Narbonne - N°011 - Du 25 avril au 08 mai 2020

URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



SPÉCIAL NUMÉRIQUE

Urban TV
vous accompagne
à la maison

#RestezChezVous • #PrenezSoinDeVous

EDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Chez Urban TV, les numéros se suivent mais ne se ressemblent pas...
C''est pourquoi on continue de vous proposer un format numérique, c'est notre façon de nous adpater à la situation, pour continuer de vous accompagner au quotidien.

Pour ce Urban TV N°11, parcourez plus de 50 pages de pur plaisir pour rester chez vous dans les meilleures conditions :
Une 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, **des pages de programme TV détaillés, du rédactionnels, des recettes, des jeux, l'horoscope...**

Bonne lecture à tous,

L'équipe Urban TV

PS: #RestezChez Vous
#PrenezSoinDeVous
#UrbanTVLeMagQu'ilVousFaut
PourResterAuChaud



SOMMAIRE

- Programme TV p. 3 à 16
- Rédactionnels p. 17 à 28
  - Dossier Maison p. 17 à 22
  - Dossier Animaux p. 23 à 25
  - Dossier Cuisine p. 26 à 28
- Recettes p. 29 à 38
- Jeux p. 39 à 48
- Horoscope p. 49

Urban TV N°11 - édition Narbonne du 25/04/2020 au 08/05/2020 BLUE PALM - RCS 830 784 930 - 16 rue du Mandarinier 11100 Narbonne directeur de la publication : Philippe Combe - Infographie : Blue Palm Communication Service Commercial : Laura ESCALAÏS - Tél : 06 02 11 26 36 e-mail : publicite@urbantv-narbonne.fr Cette édition est uniquement numérique. Urban TV est une marque du groupe Caméléon Communication - 64100 BAYONNE Ce magazine est protégé par la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété intellectuelle toute reproduction est strictement interdite

TF1

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**, jeu
20.45 **Merci !**
20.50 **Quotidien express**
21.00 **Météo**



THE VOICE
La plus belle voix
Après l'étape des battles, les quatre coachs, Lara Fabian, Amel Bent, Pascal Obispo et Marc Lavoine, vont encore devoir faire face à des choix difficiles…

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

france•2

11.25 **Les Z'Amours**, jeu
12.00 **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**
15.35 **Destination 2024**
15.45 **Tout compte fait**
16.35 **Affaire conclue**
17.25 **Affaire conclue, la vie des objets**, mag.
17.35 **Joker**, jeu
18.30 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**



N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES
Demi-finales et Finale des Masters
Émission présenté par Nagui
Ce soir, revivez le dénouement des Masters 2019…

23.45 **ELLES S'AIMENT**, spectacle
01.25 **Météo**
01.30 **Surprise sur Prise**
03.50 **Les Enfants de la télé**

france•3

1.30 **Dans votre région**
12.00 **Le 12/13**
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**
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.



MONGEVILLE
Vénus maudite
Elias, nouvelle coqueluche du monde de l'archéologie, est retrouvé assassiné dans le chantier de fouilles de la région bordelaise où il travaillait.

22.35 **MONGEVILLE**, série
00.05 **Vu**, mag.
00.15 **La clémence de Titus**, spectacle
02.35 **Des racines & des ailes**, mag.

CANAL+

09.50 **Le bureau des légendes**, série
11.40 **L'hebd'Hollywood**
11.45 **21 cm de plus**
11.55 **Les fables d'Odah et Dako**, série
12.00 **Tchi-tcha**
12.20 **Le cercle**, mag.
13.10 **Crawl**, film
14.35 **Parasite**, film
16.45 **Persona non grata**
18.15 **Divers**
20.35 **Migraine**
20.40 **Groland le zapoï**



LES BARONNES ★
Film de Andrea Berloff
Avec Melissa McCarthy
Dans le quartier de Hell's Kitchen en 1978, trois mafieux irlandais sont envoyés en prison par le FBI.

22.45 **L'OMBRE D'EMILY**, film
00.35 **Evil boy**, film
02.05 **Rugby : Stade Français / Toulon**, sport

france•5

12.55 **Vu sur terre**, doc.
14.00 **Sur les traces des géants**, doc.
14.55 **La mystérieuse cité de Cahokia**, doc.
15.50 **Thaïlande, côté plages**, doc.
16.50 **Les routes de l'impossible**, doc.
17.45 **C dans l'air**, mag.
19.00 **C l'hebdo**, mag.
20.00 **Sale temps pour la planète**, doc.
20.25 **La vie secrète du zoo**, doc.



ÉCHAPPÉES BELLES
Cuba, un vent de liberté
Une nouvelle ère débute à Cuba. L'un des derniers bastions communistes dans le monde voit son futur de manière incertaine.

22.25 **BODY AND SOUL DE CRYSTAL PITE**, spectacle
23.50 **L'œil et la main**
00.15 **Du soleil et des hommes**, doc.

M6

06.00 **M6 Music**
08.05 **M6 Boutique**
10.15 **66 minutes : grand format**, mag.
10.55 **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**
20.25 **Scènes de ménages**, série



DR HARROW
Chute libre
Avec Remy Hii, Robyn Malcolm
Harrow enquête sur la mort tragique de deux adeptes de base jump.
21.50 **Dr Harrow**, série

22.35 **ROSEWOOD**, série
23.20 **Rosewood**, série
00.05 **Rosewood**, série
00.50 **Rosewood**, série
01.30 **Météo**
01.35 **Programmes de nuit**

arte



NOUVELLE-ZÉLANDE - EMBARQUEMENT POUR UN VOYAGE INÉDIT
Documentaire

C8



JÉRÉMY FERRARI : VENDS 2 PIÈCES À BEYROUTH
Spectacle
23.30 **Alban Ivanov : élément perturbateur**, spectacle

W9



LES SIMPSON
Autonhomer
Jeunesse
21.25 **Les Simpson**
21.50 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**
22.40 **Les Simpson**

TMC



COLUMBO
En grandes pompes
Série de Patrick McGoohan
Avec Peter Falk, Patrick McGoohan
22.50 **Columbo**, série

TFX



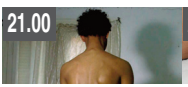
CHRONIQUES CRIMINELLES
Affaire Angélique Chauviré : Elle a vécu l'enfer au paradis / Vengeance meutrière sur le campus
Magazine

NRJ 12



YOUNG SHELDON
Mystique et mathématiques
Série
21.30 **Young Sheldon**, série
21.55 **Young Sheldon**, série
22.20 **Young Sheldon**, série
22.45 **Young Sheldon**, série

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT



VOYAGE EN BARBARIE
Documentaire
22.00 **Zone rouge**, doc.
23.00 **Docteur Mukwege, la colère d'Hippocrate**, doc.

france•4



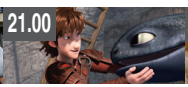
LA GRANDE RÉCRÉ DES ANIMAUX
Une vie de chiot - Premiers pas
21.45 **La grande récré des animaux**, doc.
22.30 **La grande récré des animaux**

C STAR



GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES
Stanley Hôtel
Série

gulli



DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES
Question de point de vue
21.25 **Dragons : par-delà les rives**
21.50 **Dragons : par-delà les rives**

france•Ô



QUI SÈME L'AMOUR...
Téléfilm de Lorenzo Gabriele
Avec Evelyne Buyle, Julie de Bona
22.20 **Pas de toit sans moi**, téléfilm

TF1 SÉRIES FILMS



JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
Suivez le guide
Série avec Mimie Mathy, Martin Lamotte
23.00 **Joséphine, ange gardien**

C NEWS



INTÉGRALE WEEK-END
Information présenté par Frédéric Brindelle
22.30 **Intégrale week-end**
00.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE



CATCH : WRESTLEMANIA 34
2018.
21.25 **Catch : WWE RAW**, sport
22.20 **Catch : WWE NxT**, sport

6ter



RÉNOVATION IMPOSSIBLE
Joindre les deux bouts
21.50 **Rénovation impossible**, doc.
22.40 **Rénovation impossible**

RMC STORY



TITANS DES MERS
Navire de forage
Documentaire
22.00 **Titans des mers**, doc.
22.55 **Titans des mers**, doc.

RMC DÉCOUVERTE



CHERCHEURS D'OPALE
Nouveau gisement
21.55 **Chercheurs d'opale**, doc.
22.45 **Chercheurs d'opale**, doc.

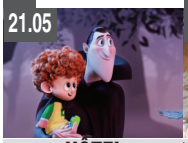
Chérie 25



THE WHITE QUEEN
Poison et Malvoisie
Série
Avec Rebecca Ferguson, Amanda Hale
22.15 **The White Queen**, série

TF1

06.30 **TFou**
10.15 **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**



HÔTEL TRANSYLVANIE 2

★★
Film avec Kad Merad, Virginie Efira
Tendre et beaucoup moins rigide, Dracula est désormais un grand-père épanoui.

22.45 **ESPRITS CRIMINELS**, série
23.30 **Esprits criminels**, série
00.20 **Esprits criminels**, série

france 2

12.00 **Tout le monde veut prendre sa place**
13.00 **Journal 13 h 00**
13.20 **13 h 15, le dimanche**, mag.
14.20 **Séance 2 cinéma**
16.05 **Vivement dimanche**
17.10 **Affaire conclue**
17.40 **Affaire conclue, la chasse aux objets**
18.40 **Les Enfants de la télé**
19.25 **Les Enfants de la télé, la suite**
20.00 **Journal de 20 h**



LA GUERRE DES BOUTONS ★

Film de Yann Samuell
Avec Éric Elmosnino, Mathilde Seigner
1960, un village dans le sud de la France…

22.50 **À TOUTE ÉPREUVE** ★, film
00.25 **Météo**
00.30 **Histoires courtes : parents / enfants à la maison : mode d'emploi**

france 3

12.00 **Le 12/13**
12.10 **Dimanche en politique**
12.55 **Les nouveaux nomades**, mag.
13.35 **Échappées belles**
15.20 **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.



INSPECTEUR BARNABY

La malédiction de la neuvième
Série
Avec Neil Dudgeon
Le violoniste Jacob Wheeler est retrouvé mort, étranglé…

22.35 **INSPECTEUR BARNABY**, série
00.05 **Inspecteur Barnaby**, série
01.40 **Hommage à Jérome Robbins**, spectacle

CANAL+

11.55 **Formula One, le magazine de la F1**
12.30 **Boîte noire**
12.45 **La semaine de clique**
13.50 **Les reporters du dimanche**
14.20 **Divers**
15.05 **Manu Payet - Emmanuel**, spectacle
16.55 **Intérieur sport**, mag.
17.30 **Sport reporter**, mag.
18.00 **Haka nation**, doc.
19.30 **Sueur froide**, doc.



RUGBY : TOP 14 ASM CLERMONT

Best of
Sport

22.40 **LE JOURNAL DES JEUX VIDÉO SPORT**, mag.
00.10 **The hole in the ground**, film

france 5

14.00 **Notre-Dame de Paris, les secrets des bâtisseurs**, doc.
15.35 **Parcs nationaux - Quand la nature fait recette**, doc.
16.35 **L'asperge, l'or blanc du printemps**, doc.
17.35 **Détruire Paris - Les plans secrets d'Hitler**
18.35 **C politique**, mag.
19.55 **Les trésors de la haute couture**, doc.



FANNY

Spectacle
Avec Andrzej Sewreyn
Dans son bar, sur le Vieux-Port de Marseille, César se morfond. Marius, son fils, est parti naviguer à l'autre bout du monde.

23.40 **CONJURER LA PEUR**, doc.
00.35 **Noix de coco : le fruit du paradis ?**, doc.
01.30 **Les routes de l'impossible**, doc.

M6

06.00 **M6 Music**
07.40 **M6 Boutique**
10.35 **Turbo**, mag.
12.45 **Le 12.45**
13.20 **Scènes de ménages**
13.55 **Recherche appartement ou maison**
15.30 **Maison à vendre**
16.20 **Maison à vendre**
18.00 **66 minutes : grand format**, mag.
18.50 **66 minutes : grand format**, mag.
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**



ZONE INTERDITE

Vivre et travailler sur une île au soleil : des Français réalisent leur rêve ! (2/2)
Ce sont des îles paradisiaques, des lieux secrets et extraordinaires, perdus au bout du monde.

23.00 **ENQUÊTE EXCLUSIVE**, mag.
23.55 **Enquête exclusive**, mag.
01.00 **Météo**
01.10 **Programmes de nuit**

arte



LA FILLE DE D'ARTAGNAN ★★

Film de Bertrand Tavernier
Avec Sophie Marceau, Philippe Noiret

23.00 **Farah Diba Pahlavi**, doc.

C8



LA CUISINE AU BEURRE ★

Film de Gilles Grangier
Avec Fernandel, André Bourvil

23.00 **Le grand chef** ★, film

W9

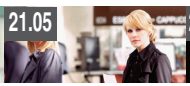


SCORPION

Au nom du père
Série
Avec Katharine McPhee, Robert Patrick

21.50 **Scorpion**, série
22.40 **Scorpion**, série

TMC



COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

Dans la ligne de mire
Série

21.50 **Cold Case : Affaires classées**, série

TFX



LES 30 HISTOIRES

Incroyables
Divertissement

23.20 **Les 30 histoires**
01.35 **Programmes de nuit**

NRJ 12



URGENCES

Ces vies sont en danger
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini

22.50 **Urgences**, mag.
00.45 **Urgences**, mag.
02.40 **Programmes de nuit**

LCP Assemblée nationale / Public Sénat



REMBOB'INA

Les dossiers de l'écran (1980) : le marketing politique
Magazine

23.00 **Ces idées qui gouvernent le monde**, mag.

france 4



BEN-HUR ★★

Film de Timur Bekmambetov
Avec Jack Huston, Morgan Freeman

23.00 **Cœur de dragon 3 : la malédiction du sorcier** ★

C STAR



CHICAGO FIRE

Bain polaire
Série

21.50 **Chicago Fire**, série
22.40 **Chicago Fire**, série
23.40 **Réveil charnel**, téléfilm

gulli



E=M6 FAMILY

Ces inventions qui ont révolutionné notre quotidien
Magazine

21.50 **E=m6 family**, mag.
22.40 **E=m6 family**, mag.
23.30 **Corneil et Bernie**

france Ô



PASSION OUTREMER

On a dormi sous la mer
Documentaire présenté par Daniel Picouly

21.45 **Passion Outremer**, doc.

TF1 Séries Films



AGATHA CHRISTIE : DIX PETITS NÈGRES

Partie 1
Série

22.05 **Agatha Christie : Dix petits nègres**

C NEWS

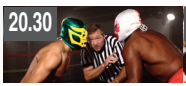


INTÉGRALE WEEK-END

Information

22.30 **Intégrale week-end**

L'Équipe



CATCH : WRESTLEMANIA 35

2019.

