes en bonne voie pour l'obtenir.

**Santé :** une alimentation adaptée et étudiée vous aidera à effacer vos complexes.

 **Taureau**  
21 avril - 20 mai

**Amour :** profitez du week-end pour discuter de certains problèmes familiaux qui vous opposent à votre partenaire.

**Travail :** vous pourrez vous organiser comme vous le souhaitez au lieu de subir des pressions extérieures, ce qui vous permettra de travailler dans de meilleures conditions et de gagner en efficacité.

**Santé :** bon tonus.

 **Vierge**  
23 août - 22 sept.

**Amour :** vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie. Vous déploierez des routes d'imagination pour sortir de la routine.

**Travail :** la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. Vous pourriez découvrir une manière de faire évoluer votre carrière plus rapidement. Mais n'acceptez pas n'importe quelle proposition.

**Santé :** migraine possible.

 **Capricorne**  
23 déc. - 19 janvier

**Amour :** vous régnerez en maître sur votre foyer, et il vous arrivera de prendre des décisions sans consulter votre partenaire.

**Travail :** vous êtes soumis à des influences planétaires contradictoires. Voilà pourquoi les espoirs et les déceptions se succéderont rapidement durant cette période. Ce n'est pas le moment de prendre des initiatives.

**Santé :** le tonus est là et vous faites un excellent usage de vos forces.

 **Gémeaux**  
21 mai - 20 juin

**Amour :** vos amours seront contrariés mais la situation ne sera que passagère. Surtout ne vous renfermez pas et discutez avec l'être aimé.

**Travail :** du côté des finances il n'y a pas trop de soucis à se faire. Profitez-en pour faire plaisir aux gens que vous aimez et dans le secteur professionnel le climat semble s'améliorer.

**Santé :** vous serez plein d'énergie, cependant attention à ne pas dépasser vos limites.

 **Balance**  
23 sept. - 23 oct.

**Amour :** vous serez à la merci d'une personne manipulatrice. Méfiez-vous des gens trop sympathiques et avenants, c'est vous qui subirez les conséquences de votre naïveté.

**Travail :** ne pas écouter vos collègues est une chose, s'opposer à vos supérieurs comme vous le faites est beaucoup plus dangereux. Attention à ne pas vous montrer trop virulent si vous voulez éviter les ennus.

**Santé :** maux de tête possibles.

 **Verseau**  
20 janvier - 18 février

**Amour :** durant cette période, tous les rêves à deux sont possibles et vous découvrirez un univers amoureux qui vous enchantera.

**Travail :** très belle période dans ce domaine. Des événements décisifs peuvent survenir dans votre carrière. C'est un secteur fertile en rencontres et entretiens, il faudra savoir saisir les opportunités.

**Santé :** fatigue en début de période, ensuite le tonus revient.

 **Cancer**  
21 juin - 22 juillet

**Amour :** ne cédez pas à la colère, montrez-vous compréhensif. Vous avez une part de responsabilité dans le climat qui règne dans votre vie de famille.

**Travail :** vous faites des efforts pour vous imposer ou prendre position au sein de votre activité et cela vous réussit actuellement. Surveillez votre budget, les dépenses ne sont pas de rigueur.

**Santé :** vitalité en hausse.

 **Scorpion**  
24 oct. - 22 nov.

**Amour :** en couple, vous pourrez compter sur le soutien de votre partenaire en cas de tempête. Célibataire, le soleil régnera sur votre vie amoureuse et vous serez d'humeur charmeuse.

**Travail :** vous aurez de la chance au jeu, ce qui ne veut pas dire que vous allez gagner le gros lot ! Dans le cadre professionnel, certaines personnes pourraient bien vous compliquer la vie !

**Santé :** reposez-vous.

 **Poissons**  
19 février - 20 mars

**Amour :** soyez plus souple si vous voulez éviter de virulentes scènes conjugales. Le calme reviendra en fin de période.

**Travail :** si vous jouez à fond la carte de la diplomatie, vous obtiendrez d'excellents résultats, surtout si vous avez affaire au public. Vous ne devriez pas rencontrer de gros obstacles durant cette période.

**Santé :** le dos, votre point sensible, pourrait se rappeler à votre souvenir... À surveiller.

# NOUVEAU

## Concept Drive

# LES HALLES DE NARBONNE

- 1 Commandez par téléphone  
**jusqu'à 13h**
- 2 Récupérez toutes vos courses  
**entre 15h et 17h**



Point de retrait  
place Emile Digeon  
porte poissonniers

Un seul  
paiement



Commerçants participants - Coordonnées sur :  
[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)

AVEC LE SOUTIEN DE  
  
Narbonne  
LA CITE DES FLORENTINS

Les Halles  
de Narbonne  
  
Passion des Commerçants /  
Fierté des Narbonnais !