22.00 **Catch : WWE SmackDown**
22.55 **Catch : WWE SmackDown**

6ter



LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS ★

Film de Frank Coraci
Avec Jackie Chan

23.10 **Kaamelott**, série
02.30 **Programmes de nuit**

RMC Story



FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

Jean-Baptiste Hennequin, triple meurtre au grand hôtel
Documentaire

22.25 **Faites entrer l'accusé**

RMC Découverte



ENCHÈRES À TOUT PRIX

Welcome back !
Documentaire

21.30 **Enchères à tout prix**, doc.
21.55 **Enchères à tout prix**

Chérie 25



UNE FEMME D'HONNEUR

Perfide Albion
Téléfilm avec Corinne Touzet, Franck Capillery

23.00 **Crimes**, mag.
00.50 **Programmes de nuit**

TF1

13.00 Le journal
13.50 La saison du coup de foudre, téléfilm
15.30 Croquer la pomme d'amour, 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
20.30 Le 20 h le mag
20.45 Loto
20.55 C'est Canteloup



21.05

COUP DE FOUDRE À...

Coup de foudre à Bora Bora (Partie 1)

Série

Avec Philippe Bas, Amaury de Crayencour

22.00 COUP DE FOUDRE À..., série
22.50 New York, unité spéciale, série
23.45 New York, unité spéciale, série

france 2

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.
18.05 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.55 Basique



21.00

MEURTRES AU PARADIS

Le salon de coiffure

Série

L'équipe reste perplexe face au meurtre de la propriétaire d'un salon de coiffure, devant toute sa famille.

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

france 3

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.



21.05

LE MONDE DE JAMY

Ces animaux qui nous font du bien !

Ils nous sauvent, ils nous soignent : ces animaux qui nous font du bien !

23.10 La France en vrai

00.05 LA FRANCE EN VRAI, doc.
00.55 La boîte à secrets
03.35 Les carnets de Julie, mag.
04.30 Les Matinales, mag.

CANAL+

08.15 Premières vacances
09.55 Venise n'est pas en Italie, film
11.25 Groland le zapoï
11.55 Émission quotidienne 20 h
12.55 The Tonight Show
13.35 Tel Aviv on fire, film
15.10 L'info du vrai, mag.
15.45 Les baronnes, film
17.25 L'hebd'Hollywood
17.45 L'info du vrai, le mag
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.



21.00

LE BUREAU DES LÉGENDES

Saison 5 - Épisode 7

Série

Avec Mathieu Kassovitz, Sara Giraudeau

22.00 Le bureau des légendes, série

23.00 21 CM, mag.
23.50 Tolkien, film
01.35 Genius, film
03.20 Football : Leicester / Liverpool, sport

france 5

13.05 Vues d'en haut, doc.
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 Chiots, mode d'emploi, doc.
16.35 La cité perdu de Ramsès II, doc.
17.30 C à dire ?!, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 Vu sur terre, doc.



20.55

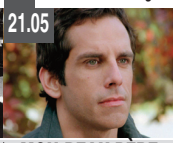
SYMPHONIE POUR UN MASSACRE

Sur un gros coup avec quatre truands, Jabeke entend faire cavalier seul pour rafler la mise et entreprend d'attiser la haine entre ses complices.

22.45 C DANS L'AIR, mag.
23.50 L'habit vert, film
01.40 Les trésors des vignobles français, doc.
02.35 La nuit France 5

6ter

10.25 Bienvenue chez les Huang, série
12.45 Le 12.45
13.40 Scènes de ménages
14.00 Le destin au bout du fil, téléfilm
15.55 Incroyables transformations
16.50 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages



21.05

MON BEAU-PÈRE ET MOI ★

Film avec Robert De Niro,

Greg veut épouser Pam. La jeune femme s'en trouve ravie, mais elle insiste pour qu'il obtienne l'accord de son père, Jack...

22.45 LE GENDARME ET LES GENDARMETTES ★, film
00.25 Meurtre à la une, téléfilm
01.55 Météo

arte



20.55

OPÉRATION JUPONS

Film de Blake Edwards

Avec Cary Grant, Tony Curtis

22.50 Tony Curtis, doc.
23.50 Viva Zapata !, film

C8



21.15

NEVADA SMITH ★

Film de Henry Hathaway

Avec Steve McQueen, Karl Malden

23.30 Enquête sous haute tension, mag.
01.00 Programmes de nuit

W9



21.05

TWILIGHT CHAPITRE 2 : TENTATION ★

Film avec Kristen Stewart, Robert Pattinson

23.20 Twilight chapitre 1 : Fascination ★

TMC



21.15

TROIE ★

Avec Brad Pitt, Eric Bana

Dans la Grèce Antique, l'enlèvement d'Hélène de Sparte par son amant Pâris, prince de Troie, est une insulte...

00.10 90' Enquêtes

TFX



21.05

APPELS D'URGENCE

Accidents et interventions à risques : les pompiers d'Agen en première ligne

Magazine

22.05 Appels d'urgence

NRJ 12



21.05

CRIMES

Crimes en terres Normandes - 3 reportages

Magazine

22.55 Crimes, mag.
00.45 Crimes, mag.
02.40 Programmes de nuit

LCP Assemblée nationale / Public Sénat



20.30

DÉBATDOC

Georges Kiejman, autoportrait

Magazine

21.30 Débatdoc, mag.
22.00 La guerre de Troie n'aura pas lieu, spectacle

france 4



21.05

LE PÈRE NOËL EST UNE ORDURE

Spectacle

Avec Anémone, Thierry Lhermitte

22.35 Je préfère qu'on reste amis

C STAR



21.00

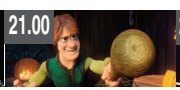
ILS S'AIMENT

Spectacle

Avec Pierre Palmade, Michèle Laroque

23.00 Les duos impossibles de Ferrari - 6e édition

Gulli



21.00

THOR ET LES LÉGENDES DU VALHALLA ★

Film d'animation

22.25 Dragons : par-delà les rives

france Ô



20.55

ÉCHAPPÉES BELLES

Cuba

Magazine

22.25 Ma liberté de rapper, doc.
23.15 Hip hop live 2019

TF1 Séries Films



21.00

DR HOUSE

Altruisme extrême

Série de Greg Yaitanes

Avec Hugh Laurie, Robert Sean Leonard

21.45 Dr House, série
22.40 Dr House, série

C NEWS



21.00

SOIR INFO

Information présenté par Thomas Hugues

22.45 L'heure des pros 2
23.30 Édition de la nuit

L'Équipe



20.30

AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR

Top Gear

Sport

21.50 Auto : L'Équipe moteur - Top Gear

6ter



21.05

LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

Série

Avec Alban Ivanov, Ophélia Kolb

22.40 La petite histoire de France

RMC Story



21.05

HORS DE CONTRÔLE

Tchernobyl

Documentaire

22.10 Tchernobyl : le mensonge français, doc.
23.10 Hors de contrôle

RMC Découverte



21.05

MACHINES DE GÉNIE

Locomotive super puissante

Documentaire

21.55 Machines de génie, doc.
22.45 Machines de genie

Chérie 25



21.05

AVANT L'HIVER ★

Film de Philippe Claudel

Avec Daniel Auteuil, Kristin Scott Thomas

23.05 Le hérisson ★, film
01.00 Programmes de nuit

TF1

13.00 **Le journal**
13.50 **Une dernière chance pour l'amour**
15.30 **Arrêtez ce mariage !**
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**
20.45 **My Million**, jeu
20.55 **C'est Canteloup**



21.05

HARRY POTTER ET LE PRISONNIER D'AZKABAN ★★

Film avec Daniel Radcliffe

Sirius Black, un dangereux sorcier, parvient à s'échapper de la célèbre prison d'Azkaban.

23.30 **LES EXPERTS**, série
00.20 **Les experts**, série
01.10 **Euro Millions**, jeu
01.15 **Les experts**, série
02.05 **Programmes de nuit**

france•2

11.20 **Les Z'Amours**, jeu
12.00 **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.
18.05 **Tout le monde a son mot à dire**, jeu
18.40 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**
20.55 **Basique**



21.00

FÉLINS

Documentaire

Les félins ont la réputation d'être des créatures secrètes, mystérieuses et particulièrement difficiles à filmer.

22.40 **DANS LE SECRET DES FÉLINS**, doc.
23.35 **Planète animale 2**, doc.
01.10 **25 nuances de doc**, doc.

france•3

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.



21.05

TANDEM

2 épisodes

Sur un chantier de fouilles archéologiques, le corps de Marion Duval, une étudiante, est retrouvée dans une chambre funéraire hermétiquement scellée.

22.45 **TANDEM**, série
23.40 **Tandem**, série
00.35 **Votre télé et vous**, mag.
01.15 **Inspecteur Lewis**, série

CANAL+

09.55 **Le mystère Henri Pick**, film
11.30 **Boîte noire**
11.55 **Émission quotidienne 20 h**
12.55 **The Tonight Show**
13.40 **L'amie prodigieuse**
15.45 **L'hebd'Hollywood**
16.00 **Damien veut changer le monde**, film
17.45 **L'info du vrai, le mag**, mag.
18.30 **L'info du vrai**, mag.
19.55 **Clique**, mag.



21.00

DERNIER AMOUR

Film de Benoît Jacquot
Avec Vincent Lindon

Au XVIII[e] siècle, Casanova, connu pour son goût du plaisir et du jeu, arrive à Londres après avoir dû s'exiler.

22.40 **NOUREEV**, film
00.45 **Le vent de la liberté**, film
02.45 **Kung Fu Panda**, film
04.15 **Gardiens**
04.30 **Hockey sur glace**

france•5

11.45 **La quotidienne**
13.05 **Vues d'en haut**, doc.
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 **Chiots, mode d'emploi**, 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 **Vu sur terre**, doc.



20.55

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.

22.45 **C DANS L'AIR**, mag.
23.50 **Avis de sorties**
00.05 **C à vous**, mag.
01.00 **La cuisine des papes**, doc.

M6

10.25 **Bienvenue chez les Huang**, série
12.45 **Le 12.45**
13.40 **Scènes de ménages**
14.00 **Dois-je lui dire oui ?**
15.55 **Incroyables transformations**
16.50 **Les reines du shopping**, jeu
18.45 **Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac**
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**, série



21.05

PAPA OU MAMAN

2 épisodes

Ils se sont connus au lycée et, depuis vingt ans, Isabelle et César Mendes se chamaillent et menacent cycliquement de se séparer…

22.50 **PAPA OU MAMAN**, série, de Frédéric Balekdjian
23.45 **Les Beaux malaises**, série
01.20 **Peplum**, série
02.05 **Peplum**, série

arte



20.50

LE TEMPS DES OUVRIERS

1 - Le temps de l'usine (1700-1820)

Documentaire

21.50 **Le temps des ouvriers**, doc.

C8



21.15

LES INCONNUS : LA TOTALE !

Divertissement

23.00 **Les Inconnus : les 30 meilleurs sketchs !**
01.30 **Programmes de nuit**

W9



21.05

ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES

D'amour et de haine

21.50 **Esprits Criminels : Unité sans frontières**, série

TMC



21.15

90' ENQUÊTES

Arnaques en cuisine : des poubelles dans nos assiettes ?

Magazine

22.45 **90' Enquêtes**, mag.

TFX



21.05

LE BIG BÊTISIER 100 % CHAT

Documentaire présenté par Christophe Beaugrand

22.55 **Le big bêtisier**, div.
01.00 **Programmes de nuit**

NRJ 12



21.05

R.I.P.D. BRIGADE FANTÔME ★

Film de Robert Schwentke
Avec Jeff Bridges, Ryan Reynolds

22.55 **Pay the ghost ★**, film

LCP PUBLIC SÉNAT



20.30

DÉBATDOC

Le piège des Kim

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Jaurès, naissance d'un géant**, doc.
23.30 **Ces idées qui gouvernent le monde**

france•4



21.05

HISTOIRES D'UNE NATION

1954-1974 : La gloire de nos pères

Documentaire

22.00 **Histoires d'une nation**, doc.

C STAR



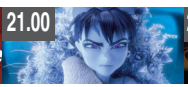
21.00

AU CŒUR DE L'ENQUÊTE

Chauffards contre justiciers de la route : la guerre est declarée

22.45 **Au cœur de l'enquête**

gulli



21.00

LA BELLE AU BOIS DORMANT ET LES 7 NAINS ★

Film d'animation

22.25 **Princesse Mila et le sorcier du cœur de pierre ★**

france•Ô



20.55

SHADES OF BLUE

Overdoses

Série
Avec Drea De Matteo, Ray Liotta

21.35 **Shades of Blue**, série

TF1 SÉRIES FILMS



21.00

LA BONNE COPINE

Téléfilm de Nicolas Cuche
Avec Mimie Mathy, Robin Renucci

22.50 **Le mec de la tombe d'à côté**, téléfilm
00.40 **Programmes de nuit**

CNEWS



21.00

SOIR INFO

Information présenté par Thomas Hugues

22.45 **L'heure des pros 2**
23.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE



20.30

FOOTBALL : OM / MONTPELLIER

Matchs de Légende. Ligue 1 (1998)

Sport

23.15 **Football : France / Yougoslavie**

6ter



21.05

LA VENGEANCE AUX DEUX VISAGES (1/3)

Téléfilm de Karen Arthur
Avec Wendy Hughes

22.40 **La vengeance aux deux visages (2/3)**

RMC STORY



21.05

L'OMBRE D'UN DOUTE

Napoléon était-il francmaçon ?

Documentaire

22.05 **L'ombre d'un doute**, doc.
23.10 **L'ombre d'un doute**

RMC DÉCOUVERTE



21.05

1940 : LES FRANÇAIS SUR LES ROUTES DE L'EXODE

Documentaire

22.05 **1940 : La ligne de démarcation**

Chérie 25



21.05

SNAPPED : CONNEXION MORTELLE

Taylor & Mitchell

Magazine

22.00 **Snapped : connexion mortelle**

TF1

13.00 **Le journal**
13.50 **Amour et plaquages**
15.30 **Quand la demoiselle d'honneur s'en mêle**
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**
20.45 **Loto**
20.55 **C'est Canteloup**



21.05

THE RESIDENT

Crise identitaire

Le budget des urgences est drastiquement réduit pour couvrir les frais médicaux de Louisa.

21.55 **The Resident**, série
22.45 **The Resident**, série

23.30 **CHICAGO MED**, série
00.20 **Chicago Med**, série
01.05 **Night Shift**, série
01.50 **Night Shift**, série
02.35 **Programmes de nuit**

france•2

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**, **Affaire conclue**
15.35 **Affaire conclue**, **la vie des objets**, mag.
17.55 **Tout le monde a son mot à dire**, jeu
18.40 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**
20.55 **Basique**



21.00

RÉUNIONS

Zizanie

Série

Vanessa fait un stage d'observation avec Victoire qu'elle suspecte de tromper Antoine.

21.50 **Réunions**, série

22.45 **DANS LES YEUX D'OLIVIER**, doc.
00.25 **Dans les yeux d'Olivier**, doc.
02.00 **Émissions religieuses**

france•3

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.



21.05

LA CARTE AUX TRÉSORS

Les Alpes de Haute Provence

Jeu présenté par Cyril Féraud

La Carte aux Trésors, le jeu mythique d'aventure de France 3, est de retour pour un nouveau numéro inédit…

23.25 **LA FACE CACHÉE DE L'ART AMÉRICAIN**, doc.
00.20 **Culture, dans votre région**, mag.
01.10 **La carte aux trésors**

CANAL+

09.50 **Le roi lion**, film
11.55 **Émission quotidienne 20 h**
12.55 **The Tonight Show**
13.35 **Ma famille et le loup**
15.00 **Jamel comedy club**
15.30 **Robin des Bois**, film
17.25 **Boîte noire**
17.45 **L'info du vrai, le mag**, mag.
18.30 **L'info du vrai**, mag.
19.55 **Clique**, mag.



21.00

LE COUP DU SIÈCLE

Un duo d'arnaqueuses professionnelles, l'une bas de gamme et l'autre très classe, vont devoir travailler ensemble pour faire tomber le pourri qui les a dupées.

22.35 **PREMIÈRES VACANCES** ★, film
00.15 **Le bureau des légendes**, série
01.10 **Le bureau des légendes**, série

france•5

11.00 **La maison Lumni**
11.45 **La quotidienne**
13.05 **Vues d'en haut**, doc.
13.40 **Le magazine de la santé**, mag.
14.35 **Le magazine de la santé**, mag.
15.05 **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 **Vu sur terre**, doc.



20.50

LA GRANDE LIBRAIRIE

Magazine présenté par François Busnel

François Busnel convie des auteurs d'univers différents qui font l'actualité littéraire.

22.30 **C DANS L'AIR**, mag.
23.35 **C à vous**, mag.
00.30 **Les maisons insolites de Paris**, doc.
01.25 **Le cosmos dans tous ses états**, doc.

M6

10.25 **Bienvenue chez les Huang**, série
12.45 **Le 12.45**
13.40 **Scènes de ménages**
14.00 **Journal intime d'un prince charmant**
15.55 **Incroyables transformations**
16.50 **Les reines du shopping**, jeu
18.45 **Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac**
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**



21.05

TOP CHEF

Épisode 11

Jeu

C'est la 11e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les 6 candidats encore en compétition.

23.15 **TOP CHEF : LES GRANDS DUELS**, jeu
00.00 **Top chef : les grands duels**, jeu
00.45 **Top chef : les grands duels**, jeu

arte



20.55

L'APPÂT ★

Film de Bertrand Tavernier

Avec Marie Gillain

22.50 **Polémiques et scandales**, doc.
23.45 **Mademoiselle Paradis**, film

C8



21.15

ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION

Prostitution, cambriolages, chauffards : 100 jours avec des gendarmes de choc - Épisode 3

23.00 **Enquête sous haute tension**

W9



21.05

ENQUÊTES CRIMINELLES

2 reportages

Magazine présenté par Nathalie Renoux

23.10 **Enquêtes criminelles**

TMC



21.15

BURGER QUIZ

Jeu

22.00 **Burger Quiz**, jeu
22.50 **Burger Quiz**, jeu
23.45 **90' Enquêtes**, mag.

TFX



21.05

CAMPING PARADIS

Les jeux de l'amour

Série de Éric Duret

Avec Laurent Ournac, Jennifer Lauret

22.55 **Camping Paradis**, série

NRJ 12



21.05

FBI : PORTÉS DISPARUS

Amnésie

Avec Anthony LaPaglia, Marianne Jean-Baptiste

21.55 **FBI : portés disparus**, série

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT



20.30

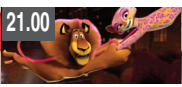
DÉBATDOC

La gloire de mon maire

Magazine

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Alias Caracala, au cœur de la Résistance**

france•4



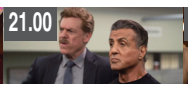
21.00

MADAGASCAR 3 : BONS BAISERS D'EUROPE ★

Film d'animation d'Eric Darnell, Tom Mcgrath, Conrad Vernon

22.30 **Une saison à Tahiti**

C STAR



21.00

BACKTRACE

Téléfilm de Brian A Miller

Avec Matthew Modine, Sylvester Stallone

22.45 **Bullet head**, téléfilm
00.25 **10 Minutes Gone**, film

gulli



21.00

EN FAMILLE

Série

Avec Yves Pignot, Marie Vincent

22.40 **En famille**, série
23.40 **G ciné**
23.50 **Corneil et Bernie**

france•Ô



20.55

INVESTIGATIÔNS

Îles en danger

Magazine présenté par Sonia Chironi

22.40 **Investigatiôns**, mag.
00.30 **Questions au gouvernement**

TF1 SÉRIES FILMS



21.00

NEW YORK SECTION CRIMINELLE

La mort au menu

Série

21.45 **New York section criminelle**, série

C NEWS



21.00

SOIR INFO

Information présenté par Thomas Hugues

22.45 **L'heure des pros 2**
23.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE



20.30

FOOTBALL : LYON / OM

Matchs de Légende. Ligue 1 (2009).

Sport

22.30 **Football : France / Espagne**

6ter



21.05

ELEMENTARY

La trêve

Série

Avec Aidan Quinn, Lucy Liu

21.50 **Elementary**, série
22.40 **Elementary**, série
23.30 **Elementary**, série

RMC STORY



21.05

RÉSIDENCES SECONDAIRES : DU RÊVE À LA RÉALITÉ

22.40 **Construction ou rénovation, mon combat pour éviter les galères**

RMC DÉCOUVERTE



21.05

LES SECRETS DU CHÂTEAU DE CHAMBORD

Documentaire

22.00 **Versailles, une mégastructure souterraine**

Chérie 25



21.05

HARCELÉE

Téléfilm de Virginie Wagon

Avec Armelle Deutsch, Thibault de Montalembert

23.05 **Snapped : les couples tueurs**, mag.

TF1

12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.50 Les braises d'une romance, téléfilm
15.30 Amour à la carte
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



LES VISITEURS ★

À la suite d'une erreur de dosage sur une formule magique, le chevalier Godefroy de Papincourt et son écuyer Jacquouille la Fripouille se retrouvent en l'an de grace 1992.

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

france•2

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
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.05 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00



LAISSEZ-VOUS GUIDER

La folle aventure du Paris haussmannien

Magazine présenté par Stéphane Bern et Lorànt Deutsch

23.15 LAISSEZ-VOUS GUIDER, mag.
01.20 La sainte famille, téléfilm
02.45 Affaire conclue, mag.
03.30 Affaire conclue,

france•3

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.



LES TROIS FRÈRES, LE RETOUR ★

Film de Bernard Campan, Didier Bourdon
Avec Pascal Légitimus, Didier Bourdon

Ils sont trois, ils sont frères, ils sont de retour.

22.55 LA LIGNE BLEUE, doc.
23.45 Les Tumuc-Humac : sur la piste de l'Eldorado, doc.
00.40 Brassens par Brassens, doc.

CANAL+

11.55 Émission quotidienne 20 h
12.55 The Tonight Show
13.35 Le bureau des légendes, série
14.30 Le bureau des légendes, série
15.32 Les fables d'Odah et Dako, série
15.35 After - chapitre 1
17.15 Groland le zapoï
17.45 L'info du vrai, le mag, mag.
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.



LE CHEVAL PÂLE D'APRÈS AGATHA CHRISTIE

Épisode 1

22.05 Le cheval pâle d'après Agatha Christie, série

23.05 CRAWL ★, film
00.30 Les chatouilles, film
02.10 Akado, court-métrage
02.15 Elektra, film

france•5

11.45 La quotidienne
13.05 Vues d'en haut, doc.
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 Petit éléphant, 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 Vu sur terre, doc.



LES 7 MERVEILLES DU MONDE, CHEFS-D'ŒUVRE DE L'ANTIQUITÉ

Les sept merveilles du monde sont considérées comme les chefs-d'œuvre de l'Antiquité…

22.30 C DANS L'AIR, mag.
23.35 C à vous, mag.
00.30 Au cœur du cerveau, doc.
01.20 Géants des océans, doc.

M6

12.45 Le 12.45
13.40 Scènes de ménages
14.00 L'amour tombé du ciel, téléfilm
15.55 Incroyables transformations
16.50 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages



WHY WOMEN KILL

Les petits mouchoirs

Avec Ginnifer Goodwin, Lucy Liu

Beth Ann est ravie d'apprendre que Rob a mis fin à sa relation avec April.

21.55 This Is Us, série

22.35 THIS IS US, série
23.25 This Is Us, série
00.10 This Is Us, série
00.55 This Is Us, série
01.35 Météo
01.40 Programmes de nuit

arte



DÉRAPAGES

Épisode 4

Avec Éric Cantona, Suzanne Clément

21.45 Dérapages, série
22.40 Dérapages, série
23.40 L'amour halal

C8



TPMP ! : LE JEU

Divertissement présenté par Cyril Hanouna

22.00 Balance ton post !, mag.
23.00 Balance ton post ! ça continue

W9



TOUT LE MONDE CHANTE : LES STARS RELÈVENT LE DÉFI

22.50 Tout le monde chante : les stars relèvent le défi

TMC



WATERWORLD ★

Film de Kevin Reynolds
Avec Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn

23.40 90' Enquêtes, mag.

TFX



SUPER NANNY

Tablette et téléphone portable : nos enfants sont accros aux écrans, au secours !

Magazine

22.45 Super Nanny, mag.
00.35 Programmes de nuit

NRJ 12



HÉRITAGES

Famille, je vous hais

Magazine présenté par Jean-Marc Morandini

22.55 Héritages, mag.
00.45 Héritages, mag.
02.40 Programmes de nuit

LCP Assemblée nationale / Public Sénat



DÉBATDOC

Des ordures et des hommes

Magazine

21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Alias Caracalla, au cœur de la résistance

france•4



CASTLE

Habillée pour le cimetière

Avec Nathan Fillion

21.45 Castle, série
22.30 Castle, série
23.10 Les enfants de la télé

C STAR



MA PART DU GATEAU ★

Film de Cédric Klapisch
Avec Karin Viard, Gilles Lellouche

23.00 Associés contre le crime ★

gulli



LES CONTES DE GRIMM

La Belle et la Bête

Téléfilm

22.35 Les contes de Grimm, téléfilm
00.00 G ciné

france•Ô



ICONIQUES VAHINÉS

Documentaire

21.45 Méditation, un chemin intérieur, doc.
22.40 Ayurveda, le chemin de la vie

TF1 Séries Films



ALICE NEVERS

Désir fatal

Série avec Marine Delterme, Jean-Michel Tinivelli

22.00 Alice Nevers, série
23.00 Alice Nevers, série
00.00 Alice Nevers, série

CNEWS



SOIR INFO

Information présentée par Thomas Hugues

22.45 L'heure des pros 2
23.30 Édition de la nuit

L'ÉQUIPE



PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE

Sport

22.30 Pétanque : Soirée pétanque, sport
00.00 L'Équipe du Soir, mag.

6ter



MALCOLM

Formules magiques

Avec Jane Kaczmarek, Bryan Cranston

21.30 Malcolm, série
21.55 Malcolm, série
22.20 Malcolm, série

RMC STORY



NON ÉLUCIDÉ

L'affaire Anaïs Marcelli

Documentaire présenté par Arnaud Poivre d'Arvor

22.55 Non élucidé, doc.
00.30 Programmes de nuit

RMC DÉCOUVERTE



TOP GEAR

Virée en famille

22.10 Top Gear, doc.
23.15 Trésors de casse, doc.
00.15 Programmes de la nuit

Chérie 25



COMPLOTS ★

Film de Richard Donner
Avec Julia Roberts, Mel Gibson

23.35 Sur la route de Madison ★★, film
02.05 Programmes de nuit

TF1

13.00 Le journal
13.50 Coup de foudre sous les tropiques
15.30 Coup de foudre avant l'heure
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
20.44 My Million, jeu
20.55 C'est Canteloup



21.05

KOH-LANTA - L'ÎLE DES HÉROS

Jeu

L'aventure Koh-Lanta se complique et tout est chahuté. Les destins liés vont tout bouscouler, toutes les cartes sont redistribuées.

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

france•2

11.20 Les Z'Amours, jeu
12.00 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal de 13 h
13.55 Séance 2 cinéma
15.35 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.05 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.55 Basique



21.00

CANDICE RENOIR

Ce qui ne tue pas rend plus fort

Un homme devenu paraplégique depuis sept ans à la suite d'un accident de la route, est retrouvé mort dans son lit.

21.55 **Candice Renoir**

22.50 **CANDICE RENOIR**, série
23.40 Erza Muqoli / Vianney, spectacle
01.05 **Basique**, spectacle
02.20 **Affaire conclue**, mag.

france•3

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.



21.05

300 CHŒURS

Vos chansons preferées des années 80

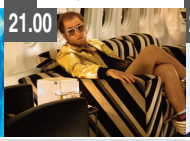
Émission présenté par Lio

300 Chœurs vous propose une soirée spéciale réunissant vos chansons préférées des années 80…

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

CANAL+

07.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
08.15 Parasite, film
10.20 L'hebd'Hollywood
10.35 Godzilla II, roi des monstres, film
12.40 Horse soldiers, film
14.45 Les baronnes, film
16.25 Le mystère Henri Pick, film
18.05 Tanguy, le retour, film
19.35 Ibiza, film



21.00

ROCKETMAN ★★

Film de Dexter Fletcher

Avec Taron Egerton

Biopic spectaculaire et odyssée humaine vibrante, *Rocketman* s'attache à la période qui a vu Elton John percer.

22.55 **ELTON JOHN UNCENSORED**, doc.
23.55 **Jour de cinéma**
01.45 **Le dernier maître de l'air**, film
03.25 **Surprises**

france•5

11.45 La quotidienne
13.05 Vues d'en haut, doc.
13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Allô docteurs, mag.
15.05 Disparitions autour du Kanga Pan, doc.
15.55 Notre-Dame de Paris, les secrets des bâtisseurs, doc.
17.30 C à dire ?!, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 Vu sur terre, doc.



20.55

LA MAISON FRANCE 5

Lourmarin

La Maison France 5 se déroule dans le Sud de la France, en Provence…

22.25 **Silence ça pousse !**, mag.

23.20 **C DANS L'AIR**, mag.
00.30 **C à vous**, mag.
01.25 **La Suisse, coffre-fort d'Hitler**, doc.
02.15 **Les routes de l'impossible**, doc.

6ter

10.25 Bienvenue chez les Huang, série
12.45 Le 12.45
13.40 Scènes de ménages
14.00 L'affaire de la chanteuse amoureuse
15.55 Incroyables transformations
16.50 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages



21.05

NCIS

Les cavaliers solitaires

Lors d'une visite organisée pour des vétérans, un Caporal chargé d'accompagner l'un d'entre eux est empoisonné.

21.40 **NCIS**, série

22.25 **NCIS**, série
23.10 **NCIS**, série
23.50 **NCIS**, série
00.35 **NCIS**, série
01.20 **Météo**
01.25 **Programmes de nuit**

arte

20.55



JONAS

Téléfilm de Christophe Charrier

Avec Félix Maritaud, Nicolas Bauwens

22.20 **Françoise Hardy**, doc.

C8

21.15



ANIMAUX À ADOPTER, NOUVELLE FAMILLE POUR UNE NOUVELLE VIE

Magazine

22.30 **Animaux à adopter, nouvelle famille…**

W9

21.05



ENQUÊTE D'ACTION

Autoroute A8 : À la frontière de tous les dangers

Magazine

23.00 **Enquête d'action**, mag.

TMC

21.15



MENTALIST

La roue tourne

Série avec Simon Baker, Robin Tunney

22.00 **Mentalist**, série
22.55 **Mentalist**, série
23.45 **Mentalist**, série

TFX

21.05



MAMAN A 16 ANS : DES ADOS PAS COMME LES AUTRES

22.55 **Jumeaux, triplés, quadruplés : Mais comment font…**

NRJ 12

21.05



R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE

La femme de l'ombre

22.10 **R.I.S. police scientifique**, série
23.10 **R.I.S. police scientifique**, série

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT

20.30



DÉBATDOC

Le rêve américain de Valentin

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Mandel**, doc.
23.30 **Ces idées qui gouvernent le monde**, mag.

france•4

21.05



LA CARTE AUX TRÉSORS

Spécial Polynésie

Jeu présenté par Cyril Féraud

23.20 **Le monde de Jamy avec Thomas Pesquet**

C STAR

21.10



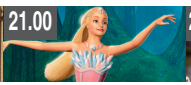
STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES

4 épisodes - Saison 9

22.55 **Storage wars : enchères surprises**

gulli

21.00



BARBIE ET LE LAC DES CYGNES

Jeunesse

22.25 **Barbie et le cheval magique**, jeunesse
23.55 **G ciné**
00.05 **Corneil et Bernie**

france•Ô

20.55



SUSPECT N°1 NEW YORK

Le clan des Irlandais

21.35 **Suspect N°1 New York**, série
22.15 **Thirteen**, série
23.10 **Thirteen**, série

TF1 SÉRIES FILMS

21.00



NOS CHERS VOISINS

Nos chers voisins fêtent les vacances

Série

23.10 **Nos chers voisins**, série

C NEWS

22.00



INTÉGRALE WEEK-END

Information

23.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

20.00



L'ÉQUIPE AVENTURE

Magazine

22.30 **L'Équipe aventure**, mag.
00.25 **L'Équipe du Soir**, mag.

6ter

21.05



LES SIMPSON

Courses épiques

Jeunesse

21.30 **Les Simpson**
21.55 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**
22.45 **Les Simpson**

RMC STORY

21.05



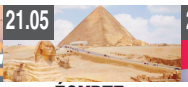
ENQUÊTE PRIORITAIRE : LES HÉROS DE L'HÔPITAL NECKER

Documentaire

22.35 **Enquête prioritaire : Les héros de…**

RMC DÉCOUVERTE

21.05



ÉGYPTE, LE VOLCAN DE L'APOCALYPSE

22.05 **La quatrième pyramide de Gizeh**, doc.
23.45 **Les mystérieux textes des…**

Chérie 25

21.05



TELLEMENT VRAI

Ma vie ne ressemble pas à celle des autres !

Magazine

22.55 **Tellement vrai**, mag.
00.45 **Programmes de nuit**

TF1

10.35 **La vie secrète des chats**, doc.
12.00 **Les douze coups de midi**, jeu
13.00 **Le journal**
13.30 **Grands reportages**
14.45 **Reportages découverte**, mag.
16.00 **Baby boom**, doc.
17.50 **50' inside**, mag.
20.00 **Le journal**
20.40 **Loto**, jeu
20.45 **Merci !**
20.50 **Quotidien express**



21.05

RESTOS DU CŒUR

Mission Enfoirés

Émission

En janvier 2017, les Enfoirés ont enflammé le Zénith de Toulouse lors de sept concerts exceptionnels.

23.45 **SPÉCIALE 30 ANS DES ENFOIRÉS**, mag.
02.05 **Programmes de nuit**

france•2

13.00 **Journal 13 h 00**
13.20 **13 h 15, le samedi**
14.00 **Séance 2 cinéma**
15.35 **Destination 2024**
15.45 **Tout compte fait**
16.35 **La petite librairie**
16.40 **Affaire conclue**
17.30 **Affaire conclue, la vie des objets**, mag.
17.35 **Affaire conclue, la vie des objets**, doc.
17.40 **Joker**, jeu
18.40 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**



21.00

LE GRAND SHOW DE L'HUMOUR

Les sketchs préférés des Français

Présenté par Michel Drucker

Découvrez quel est le sketch préféré des Français…

23.25 **2 HOMMES TOUT NUS**, spectacle
01.25 **N'oubliez pas les paroles**
04.05 **Les Enfants de la télé, à la maison**

france•3

11.30 **Dans votre région**
12.00 **Le 12/13**
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**
17.15 **Trouvez l'intrus**, jeu
17.55 **Questions pour un super champion**, jeu
18.50 **La petite librairie**
19.00 **Le 19/20**
20.05 **Zorro**, série
20.30 **Jouons à la maison**



21.05

MEURTRES EN CORRÈZE

Téléfilm avec Arié Elmaleh

Dans la ville de Tulle, comme chaque année, des processionnaires et pénitents portent la statue de Saint Jean…

22.35 **MEURTRES AU MONT VENTOUX** ★, film
00.15 **La Calisto**, spectacle
02.50 **Hommage à Jérome Robbins**, spectacle

CANAL+

08.00 **Divers**
08.15 **Rebelles**, film
09.35 **Les crevettes pailletées**, film
11.15 **Damien veut changer le monde**, film
12.55 **Green Book : sur les routes du sud**, film
15.00 **L'hebd'Hollywood**
15.10 **L'ombre d'Emily**, film
17.05 **Trois jours et une vie**, film
19.00 **Hunter Killer**, film



21.00

EQUALIZER 2 ★

Robert McCall sert inlassablement la justice au nom des exploités et des opprimés. Mais jusqu'où est-il prêt à aller lorsque cela touche quelqu'un qu'il aime ?

22.55 **SATURDAY NIGHT LIVE**
00.05 **Le journal du hard**, mag.
00.20 **Sexe en Seine**, téléfilm
01.45 **Skin**, film

france•5

12.50 **Vu sur terre**, doc.
13.55 **Au cœur d'une forêt millénaire**, doc.
14.50 **Les mystères des pyramides chinoises**, doc.
15.45 **Écosse**, doc.
16.45 **Les routes de l'impossible**, doc.
17.45 **C dans l'air**, mag.
19.00 **C l'hebdo**, mag.
20.00 **Vues d'en haut**, doc.
20.25 **La vie secrète du zoo**, doc.



20.50

ÉCHAPPÉES BELLES

Ouzbékistan, sur la route de la soie

Si Tachkent est la capitale de l'Ouzbékistan, c'est Samarkand qui fait office de carte postale avec ses medersas.

22.30 **LES PLUS BEAUX MOMENTS DES VICTOIRES DE LA MUSIQUE CLASSIQUE**, spectacle

6ter

06.00 **M6 Music**
08.00 **M6 Boutique**
10.20 **66 minutes : grand format**, mag.
11.05 **66 minutes : grand format**, mag.
11.50 **66 minutes : grand format**, mag.
12.45 **Le 12.45**
13.25 **Scènes de ménages**
15.20 **Chasseurs d'appart'**, jeu
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**, série



21.05

DR HARROW

Le mur du secret

Série

Avec Grant Bowler, Remy Hii

Un corps momifié est découvert dans le sous-sol d'une maison de banlieue…

21.50 **Rosewood**, série

22.35 **ROSEWOOD**, série
23.20 **Rosewood**, série
00.05 **Rosewood**, série
00.50 **Rosewood**, série
01.35 **Rosewood**, série
02.15 **Météo**

arte



20.50

QUAND HOMO SAPIENS PEUPLA LA PLANÈTE (1)

Le berceau africain

21.45 **Quand Homo sapiens peupla la planète (2)**, doc.

C8



21.15

BUN HAY MEAN : CHINOIS MARRANT

Spectacle

23.00 **Jérémy Ferrari : Vends 2 pièces à Beyrouth**, spectacle
01.20 **Programmes de nuit**

W9



21.05

LES SIMPSON

Maman travaille

Jeunesse

21.30 **Les Simpson**
21.50 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**
22.45 **Les Simpson**

TMC



21.05

COLUMBO

Une étrange association

Série de Vincent McEveety

Avec Peter Falk, Bruce Kirby

22.50 **Columbo**, série
00.40 **Programmes de nuit**

TFX



21.05

CHRONIQUES CRIMINELLES

Affaire Patricia Dagorn : La veuve noire de la Côte d'Azur ? / Les frères meurtriers

22.55 **Chroniques criminelles**

NRJ 12



21.05

YOUNG SHELDON

Seuls à la maison

Série

Avec Iain Armitage, Zoe Perry

21.30 **Young Sheldon**, série
21.55 **Young Sheldon**, série
22.20 **Young Sheldon**, série

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT



21.00

UN MONDE EN DOCS

À notre tour

Magazine

22.00 **Débatdoc**, mag.
22.30 **L'hôpital à fleur de peau**, doc.

france•4



21.05

FOOTBALL : PSG / OM

Coupe de France 2016. Finale.

23.35 **Champions d'Exception**, mag.
23.50 **Une saison à Tahiti**, doc.

C STAR



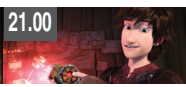
21.00

GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES

Série

21.50 **Ghost adventures**

gulli



21.00

DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES

Les ailes de la guerre - Partie 2

21.25 **Dragons : par-delà les rives**
21.50 **Dragons : par-delà les rives**

france•Ô



20.55

RÉUNIONS

Saut dans le vide

Avec Nicolas Bridet, Nicolas Chupin

21.40 **Réunions**, série
22.35 **Fais danser la poussière**

TF1 SÉRIES FILMS



21.00

JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN

Joséphine fait de la résistance

Série

23.00 **Joséphine, ange gardien**, série
01.05 **Programmes de nuit**

C NEWS



19.00

INTÉGRALE WEEK-END

Information

22.30 **Intégrale week-end**
23.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE



20.30

CATCH : WWE

Sport commenté par Florian Gazan, Christophe Agius

21.30 **Catch : WWE RAW**, sport
22.30 **Catch : WWE NxT**, sport

6ter



21.05

RÉNOVATION IMPOSSIBLE

Une maison qui a du chien

21.50 **Rénovation impossible**, doc.
22.40 **Rénovation impossible**

RMC STORY



21.05

MÉTIERS HORS-NORME : SOUS-MARINS NUCLÉAIRES

22.05 **20 000 lieues sous les mers : immersion dans un…**

RMC DÉCOUVERTE



21.05

CHERCHEURS D'OPALE

Nouveaux filons

Documentaire

21.50 **Chercheurs d'opale**, doc.
22.50 **Chercheurs d'opale**

Chérie 25



21.05

THE WHITE QUEEN

Les princes de la tour

Série

Avec Rebecca Ferguson, Amanda Hale

22.15 **The White Queen**, série

TF1

06.30 **TFou**
10.15 **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

TOUS EN SCÈNE ★★

Film d'animation

Buster Moon est un élégant koala qui dirige un grand théâtre, jadis illustre, mais aujourd'hui tombé en désuétude.

23.05 **ESPRITS CRIMINELS**, série
23.50 **Esprits criminels**, série
00.35 **Esprits criminels**, série

france•2

13.00 **Journal 13 h 00**
13.20 **13 h 15, le dimanche**, mag.
14.20 **Séance 2 cinéma**
16.05 **Vivement dimanche**
17.15 **Affaire conclue**, mag.
17.40 **Affaire conclue, à la maison**, mag.
18.40 **Les Enfants de la télé, à la maison**
19.25 **Les Enfants de la télé, à la maison**
20.00 **Journal de 20 h**



21.00

COEXISTER ★

Film avec Fabrice Éboué

Un producteur de musique à la dérive décide de monter un groupe constitué d'un rabbin, un curé et un imam afin de leur faire chanter le vivre-ensemble.

22.30 **LE CŒUR EN BRAILLE ★**, film
00.00 **Météo**
00.05 **Histoires courtes : parents / enfants à la maison : mode d'emploi**

france•3

12.55 **Les nouveaux nomades**, mag.
13.35 **Échappées 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
18.50 **La petite librairie**
19.00 **Le 19/20**
20.05 **Stade 2**, mag.
20.30 **Jouons à la maison**
21.00 **Météo**



21.05

COMMISSAIRE DUPIN

Les secrets de Brocéliande

Lors d'une escapade dominicale dans la forêt de Brocéliande, le commissaire Dupin manque de renverser une jeune femme…

22.35 **COMMISSAIRE DUPIN**, série
00.05 **Inspecteur Barnaby**, série
01.35 **Météo**
01.40 **La clémence de Titus**, spectacle

CANAL+

06.50 **Surprises**, programme court
07.00 **Cartoon+**
07.30 **Tanguy, le retour**, film
09.00 **La lutte des classes**, film
10.40 **Venise n'est pas en Italie**, film
12.15 **Beaux-parents**, film
13.35 **Toy story 4**, film
15.10 **Le roi lion**, film
17.10 **Rocketman**, film
19.05 **Robin des bois**, film



21.00

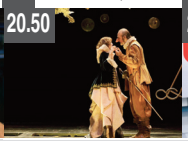
HUNTER KILLER

Dans les profondeurs de l'océan arctique, alors que le commandant Joe Glass tente de retrouver un sous-marin en détresse, il découvre que des terroristes russes préparent un coup d'État…

22.55 **CRIMINAL SQUAD ★**, film
01.10 **Glass**, film
03.20 **Football : Premier league**, sport
05.00 **Football : Premier league**, sport

france•5

12.30 **C l'hebdo**, mag.
13.30 **La vie secrète du zoo**, doc.
14.00 **Les 7 merveilles du monde, chefs-d'œuvre de l'Antiquité**
15.35 **L'olive, un ver dans le fruit ?**, doc.
16.35 **Toits de Paris, des jardins extraordinaires**, doc.
17.35 **La Suisse, coffre-fort d'Hitler**, doc.
18.35 **C politique**, mag.
19.55 **Vu sur terre**, doc.



20.50

CYRANO DE BERGERAC

Avec Michel Vuillermoz, Françoise Gillard

« C'est un roc !… c'est un pic !… c'est un cap ! Que dis-je, c'est un cap ?… c'est une péninsule ! »...

23.50 **L'EUROPE ET SES FANTÔMES**, doc.
00.45 **Les maisons insolites de Paris**, doc.
01.40 **Les routes de l'impossible**, doc.

6ter

07.50 **M6 Boutique**
10.40 **Turbo**, mag.
12.45 **Le 12.45**
13.20 **Scènes de ménages**
14.00 **Recherche appartement ou maison**
15.25 **Maison à vendre**
16.10 **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



21.05

CAPITAL

Ces héros ordinaires : comment font-ils tourner la France ?

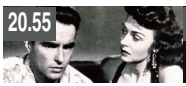
Magazine

Depuis presque deux mois, la France est à l'arrêt. Les gens confinés chez eux, l'économie est stoppée.

22.55 **ENQUÊTE EXCLUSIVE**, mag.
23.50 **Enquête exclusive**, mag.
01.15 **Météo**
01.20 **Programmes de nuit**

arte

20.55



TANT QU'IL Y AURA DES HOMMES

Film avec Burt Lancaster

22.50 **Frank Sinatra**, doc.
00.20 **Barenboim, Crebassa, Pahud… jouent Debussy**

C8

21.05



TOUCHEZ PAS AU GRISBI ★

Film de Jacques Becker

Avec Jean Gabin, René Dary

23.00 **La cuisine au beurre ★**, film
00.30 **Programmes de nuit**

W9

21.05



SCORPION

L'opération Gumbo

Série

21.50 **Scorpion**, série
22.40 **Scorpion**, série
23.30 **Scorpion**, série
00.25 **Scorpion**, série

TMC

21.05



COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

La mort en héritage

Série

21.50 **Cold Case : Affaires classées**, série

TFX

21.05



LES 30 HISTOIRES

Extraordinaires

Divertissement

Vivez une soirée sous le signe de l'*extraordinaire*…

23.25 **Les 30 histoires**
01.40 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05



URGENCES

Cet été, ils ont risqué leur vie pour nous !

Magazine présenté par Jean-Marc Morandini

23.00 **Urgences**, mag.
00.45 **Urgences**, mag.

LCP Assemblée nationale / Public Sénat

21.00



REMBOB'INA

Le match AS Saint-Étienne / Kiev (1976) avec Jean-Michel et Jacques Vendroux

23.05 **Ces idées qui gouvernent le monde**

france•4

21.05



ROBOCOP ★

Film de Jose Padilha

Avec Joel Kinnaman, Michael Keaton

22.55 **Cœur de dragon 4 - La bataille du cœur de feu ★**

C STAR

21.00



CHICAGO FIRE

Rester soudés

Série

Avec Jesse Spencer, Taylor Kinney

21.50 **Chicago Fire**, série
22.40 **Chicago Fire**, série

Gulli

21.00



E=M6 FAMILY

Le monde incroyable des bébés décrypté par la science

Magazine présenté par Mac Lesggy et Gaëlle Marie

21.50 **E=m6 family**, mag.
22.40 **E=m6 family**, mag.

france•Ô

20.55



PASSION OUTREMER

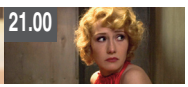
Antilles, les volcans se réveillent - Montserrat, la Pompei des Caraïbes

Documentaire

21.45 **Passion Outremer**

TF1 Séries Films

21.00



BLACK BOOK ★★

Film de Paul Verhoeven

Avec Carice Van Houten, Sebastian Koch

23.40 **Opération Valkyrie : la peur au ventre**, téléfilm

C NEWS

19.00



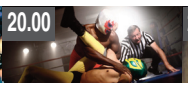
INTÉGRALE WEEK-END

Information

22.30 **Intégrale week-end**
23.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

20.00



CATCH : WRESTLEMANIA 27

Sport

22.30 **Catch : Wrestlemania 27**, sport
00.00 **Catch**

6ter

21.05



BELLE ET SÉBASTIEN ★

Film de Nicolas Vanier

Avec Félix Bossuet, Tchéky Karyo

22.55 **Deux princesses pour un royaume**

RMC STORY

21.05



FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

Les amants du Cap Canaille

Documentaire

22.35 **Faites entrer l'accusé**, doc.

RMC Découverte

21.05



ENCHÈRES À TOUT PRIX

Frissons garantis !

Documentaire

21.30 **Enchères à tout prix**, doc.
21.55 **Enchères à tout prix**

Chérie 25

21.05



UNE FEMME D'HONNEUR

Trafic de clandestins

Téléfilm avec Corinne Touzet, Franck Capillery

23.05 **Crimes**, mag.
01.00 **Programmes de nuit**

TF1

13.00 Le journal
13.50 Prête à tout pour mon enfant, même l'illégalité !, téléfilm
15.30 Une mère manipulatrice, téléfilm
17.00 4 mariages pour 1 lune de miel
19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ?
20.00 Le journal
20.30 Le 20 h le mag
20.50 Loto
20.55 C'est Canteloup



21.05

LES TROIS FRÈRES ★

Nés de père inconnu et abandonnés successivement par une mère frivole chanteuse de cabaret, Bernard, Didier et Pascal découvrent qu'ils sont demi-frères…

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

france•2

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
17.50 Affaire conclue à la maison, mag.
18.05 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.55 Basique



21.00

MEURTRES AU PARADIS

Témoin aveugle

Avec Joséphine Jobert, Danny John-Jules

Une actrice aveugle est l'unique témoin du meurtre de son mari.

22.00 MEURTRES AU PARADIS, série
23.00 Meurtres au paradis, série
00.00 Meurtres au paradis, série
01.05 Au clair de la lune

france•3

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
20.15 Plus belle la vie
20.40 Tout le sport, mag.



21.05

SECRETS D'HISTOIRE

Thérèse, la petite sainte de Lisieux

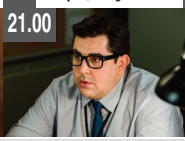
Stéphane Bern et *Secrets d'Histoire* vous emmènent dans la Normandie du XIXe siècle…

23.05 La France en vrai

00.00 LA FRANCE EN VRAI, doc.
00.55 Le monde de Jamy avec Thomas Pesquet, mag.
03.00 Samedi d'en rire, mag.

CANAL+

10.15 Qui a tué lady Winsley ?, film
11.55 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
13.35 Equalizer 2, film
15.35 L'hebd'Hollywood
15.45 Arctic, film
17.20 Fenêtre(s)
17.55 L'info du vrai, mag.
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.



21.00

LE BUREAU DES LÉGENDES

Épisodes 9 & 10

Série

Marie-Jeanne, revenue en France depuis quelques temps, reprend la direction du BDL…

22.50 21 CM, magazine présenté par Augustin Trapenard
23.45 Pauvre Georges !, film
01.35 Les fauves, film

france•5

13.05 Vues d'en haut, doc.
13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Le magazine de la santé, mag.
15.10 Vues d'en haut, doc.
15.40 Les orphelins du paradis, doc.
16.35 Les trésors cachés de la mer Morte
17.30 C à dire ?!, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 Le marcheur du Nil



20.50

CHRISTINE ★

Arnie Cunningham, adolescent complexé et souffre-douleur de ses camarades, tombe sous le charme de Christine au premier regard, une Plymouth Fury modèle 1958, réduite à l'état d'épave.

22.40 C DANS L'AIR, mag.
23.45 Paris est toujours Paris, film
01.20 Les trésors de la haute couture, doc.

6ter

12.45 Le 12.45
13.20 Astuce de Chef
13.30 Scènes de ménages
14.10 La demande en mariage, téléfilm
16.05 Incroyables transformations
16.55 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages



21.05

MON BEAU-PÈRE, MES PARENTS ET MOI ★

Après une première approche des plus catastrophiques, Greg a finalement réussi à amadouer son futur beau-papa…

22.55 MON BEAU-PÈRE ET MOI ★, film
00.40 La Maison des Secrets, téléfilm
02.05 Météo
02.10 Programmes de nuit

arte



20.55

UN MAUVAIS FILS

Film de Claude Sautet

Avec Patrick Dewaere

22.40 C'est pas toujours du caviar, film
00.20 Tu crois que la terre est chose morte

C8



21.15

LE PETIT BAIGNEUR ★

Film avec Louis de Funès

23.20 Les Bronzés, le Père Noël : les scènes cultes des films du Splendid

W9



21.05

TWILIGHT CHAPITRE 3 : HÉSITATION ★

Film de David Slade

Avec Robert Pattinson, Kristen Stewart

23.10 Twilight chapitre 2

TMC



21.15

LA GRANDE MURAILLE ★

Film de Zhang Yimou

Avec Matt Damon, Jing Tian

23.10 90' Enquêtes, mag.
00.45 Programmes de nuit

TFX



21.05

APPELS D'URGENCE

Trafiquants, chauffards : gendarmes de choc sur les routes du Nord

Magazine

22.05 Appels d'urgence

NRJ 12



21.05

CRIMES

Crimes dans la cité phocéenne

Magazine

22.55 Crimes, mag.
00.45 Crimes, mag.
02.35 Programmes de nuit

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT



20.30

DÉBATDOC

1940-1944 : les années noires du Palais Bourbon

21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Thomas Pesquet : Profession astronaute

france•4



21.05

LES ENFANTS DE LA MUSIQUE CHANTENT LES ANNÉES 80

23.30 Le dindon, spectacle
01.55 Soda, série

C STAR



21.00

IL SE SONT AIMÉS

Spectacle

Avec Pierre Palmade, Michèle Laroque

22.40 Ils s'aiment, spectacle
00.20 La story du clip

gulli



21.00

PETER ET WENDY

Téléfilm

Avec Stanley Tucci

22.45 Les contes de Grimm, téléfilm
00.20 Parents, un jeu d'enfant, mag.

france•Ô



20.55

LA CARTE AUX TRÉSORS

Spécial Polynésie

Présenté par Cyril Féraud

23.10 Yalifu, voyages en terre Garifuna, doc.
01.00 Multiscenik

TF1 SÉRIES FILMS



21.00

DÉLIVRANCE

Noël 44 - 8 mai 1945, une fin de guerre

Documentaire

22.45 Sacrifice : du débarquement à la libération de Paris

C NEWS



21.00

SOIR INFO

Information présentée par Thomas Hugues

22.45 L'heure des pros 2
00.00 L'info du vrai
01.30 Édition de la nuit

L'ÉQUIPE



20.50

L'ÉQUIPE AVENTURE

Magazine

OU 20.50 L'Équipe moteur

22.30 L'Équipe aventure, mag.
00.00 L'Équipe du Soir

6ter



21.05

LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

Série

Avec Alban Ivanov, Ophélia Kolb

22.40 La petite histoire de France

RMC STORY



21.05

HORS DE CONTRÔLE

Le naufrage du Bismarck

22.10 Hors de contrôle, doc.
23.10 Titanic, la vérité sur le naufrage, doc.

RMC DÉCOUVERTE



21.05

MACHINES DE GÉNIE

Car-ferry à grande vitesse

21.50 Machines de génie
22.35 Génie français : trains de tous les records

Chérie 25



21.05

L'UN RESTE L'AUTRE PART

Film de Claude Berri

Avec Daniel Auteuil, Pierre Arditi

23.00 Avant l'hiver ★, film
01.00 Programmes de nuit

TF1

12.00 **Les douze coups de midi**, jeu
13.00 **Le journal**
13.50 **Piégée dans la vie de ma sœur jumelle**
15.30 **Deux sœurs pour une vengeance**
17.00 **4 mariages pour 1 lune de miel**
19.00 **Qui veut gagner des millions à la maison ?**
20.00 **Le journal**
20.30 **Le 20 h le mag**
20.50 **My Million**
20.55 **C'est Canteloup**



21.05

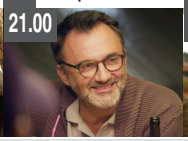
HARRY POTTER ET LA COUPE DE FEU ★★

Harry, Ron et Hermione entament leur quatrième année à l'école de Poudlard, une année marquée par un événement légendaire…

23.55 **LES EXPERTS**, série
00.40 **Les experts**, série
01.30 **Euro Millions**, jeu
01.35 **Les experts**, série
02.30 **Programmes de nuit**

france•2

11.20 **Les Z'Amours**, jeu
12.00 **Tout le monde veut prendre sa place**
13.00 **Journal 13 h 00**
14.00 **Séance 2 cinéma**
15.40 **Affaire conclue**
17.50 **Affaire conclue à la maison**, mag.
18.05 **Tout le monde a son mot à dire**, jeu
18.40 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**
20.55 **Basique**



21.00

COMME LES AUTRES

Présenté par Frédéric Lopez

Cinq personnes valides et cinq personnes en fauteuil, de tous âges et de tous horizons, partent une semaine en Corse…

23.05 **INFRAROUGE**, doc.
00.00 **25 nuances de doc**, doc.
00.55 **Affaire conclue**, mag.
01.40 **Affaire conclue**

france•3

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**
20.15 **Plus belle la vie**
20.40 **Tout le sport**, mag.



21.05

TANDEM

Peaux rouges

Série

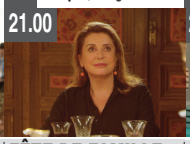
Le corps de Patricia Raynaud, tuée par balle, est retrouvé à proximité d'une carrière de bauxite…

22.00 **Tandem**, série

22.50 **TANDEM**, série
23.40 **Tandem**, série
00.30 **Météo**
00.35 **Inspecteur Lewis**, série
02.15 **Échappées belle**

CANAL+

08.20 **Colette**, film
10.05 **Dernier amour**, film
11.55 **Clique**, mag.
12.55 **The Tonight Show**
13.35 **Le cheval pâle d'après Agatha Christie**, série
15.35 **Le cercle**, mag.
16.05 **Le mystère Henri Pick**, film
17.55 **L'info du vrai**, mag.
19.55 **Clique**, mag.



21.00

FÊTE DE FAMILLE ★

Film de Cédric Kahn

Avec Catherine Deneuve, Emmanuelle Bercot

« Aujourd'hui c'est mon anniversaire et j'aimerais qu'on ne parle que de choses joyeuses. »

22.40 **THALASSO ★**, film
00.10 **Convoi exceptionnel**, film
01.35 **Le convoyeur**, film
03.05 **Surprises**

france•5

11.45 **La quotidienne à la maison**, mag.
13.05 **Vues d'en haut**, doc.
13.40 **Le magazine de la santé**, mag.
14.35 **Le magazine de la santé**, mag.
15.10 **Vues d'en haut**, doc.
15.40 **Jardins domestiques, vie sauvage**
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 **Le marcheur du Nil**



20.50

LE MONDE EN FACE

Retour sur terre

Amandine Dupuy, Cecile Domergues, Justine Vignes, Amélie Astoury, quatre femmes qui ont décidé de reprendre les terres de leurs parents…

22.25 **C DANS L'AIR**, mag.
23.30 **Avis de sorties**
23.40 **C à vous**, mag.
00.35 **Écosse**, doc.
01.25 **La tournée des popotes**, doc.

M6

10.25 **Bienvenue Chez les Huang**, série
12.45 **Le 12.45**
13.30 **Scènes de ménages**
14.10 **Mon George à moi**
16.05 **Incroyables transformations**
16.55 **Les reines du shopping**, jeu
18.45 **Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac**
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**, série



21.05

PAPA OU MAMAN - LA SÉRIE

2 épisodes

Série

Rendant coup pour coup, César a comploté afin qu'Isabelle se fasse virer et plaquer.

22.55 **PAPA OU MAMAN - LA SÉRIE**, série
23.50 **Bienvenue À Nimbao**, téléfilm
01.20 **Nature Morte**, téléfilm

arte



20.50

BERLIN 1945

1 - Le journal d'une capitale

Documentaire

22.25 **Berlin 1945**, doc.
23.55 **L'Europe et sa défense, le choix des armes**, doc.

C8



21.15

GÉNÉRATION DE CAUNES & GARCIA

Documentaire

23.00 **Les Inconnus : la totale !**
00.30 **Programmes de nuit**

W9



21.05

ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES

Les amants meurtriers

21.50 **Esprits criminels : Unité sans frontières**, série

TMC



21.15

COVID 19 : LA FIN DE L'AMERICAN DREAM ?

Magazine

23.00 **Martin Weill chez les Trumpistes**, doc.
00.45 **Programmes de nuit**

TFX



21.05

LE BIG BÊTISIER 100 % CHATS

Présenté par Christophe Beaugrand

22.55 **Le big bêtisier 100 % chat**, doc.
00.45 **Programmes de nuit**

NRJ 12



21.05

LE MASQUE DE ZORRO ★

Film de Martin Campbell

Avec Antonio Banderas, Anthony Hopkins

23.35 **L.A. Rush**, téléfilm
01.25 **Jappeloup**, film

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT



20.30

DÉBATDOC

Abbas by Abbas

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Thomas Pesquet : objectif Mars**, doc.
23.30 **Ces idées qui gouvernent le monde**

france•4



21.05

L'APOCALYPSE DE NÉANDERTAL

Documentaire

22.30 **Histoires d'une nation**, doc.
23.25 **Histoires d'une nation**, doc.

C STAR

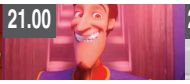


21.00

AU CŒUR DE L'ENQUÊTE

Agressions sexuelles, trafics de drogues, pickpockets : la police des transports en première ligne

gulli



21.00

CHARMING : UN PRINCE TROP CHARMANT ★

22.25 **La belle au bois dormant et les 7 nains ★**

france•Ô



20.55

SHADES OF BLUE

Toi aussi, Brutus ?

Série

Avec Drea De Matteo, Ray Liotta

21.35 **Shades of Blue**, série

TF1 SÉRIES FILMS



21.00

MEMPHIS BELLE ★

Film de Michael Caton-Jones

Avec Matthew Modine, Tate Donovan

23.00 **Black book ★★**, film
01.40 **Programmes de nuit**

C NEWS



21.00

SOIR INFO

Information présenté par Thomas Hugues

22.45 **L'heure des pros 2**
00.00 **L'info du vrai**
01.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE



20.50

FOOTBALL : MATCHS DE LÉGENDE

Sport

OU 20.50 L'Equipe Ciné

22.20 **Football : Matchs de Légende**

6ter



21.05

LA VENGEANCE AUX DEUX VISAGES (3/3)

Téléfilm de Karen Arthur

Avec Rebecca Gilling

22.40 **La vengeance aux deux visages (1/3)**

RMC STORY



21.05

L'OMBRE D'UN DOUTE

Les templiers : victimes d'un roi maudit ?

Documentaire

22.05 **L'ombre d'un doute**, doc.

RMC DÉCOUVERTE



21.05

L'ENFER DE LA BATAILLE DE NORMANDIE

22.30 **Champs de bataille**, doc.
23.35 **Ravensbrück, le camp oublié**, doc.

Chérie 25



21.05

SNAPPED : CONNEXION MORTELLE

Kogut & Whittemore

Magazine

22.00 **Snapped : connexion mortelle**

TF1

12.00 **Les douze coups de midi**, jeu
13.00 **Le journal**
13.50 **Coup de foudre & chocolat**, téléfilm
15.30 **Pour l'amour de Rose**
17.00 **4 mariages pour 1 lune de miel**
19.00 **Qui veut gagner des millions à la maison ?**
20.00 **Le journal**
20.30 **Le 20 h le mag**
20.50 **Loto**
20.55 **C'est Canteloup**



21.05

THE RESIDENT

L'éclipse

Les tremblements de Randolph sont de retour. Il décide donc de faire appel à Mina pour l'assister dans ses opérations.

21.55 **The Resident**, 2 ép.

23.30 **CHICAGO MED**, série
00.20 **Chicago Med**, série
01.05 **Night Shift**, série
01.50 **Night Shift**, série
02.30 **Programmes de nuit**

france•2

11.20 **Les Z'Amours**, jeu
11.55 **Tout le monde veut prendre sa place**
13.00 **Journal 13 h 00**
13.45 **La petite librairie**
13.55 **Séance 2 cinéma**
15.35 **Affaire conclue**
17.50 **Affaire conclue à la maison**, mag.
18.05 **Tout le monde a son mot à dire**, jeu
18.40 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**
20.55 **Basique**



21.00

ALEX HUGO

Marche ou crève

Série

Ancien agent marseillais réputé, Alex Hugo est désormais policier municipal dans un village de montagne.

22.35 **DANS LES YEUX D'OLIVIER**, doc.
00.10 **Marjorie**, téléfilm
01.35 **Affaire conclue**, mag.
02.20 **Affaire conclue**

france•3

11.50 **Le 12/13**
12.55 **Météo à la carte**
13.45 **Tous prêts pour la dictée !**
15.20 **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**
20.15 **Plus belle la vie**
20.40 **Tout le sport**, mag.



21.05

DES RACINES & DES AILES

Passion patrimoine : ma Normandie au printemps

La Normandie se découvre le temps d'un printemps…

23.15 **Enquêtes de région**
00.05 **La France en vrai**

01.00 **LA CARTE AUX TRÉSORS**, jeu présenté par Cyril Féraud
03.15 **Des racines & des ailes**, mag.
04.10 **Voyages et delices**

CANAL+

07.05 **Formula One, le magazine de la F1**
07.30 **The Tonight Show**
08.20 **Royal Corgi**, film
09.40 **Jamel comedy club**
10.15 **All inclusive**, film
11.55 **Clique**, mag.
12.55 **The Tonight Show**
13.35 **Apprentis parents**, film
15.30 **Boîte noire**
15.45 **Rocketman**, film
17.55 **L'info du vrai**, mag.
19.55 **Clique**, mag.



21.00

UNE FILLE FACILE ★r

Naïma a 16 ans et vit à Cannes. Alors qu'elle se donne l'été pour choisir ce qu'elle veut faire dans la vie, sa cousine Sofia, au mode de vie attirant, vient passer les vacances avec elle.

22.35 **LE MYSTÈRE HENRI PICK ★**, film
00.10 **Le bureau des légendes**, série
01.05 **Le bureau des légendes**, série

france•5

11.45 **La quotidienne à la maison**, mag.
13.05 **Vues d'en haut**, doc.
13.40 **Le magazine de la santé**, mag.
14.35 **Le magazine de la santé**, mag.
15.05 **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 **Le marcheur du Nil**, doc.



20.50

LA GRANDE LIBRAIRIE

Magazine

François Busnel propose chaque semaine un magazine qui suit de près l'actualité littéraire, avec pour seul mot d'ordre, le plaisir.

22.30 **C DANS L'AIR**, mag.
23.35 **C à vous**, mag.
00.25 **Noix de coco : le fruit du paradis ?**, doc.

6ter

12.45 **Le 12.45**
13.20 **Astuce de Chef**
13.30 **Scènes de ménages**
14.10 **Un second printemps**, téléfilm
16.05 **Incroyables transformations**
16.55 **Les reines du shopping**, jeu
18.45 **Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac**
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**, série



21.05

TOP CHEF

Épisode 12

12e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les 5 candidats encore en compétition qui vont se battre pour accéder au carré final !

23.10 **TOP CHEF : LES GRANDS DUELS**, jeu
23.55 **Top chef : les grands duels**, jeu
00.40 **Top chef : les grands duels**, jeu

arte



20.55

DIPLOMATIE ★

Film de Volker Schlondorff
Avec André Dussollier, Niels Arestrup

22.20 **Volker Schlöndorff**, doc.
23.15 **Neruda**, film

C8



21.15

ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION

Police, pompiers, Samu : un été chaud sur la Côte d'Azur - Épisode 1

23.00 **Enquête sous haute tension**

W9



21.05

ENQUÊTES CRIMINELLES

Magazine

23.10 **Enquêtes criminelles**, mag.
01.20 **Enquêtes criminelles**, mag.

TMC



21.15

BURGER QUIZ

Jeu

22.00 **Burger Quiz**, jeu
22.50 **Burger Quiz**, jeu
23.45 **90' Enquêtes**, mag.
01.25 **Programmes de nuit**

TFX



21.05

CAMPING PARADIS

Le combat des chefs !

Série avec Laurent Ournac, Princess Erika

22.55 **Camping Paradis**, série
00.40 **Programmes de nuit**

NRJ 12



21.05

FBI : PORTÉS DISPARUS

Justice expéditive

21.55 **FBI : portés disparus**, série
22.50 **FBI : portés disparus**, série

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT



20.30

DÉBATDOC

Guy Carcassonne, la passion de transmettre

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Terra**, doc.
23.30 **Ces idées qui gouvernent le monde**

france•4



21.00

PRIMAIRE ★

Film de Hélène Angel
Avec Sara Forestier, Vincent Elbaz

22.40 **Les enfants de la musique chantent les années 80**

C STAR



21.00

A GOOD MAN

Téléfilm de Keoni Waxman
Avec Steven Seagal, Victor Webster

22.50 **Froide vengeance**, téléfilm
00.40 **Programmes de nuit**

gulli



21.00

EN FAMILLE

Série
Avec Yves Pignot, Marie Vincent

22.40 **En famille**, série
23.35 **G ciné**
23.45 **Corneil et Bernie**

france•Ô



20.55

INVESTIGATIONS

Terres empoisonnées

Magazine

23.00 **Petits soldats d'Amérique**, mag.
00.00 **Cuba, l'île sanctuaire**, doc.

TF1 SÉRIES FILMS



21.00

SACRIFICE : DU DÉBARQUEMENT À LA LIBÉRATION DE PARIS

22.45 **Délivrance**, doc.
00.35 **Programmes de nuit**

C NEWS



21.00

SOIR INFO

Information présenté par Thomas Hugues

22.45 **L'heure des pros 2**
00.00 **L'info du vrai**
01.30 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE



20.50

LAURENT FIGNON, LA DERNIÈRE ÉCHAPPÉE

Documentaire

22.30 **Football : Matchs de Légende**, sport
00.20 **L'Équipe du Soir**

6ter



21.05

ELEMENTARY

L'assassin au cœur d'or

Série
Avec Jonny Lee Miller, Lucy Liu

21.50 **Elementary**, série
22.40 **Elementary**, série

RMC STORY



21.05

LA POSTE, UNE LOGISTIQUE XXL

Documentaire

22.05 **Amazon : le défi logistique**, doc.
22.50 **Enquête prioritaire**, mag.

RMC DÉCOUVERTE



21.05

LES GRANDES HEURES DE L'AUTOMOBILE FRANÇAISE

Documentaire

23.10 **Les grandes heures de l'automobile**

Chérie 25



21.05

LES ENQUÊTES DE L'INSPECTEUR WALLANDER

Les morts de la Saint-Jean

Téléfilm

23.00 **Snapped : les couples tueurs**

TF1

13.00 Le journal
13.50 La femme secrète de mon mari
15.30 Jamais sans mon fils
17.00 4 mariages pour 1 lune de miel
18.05 4 mariages pour 1 lune de miel
19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ?
20.00 Le journal
20.30 Le 20 h le mag
20.55 C'est Canteloup



21.05 **LES VISITEURS 2 - LES COULOIRS DU TEMPS ★**
Film avec Christian Clavier, Jean Reno
Godefroy de Montmirail ne peut épouser Frénégonde de Pouille…

22.50 **NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE**, série
23.35 **New York, unité spéciale**, série
00.20 **New York, unité spéciale**, série

france•2

11.20 Les Z'Amours, jeu
12.00 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal 13 h 00
13.45 La petite librairie
13.55 Séance 2 cinéma
15.35 Affaire conclue
17.50 Affaire conclue à la maison, 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
20.55 Basique



21.00 **CELLULE DE CRISE**
L'histoire secrète de la victoire
Présenté par Julian Bugier
Le 8 mai 1945, dans une ville de Berlin en ruine, les généraux allemands signent la capitulation du 3e Reich…

22.55 **CELLULE DE CRISE**, doc.
00.20 **Apocalypse**, doc.
01.15 **Apocalypse**, doc.
02.05 **Apocalypse**, doc.
03.00 **Apocalypse**, doc.
03.50 **Apocalypse**, doc.

france•3

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
20.15 Plus belle la vie
20.40 Tout le sport, mag.

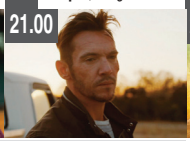


21.05 **WONDER ★**
Film avec Julia Roberts
August Pullman est un petit garçon né avec une malformation du visage qui l'a empêché, jusqu'à présent, d'aller normalement à l'école.

23.00 **LA LIGNE BLEUE**, doc.
23.55 **Documentaire Outremer**, doc.
01.05 **Allez viens, je t'emmène…**

CANAL+

08.15 Les fauves, film
09.35 L'ombre d'Emily
11.30 L'hebd'Hollywood
11.55 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.40 Le bureau des légendes, série
14.30 Le bureau des légendes, série
15.25 21 cm, mag.
16.20 Le coup du siècle
17.55 L'info du vrai, mag.
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.



21.00 **WAKE UP ★**
Téléfilm d'Aleksandr Chernyaev
Avec Jonathan Rhys Meyers, William Forsythe
Un homme se réveille dans un lit d'hôpital, blessé et amnésique.

22.35 **NON COMMUNIQUÉ**, téléfilm
00.05 **Skin**, film
02.00 **Savage**, film
03.50 **Surprises**

france•5

13.05 Vues d'en haut, doc.
13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Le magazine de la santé, mag.
15.10 Vues d'en haut, doc.
15.40 Les coureurs des plaines, doc.
16.35 Otzi, le mystère révélé, doc.
17.30 C à dire ?!, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 Le marcheur du Nil



20.50 **LE MYSTÈRE DES GÉANTS DISPARUS**
Documentaire
Après la disparition des dinosaures, la Terre a été peuplée pendant 60 millions d'années par des animaux géants étonnants.

22.25 **C DANS L'AIR**, mag.
23.30 **C à vous**, mag.
00.25 **Au cœur du cerveau**, doc.
01.15 **Géants des Continents**, doc.

6ter

09.10 M6 Boutique
10.25 Bienvenue Chez les Huang, série
12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.10 Paradis d'amour
16.05 Incroyables transformations
16.55 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages



21.05 **WHY WOMEN KILL**
Maladies d'amour
Série
Beth Ann et Sheila reçoivent des conseils pour inventer le faux cancer de la première.
21.55 **This Is Us**, série

22.35 **THIS IS US**, série
23.20 **This Is Us**, série
00.00 **This Is Us**, série
00.45 **This Is Us**, série
01.30 **Météo**
01.35 **Programmes de nuit**

arte



20.55 **L'AGENT IMMOBILIER**
Épisode 1
Série
21.40 **L'agent immobilier**, série
22.30 **L'agent immobilier**

C8



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

W9



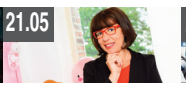
21.05 **LES 30 ANS DU TOP 50**
Volume 1
23.20 **Tout le monde chante : les stars relèvent le défi**, spectacle

TMC



21.15 **GRAVITY ★★**
Film de Alfonso Cuaron
Avec Sandra Bullock, George Clooney
23.00 **90' Enquêtes**, mag.
00.35 **Programmes de nuit**

TFX



21.05 **SUPER NANNY**
Papa marin : autorité qui prend l'eau !
Magazine
22.50 **Super Nanny**, mag.
00.40 **Programmes de nuit**

NRJ 12



21.05 **HÉRITAGES**
L'héritier était presque parfait... - 3 reportages
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini
22.55 **Héritages**, mag.
00.45 **Héritages**, mag.

LCP / Public Sénat



20.30 **DÉBATDOC**
Coca-Cola et la formule secrète
21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **La soif du monde**, doc.
23.30 **Ces idées qui gouvernent le monde**,

france•4



21.05 **CASTLE**
Lazare
Série
Avec Nathan Fillion, Stana Katic
21.45 **Castle**, série
22.30 **Castle**, série

C STAR



21.00 **LA LISTE DE MES ENVIES ★**
Film de Didier Le Pêcheur
Avec Mathilde Seigner, Marc Lavoine
22.50 **Ma part du gâteau ★**

Gulli



21.00 **LES CONTES DE GRIMM**
La Belle au bois dormant
Téléfilm
22.30 **Les contes de Grimm**, téléfilm
00.00 **Corneil et Bernie**

france•Ô



20.55 **LES ROUTES DE L'ESCLAVAGE**
476-1375 : Au-delà du désert
21.45 **Les routes de l'esclavage**, doc.
22.35 **Les routes de l'esclavage**

TF1 Séries Films



21.00 **ALICE NEVERS**
Mères en colère
Série
Avec Marine Delterme, Jean-Michel Tinivelli
21.50 **Alice Nevers**, série
22.55 **Alice Nevers**, série

CNEWS



21.00 **SOIR INFO**
Information présenté par Thomas Hugues
22.45 **L'heure des pros 2**
00.00 **L'info du vrai**
01.30 **Édition de la nuit**

L'Équipe



20.50 **LA LÉGENDE**
L'Équipe Ciné.
Documentaire
22.30 **Football : Matchs de Légende**, sport
00.00 **L'Équipe du Soir**, mag.

6ter



21.05 **MALCOLM**
Larves et chenilles
Série
Avec Frankie Muniz, Jane Kaczmarek
21.30 **Malcolm**, série
21.55 **Malcolm**, série

RMC Story



21.05 **NON ÉLUCIDÉ**
L'affaire Michelle Laforge
Documentaire
Avec Arnaud Poivre d'Arvor
22.35 **Non élucidé**, doc.

RMC Découverte



21.05 **TOP GEAR**
Monster Cars en Islande
Documentaire
22.15 **Top Gear**, doc.
23.20 **Top Gear**, doc.
00.30 **Programmes de la nuit**

Chérie 25



21.05 **HAUTE VOLTIGE ★**
Film de Jon Amiel
Avec Catherine Zeta-Jones, Sean Connery
23.15 **Le pacificateur ★**, film
01.40 **Programmes de nuit**

TF1

11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.50 Tous en scène, film
15.45 Coup de foudre et imprévus, téléfilm
17.05 4 mariages pour 1 lune de miel
19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ?
20.00 Le journal
20.35 Le 20 h le mag
20.50 My Million
20.55 C'est Canteloup



21.05 KOH-LANTA - L'ÎLE DES HÉROS
Jeu présenté par Denis Brogniart
Le dernier conseil a laissé des traces. Les trahisons et les mensonges sont mis à jour.

23.05 VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR
00.55 Euro Millions
01.00 Programmes de nuit

france•2

11.20 Les Z'Amours, jeu
12.00 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal de 13 h
13.45 La petite librairie
13.55 Séance 2 cinéma
15.35 Affaire conclue
17.50 Affaire conclue à la maison, 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
20.55 Basique



21.00 CANDICE RENOIR
Saison 8 - L'erreur est humaine
Série
Avec Cécile Bois, Yeelem Jappain

21.50 Candice Renoir, série

22.45 CANDICE RENOIR, série
23.40 Carte blanche à Ninho, spectacle
00.45 Erza Muqoli / Vianney, spectacle

france•3

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
20.15 Plus belle la vie
20.40 Tout le sport, mag.

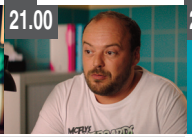


21.05 UN JOUR UN DESTIN
Bourvil, De Funès, Belmondo, les secrets du cinéma de Gérard Oury
Documentaire présenté par Laurent Delahousse

22.40 MURIEL ROBIN, OSER ÊTRE SOI, doc.
00.35 Météo
00.40 Libre court
01.45 La vie secrète des chansons

CANAL+

06.05 Formula One, le magazine de la F1
07.00 Smilf, série
07.30 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
08.15 Mia et le lion blanc
09.50 Robin des bois, film
11.45 Rocketman, film
13.45 Godzilla II, roi des monstres, film
15.50 Equalizer 2, film
17.55 L'info du vrai, mag.
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.



21.00 LA VIE SCOLAIRE ★★
Film de Grand Corps Malade, Mehdi Idir
Avec Zita Hanrot
Une année au cœur de l'école de la République, de la vie... et de la démerde !

22.50 PATIENTS ★★, film
00.40 L'ordre des médecins, film
02.10 Cœur, doc.
02.45 Surprises

france•5

13.05 Vues d'en haut, doc.
13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Allô docteurs, mag.
15.10 Vues d'en haut, doc.
15.40 Aventures en terre féline, doc.
16.35 Un ticket pour Londres, doc.
17.30 C à dire ?!, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 C à vous la suite
20.20 Vues d'en haut, doc.



20.50 LA MAISON FRANCE 5
Charente-Maritime île d'Oléron
Magazine
La Maison France 5 emmène le téléspectateur dans le golfe de Gascogne

22.20 Silence ça pousse !

23.20 C DANS L'AIR, mag.
00.25 C à vous, mag.
01.20 C à vous la suite, mag.
01.40 Conjurer la peur, doc.

6ter

10.25 Bienvenue Chez les Huang, série
12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.10 Aurora Teagarden : mystères en série
16.05 Incroyables transformations
16.55 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages



21.05 NCIS
À l'état sauvage
Avec Mark Harmon, Pauley Perrette
Un sergent artilleur est retrouvé assassiné dans un parc national.

21.45 NCIS, série

22.25 NCIS, série
23.10 NCIS, série
23.50 NCIS, série
00.35 NCIS, série
01.20 Météo
01.25 Programmes de nuit

arte

20.55 MEURTRES À SANDHAMN
Le prix à payer
Série
22.25 Eric Burdon, doc.
23.30 Tracks, mag.
00.00 Berlin Live

C8



21.15 ANIMAUX À ADOPTER, NOUVELLE FAMILLE POUR UNE NOUVELLE VIE
Magazine
22.30 Animaux à adopter, nouvelle famille

W9



21.05 ENQUÊTE D'ACTION
Pompiers du Val d'Oise : interventions sous haute tension
Magazine
23.00 Enquête d'action, mag.

TMC



21.15 MENTALIST
L'or noir
Série de Rod Hardy
Avec Simon Baker, Robin Tunney
22.00 Mentalist, série
22.55 Mentalist, série

TFX



21.05 JE QUITTE LA FRANCE POUR UNE NOUVELLE VIE AU BOUT DU MONDE
22.50 Maman a 16 ans : des ados pas comme les autres

NRJ 12



21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE
Eaux troubles
22.10 R.I.S. police scientifique, série
23.15 R.I.S. police scientifique, série

LCP / Public Sénat



20.30 DÉBATDOC
À la mort, à la vie
21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Planète océan, doc.
23.30 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.

france•4



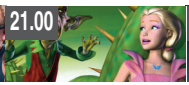
21.05 LA CARTE AUX TRÉSORS
Le pays Ajaccien
Jeu présenté par Cyril Féraud
23.20 Le monde de Jamy, doc.
01.15 Une saison à Tahiti

C STAR



21.10 STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES
4 épisodes
22.55 Storage Wars
01.45 Programmes de nuit

Gulli



21.00 BARBIE FAIRYTOPIA : MERMAIDIA
Jeunesse
22.20 Barbie et le lac des cygnes

france•Ô



20.55 SUSPECT N°1 NEW YORK
Tuer n'est pas jouer
21.35 Suspect N°1 New York, série
22.15 Shades of Blue, série

TF1 Séries Films



21.00 NOS CHERS VOISINS
Fête des voisins
Série
23.00 Nos chers voisins, série
01.10 Programmes de nuit

CNEWS



19.00 INTÉGRALE WEEK-END
Information
22.00 Intégrale week-end
23.30 Édition de la nuit

L'Équipe



20.45 TRAQUE EN HAUTE MONTAGNE
Téléfilm
Avec Nicole Eggert, Garvin Cross
22.30 Laurent Fignon, la dernière échappée

6ter



21.05 LES SIMPSON
La réponse de Bart
Jeunesse
21.30 Les Simpson
21.55 Les Simpson
22.20 Les Simpson
22.45 Les Simpson

RMC Story



21.05 L'ENFER DES PRISONS
Première incarcération
Documentaire présenté par Laurence Roustandjee
22.05 L'enfer des prisons, doc.

RMC Découverte



21.05 1945 : L'ANNÉE QUI A CHANGÉ L'HISTOIRE
Documentaire
22.25 1940 : les Français sur les routes de l'exode

Chérie 25



21.05 TELLEMENT VRAI
Ils font tout pour rester jeunes !
Magazine
23.05 Tellement vrai, mag.
00.55 Programmes de nuit

URBAN MAISON



Travail à domicile :
qu'en dit votre assurance habitation ?

Parce qu'on n'est jamais à l'abri d'un dégât des eaux ou d'un cambriolage, tout un chacun doit protéger son logement par une assurance multirisques habitation. Mais qu'en est-il du matériel utilisé en télétravail ? On fait le point.

EN TÉLÉTRAVAIL, QUI COUVRE LE MATÉRIEL PROFESSIONNEL ?

Rappelons qu'un télétravailleur est un salarié comme les autres qui bénéficie des mêmes droits et protections que ses collègues œuvrant dans les locaux de l'entreprise. Dès lors, même s'il effectue ses tâches chez lui, c'est à son employeur de couvrir son matériel professionnel. En pratique, la société doit donc souscrire une assurance multirisques informatique afin de prendre en charge les éventuels dommages causés aux biens mis à disposition de l'employé durant son télétravail. Cette protection indispensable permettra d'indemniser l'entreprise en cas de vol de l'ordinateur à votre domicile, d'incendie causant la perte de votre matériel ou encore contre le risque de piratage informatique.

QUELLE EST LA PROTECTION SI J'UTILISE MON ORDINATEUR PERSONNEL ?

À défaut d'une organisation suffisante, il arrive que les salariés en télétravail soient contraints d'utiliser leur propre matériel informatique. C'est également souvent le cas pour des freelances, consultants web et autres pigistes qui travaillent en toute indépendance depuis chez eux avec un simple ordinateur et une connexion internet. Dans tous ces cas de figure, prenez garde : si vous utilisez vos biens personnels, l'assurance informatique de l'employeur ne jouera pas ! Que vous soyez télétravailleur ou indépendant, mieux vaut informer votre assureur multirisques habitation afin d'être sûr que votre matériel est correctement protégé par vos garanties.

DE QUELLE PROTECTION BÉNÉFICIE UN INDÉPENDANT À DOMICILE ?

Il est forttment recommandé d'informer votre assureur de votre situation afin de vérifier vos garanties et conditions de protection. Tout achat à titre professionnel doit d'ailleurs êtrecouvert par une assurance dédiée.

URBAN MAISON



Les meilleurs jeux vidéos

pour passer le temps

En cette période de confinement, le temps s'allonge insidieusement. Le jeu vidéo est un excellent moyen de desserrer l'emprise de l'ennui qui guette. Voici notre sélection de grands titres qui invitent à une aventure au long cours.

THE LEGEND OF ZELDA, BREATH OF THE WILD : L'INVITATION AU VOYAGE

Le succès de la Nintendo Switch s'explique en grande partie par la présence de ce chef-d'œuvre à son catalogue dès les premiers mois de son existence. Il faut dire que l'orfèvre japonais a créé, avec The Legend of Zelda : Breath of The Wild, l'un des plus grands monuments de l'histoire du jeu vidéo.

THE WITCHER 3, WILD HUNT : MAGIE NOIRE

La récente adaptation de la saga littéraire The Witcher sur Netflix a permis de remettre sur le devant de la scène, l'œuvre qui a porté le studio CD Projekt au panthéon des créateurs de jeu vidéo.

GTA V : L'INDÉTRÔNABLE

Malgré son âge avancé, sa sortie datant de 2013, GTA V caracole toujours en tête des meilleures ventes annuelles de jeux.

ASSASSIN'S CREED ODYSSEY: LE BANQUET DE PLATON

Fort du succès des premiers épisodes de la saga Assassin's Creed qui, il faut le reconnaître, ont en profondeur renouvelé le genre du jeu d'aventure, Ubisoft s'était lancé dans une course en avant qui a coûté cher à la série. Après les décevants Unity et Syndicate, l'éditeur français a fait une pause salutaire. Le renoncement au rythme de sortie annuel a été bénéfique. Origin, situé dans l'Égypte ancienne, a donné une seconde jeunesse à l'épopée culte.

POUR CONTINUER L'AVENTURE

On ne saurait que trop conseiller Monster Hunter World (PC, PS4, Xbox One) et sa récente extension Iceborne, Luigi's Mansion 3 (Switch), Ori and the Will of the Wisps (PC, Xbox One), Horizon : Zero Dawn (PS4), God of War (PS4) ou encore l'extraordinaire RPG Divinity : Original Sin II (PC).



L'école à la maison,

des plateformes web à la rescousse des parents

Depuis le 16 mars dernier, près de 850 000 élèves sont contraints d'apprendre depuis la maison. Cette situation vire souvent au casse-tête pour les parents. Après des débuts délicats, les outils en ligne s'organisent, au point que la France brille aujourd'hui par la quantité et la qualité de ses ressources éducatives à distance. Tour d'horizon.

UNE SOMME DE SAVOIRS ACCESSIBLE GRATUITEMENT

Les difficultés pour les parents à atteindre les « espaces numériques de travail » (ENT ou École directe dans le privé) à cause des crashs successifs des serveurs, ont poussé ceux-ci à se tourner vers d'autres ressources. Le principal d'entre eux est sans aucun doute le Cned qui propose gratuitement des modules d'apprentissage pour toutes les sections, de la maternelle au lycée, en passant par le collège. L'Éducation nationale a également mis en ligne ses manuels scolaires sur le site www.lesediteursdeducation.com.

Les parents qui sont venus à bout des programmes officiels peuvent aussi se tourner vers l'association EdTech France (www.solidarite.edtechfrance.fr) qui recense, par niveau, les sites d'apprentissage les plus utiles. Le grand avantage de cette plateforme est qu'elle s'adresse aussi aux adultes qui veulent se former. Cette épidémie du coronavirus aura eu au moins cela de bon : mettre à disposition une quantité inédite de savoirs. Un nombre important de grandes écoles, mais aussi d'entreprises, ont en effet ouvert l'accès à leurs cours et formations.

LES PROFS EN PREMIÈRE LIGNE

Les professeurs, eux aussi, s'organisent. La plateforme propose plus de 70 000 ressources pédagogiques pour tous les âges. Certaines sont payantes, mais une grande partie est accessible gratuitement, principalement pour les petits niveaux. Mention spéciale à la petite chaîne La Maîtresse part en live, qui propose, tous les jours de 15 heures à 16 heures, un cours en direct pour les maternelles.



Nos astuces pour éviter
le grignotage pendant le confinement

Alors que la crise du coronavirus nous oblige à rester enfermés chez nous, nos rythmes de vie se retrouvent bouleversés. Entre l'ennui et l'ambiance anxiogène, résister à nos envies de sucre et de junk food est de plus en plus difficile. On vous livre nos conseils pour mieux manger et limiter la prise de poids pendant le confinement.

MANGER À HEURES FIXES

Pour éviter le grignotage de manière intempestive, la meilleure stratégie est de vous fixer des heures de repas régulières, en les adaptant à vos horaires et à vos besoins. Si la faim est trop forte, autorisez-vous une petite collation, comme un yaourt, quelques amandes ou un fruit.

DES REPAS ÉQUILIBRÉS ET RASSASIANTS

Afin que votre corps ne réclame pas de nourriture plus que de raison, il va vous falloir vous alimenter de manière à combler tous vos besoins nutritionnels. On mise sur des légumes frais et de saison, des protéines animales ou végétales, des féculents et des fruits pour les vitamines et les fibres. Pour satisfaire vos envies de sucre, plutôt que de vous ruer sur des aliments industriels, profitez de votre temps libre pour préparer un gâteau maison, une mousse au chocolat ou des crêpes, pourquoi pas en organisant un atelier pâtisserie pour toute la famille.

FAIM OU ENVIE DE SUCRÉ ?

Grignoter peut être pour le cerveau une manière de s'occuper et de se réconforter. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez au niveau de votre estomac. S'il commence à gargouiller, il est temps de prendre votre repas ! Vous pouvez aussi vous servir une boisson chaude non sucrée, comme un thé ou un café, et attendre une vingtaine de minutes. Si la sensation de faim disparaît, c'est qu'il s'agissait seulement d'une fringale passagère.

FAIRE SES COURSES INTELLIGEMMENT

Avant de faire vos courses, établissez un menu hebdomadaire pour avoir une liste précise de vos besoins. Enfin, pour vous fournir en fruits et légumes frais, tournez-vous vers les paniers maraîchers pour vous faire directement livrer à domicile des produits locaux et de saison.

URBAN MAISON



10 alternatives écolos

à vos produits jetables

1/ LES GOBELETS EN PLASTIQUE

Acheter un seul gobelet en inox ou bien tout simplement emporter votre propre tasse au bureau. Même principe avec les bouteilles d'eau en plastique.

2/ LES PAILLES JETABLES

La solution aux pailles jetables : une paille réutilisable en inox ou en verre. Comptez environ 2 € pour une paille avec sa petite brosse de nettoyage.

3/ LES COTONS-TIGES

Privilégié un cure-oreille lavable en bois (plus doux) ou en métal.

4/ LE FILM ÉTIRABLE

Le film alimentaire en cire d'abeille est une solution bio et respectueuse de l'environnement.

5/ LES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES

On peut remplacer serviettes et tampons jetables par des protections lavables : la coupe menstruelle mais aussi,, des serviettes lavables et des sous-vêtements absorbants spécialement conçus pour les règles.
Même principe pour les couches de votre bébé.

6/ LES COUVERTS EN PLASTIQUE

Il existe des couteaux multifonctions en inox avec fourchette, cuillère, divers types de lames et même tire-bouchon ou décapsuleur.

7/ LES COTONS DÉMAQUILLANTS

Investissez dans un tissu démaquillant lavable..

8/ LA BROSSE À DENTS MANUELLE

Les brosses à dents en bambou, jetables certes mais biodégradables contrairement au plastique, et les modèles où seule la tête se change pour un volume de déchet moindre.

9/ LES ÉPONGES À VAISSELLE

Plutôt que d'utiliser une nouvelle éponge tous les mois, utilisez plutôt une brosse à vaisselle qui durera plusieurs années. Choisissez-la de préférence en bois.

10/ L'ESSUIE-TOUT

On peut aisément le remplacer par des petites lingettes lavables ou... la bonne vieille serpillière.

Alors, prêt à changer vos habitudes ?

URBAN MAISON



Vieillir ses boiseries
naturellement

Pour donner à vos meubles ou à votre lambris un air authentique et l'apparence de l'ancien, essayez cette technique qui reproduit en quelques jours l'usure et le charme des années.

PRÉPARATION DE L'ENDUIT

Placez un morceau de paille de fer préalablement rincé dans un bol rempli de vinaigre blanc. Selon la teinte que vous souhaitez obtenir, attendez entre un à cinq jour : plus vous patienterez, plus elle sera foncée.

PONÇAGE

Pendant ce temps, poncez la planche ou l'objet en bois à traiter avec du papier de verre à gros grains. Cela enlèvera les anciennes taches de peinture et le vernis.

APPLICATION

Faites bouillir du thé noir et brossez-le sur le bois pour lui donner un aspect mouillé, puis appliquez votre solution au vinaigre blanc à l'aide d'un pinceau. Généralement, une seule couche suffit. Passez ensuite un peu de cire pour protéger votre bois.

ABÎMER LE BOIS

Une fois sec, pour lui donner un aspect rustique imitant l'usure du temps, mettez des vis et des clous dans une vieille chaussette et frappez votre bois.
Vous pouvez aussi simuler des trous de vers en enfonçant des petits clous de manière irrégulière.

URBAN ANIMAUX



Animaux de compagnie : la science révèle tous leurs bienfaits

Véritables médicaments sur pattes, les animaux domestiques sont de formidables compagnons à tout âge. Ils nous aident à être plus actifs et donc à réduire les risques de maladies, mais aussi à nous sentir bien dans nos baskets. Et la science l'a prouvé !

DES COMPAGNONS EXTRAORDINAIRES POUR LES ENFANTS

Les animaux et les enfants ont beaucoup à partager, c'est une évidence ! Chez les tout-petits, l'animal joue un rôle de sécurisation et de réconfort, se transformant ainsi en compagnon d'exception. C'est la raison pour laquelle les liens peuvent parfois être très forts. Lorsqu'ils grandissent, les enfants apprennent plus vite à se responsabiliser en présence de leur bon ami. Ce dernier leur donne confiance en eux et les aide à bien grandir. Les animaux permettent encore de renforcer le système immunitaire des plus jeunes. Selon une étude suédoise en effet, les bébés qui sont en contact quotidien avec un chien ou un chat ont 33 % de risque en moins de développer des allergies ou de souffrir d'infections respiratoires.

PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les propriétaires de chien réduiraient en effet de 33 % la menace de décès prématuré et de 11 % celle d'avoir une maladie cardiovasculaire. Ces données s'expliquent par le fait que les personnes vivant avec un toutou sont davantage actives que les autres, les balades de Médor participant en effet à un exercice physique plus régulier, soit environ trente minutes de plus par semaine que les non-propriétaires.

LIEN SOCIAL ET MORAL AU TOP

Enfin, les études ont également démontré que la relation homme animal contribuait à augmenter l'estime de soi, à se sentir utile et moins déprimé lorsqu'il s'agit de surmonter un moment difficile. Il a aussi été prouvé que les animaux sont des réducteurs de stress, qui permettent de sortir de l'isolement, notamment pour les personnes âgées, et qui nous aident à exprimer nos émotions. Ainsi, 68 % des seniors disent se sentir mieux mentalement et physiquement grâce à leur boule de poils.

URBAN ANIMAUX



Les probiotiques,
des alliés santé pour nos chiens

Depuis quelques années, les probiotiques sont sous le feu des projecteurs. En effet, ces bonnes bactéries auraient le pouvoir d'améliorer notre digestion et de booster notre système immunitaire. Des bienfaits dont peuvent aussi bénéficier nos compagnons à quatre pattes. Décryptage.

LES PROBIOTIQUES, QUÈSACO ?

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants de type bactérien, plus communément appelés « bonnes bactéries ». Il y en a différentes sortes : les levures, sortes de champignons unicellulaires couramment employés dans la fabrication des alcools et des pâtes levées, les lactobacilles, des anti-infectieux naturels, les bifidobactéries, au rôle similaire, et les streptocoques.

COMMENT FONCTIONNENT-ILS ?

Dès 2001, l'Organisation mondiale de la santé a reconnu les « effets bénéfiques pour la santé de l'hôte » exercés par les probiotiques. En effet, la plupart des cellules immunitaires du corps, comme les probiotiques, se situent au niveau du tube digestif. Ce sont elles qui produisent près de 90 % de nos anticorps, chargés de lutter contre les organismes pathogènes responsables des maladies digestives. En favorisant ces véritables partenaires de l'intestin, on contribue donc au bien-être général du corps.

POURQUOI EN DONNER À TOUTOU ?

Si votre chien présente des désordres intestinaux de type constipation, diarrhée ou vomissements, la prise de probiotiques pourra aider à équilibrer sa flore intestinale. Des qualités également intéressantes en cas de transition alimentaire ou de perte d'appétit. Si toutou est stressé ou fatigué, par exemple lors d'un déménagement, une cure de ces compléments l'apaisera et le remettra rapidement sur pied. Si votre compagnon à quatre pattes a une santé fragile du fait de son âge – chiot, chien âgé – ou de troubles chroniques qui le rendent vulnérable, les probiotiques renforceront son microbiote afin de le rendre plus résistant face aux maladies. Enfin, ils peuvent se révéler efficaces en cas d'allergies.

URBAN ANIMAUX



Le doudou,
l'anti-stress du chat

Qui a dit que nos minets étaient de grands solitaires ? Souvent affectueux et friands de câlins, les petits félins ont eux aussi grand besoin d'affection ! Au point que pour les aider à se sentir à l'aise chez vous et les rassurer, un doudou pourra être d'un grand secours. Explications.

UN DOUDOU, POUR QUOI FAIRE ?

Le doudou, dont la texture et l'odeur lui sont familières, va le tranquilliser en lui rappelant par exemple la douceur du ventre de sa mère, à l'époque de sa vie de chaton où il tétait encore. Il peut également faire office de proie, pour assouvir son instinct de chasseur, ou encore de petit, pour compenser le besoin de mettre bas une portée.

Il l'amènera alors partout avec lui, miaulera de manière caractéristique en sa présence et lui fera même sa toilette. Un comportement qui s'observe beaucoup plus chez les femelles, y compris si elles sont stérilisées.

UN INDICATEUR DE STRESS

L'attitude de votre minet avec sa peluche préférée peut également s'avérer très révélatrice de son bien-être intérieur. Dès qu'il se sentira contrarié, nerveux ou angoissé, votre compagnon aura ainsi tendance à malaxer son doudou pour se consoler, voire à le téter. Si le pétrissage est donc tout à fait normal, en revanche, surveillez bien qu'il ne se mette pas à le mâchouiller, car il risquerait alors d'avaler des morceaux de tissu, de coton ou de plastique, pouvant entraîner une occlusion intestinale grave.

Si vous le surprenez en train de téter avidement ou de mordiller son objet chouchou, ne grondez pas votre chat et ne lui retirez pas son doudou. Essayez plutôt d'identifier d'où vient son stress : avez-vous récemment déménagé ou une nouvelle personne est-elle arrivée au sein de votre foyer ? Avez-vous changé sa gamelle ou son panier de place ? Étant très routiniers, nos minets supportent mal toute perturbation dans leur train-train quotidien.

URBAN CUISINE



Tout sur le curcuma

la star des épices

Depuis la nuit des temps, le curcuma est la reine incontestée des épcies bienfaitrices pour notre organisme.

Loin de se limiter à sa seule utilité nutritive et au plaisir qu'elle procure, l'alimentation occupe une place centrale dans le bon fonctionnement du corps.

Si, pendant longtemps, les sociétés occidentales ont cantonné la santé aux bons soins des laboratoires pharmaceutiques et des professionnels du secteur médical, les cultures asiatiques n'ont jamais négligé le pouvoir des plantes et des épcies.

Très fréquent en cuisine orientale, souvent utilisé pour les tajines et les currys, il séduit les gourmets tant par son goût subtil que par son parfum délicat.

LE PLEIN DE BIENFAITS

Mais ce qui nous intéresse ici réside dans les propriétés épatantes de cette épice exotique.

- Le curcuma possède en effet la capacité de booster le système imumunitaire, nous aidant ainsi à faire face aux innombrables microbes et autres virus qui nous entourent au quotidien.

- Il optimise le fonctionnement du système digestif et prévient les risques d'ulcère, en inhibant la sécrétion d'acide gastrique.

- Ses vertus antioxydantes sont réputées, quant à elles, pour leur action anti inflammatoire, anti vieillissement, mais aussi anti cancer.

À défaut de pouvoir intégrer l'épice au quotidien dans vos plats, vous pouvez toujours opter pour des compléments alimentaires à base de racine de curcuma. Pour une meilleure assimilation par l'organisme, ces comprimés peuvent être enrichis d'extraits de poivre, pour une action combinée aux effets décuplés:

URBAN CUISINE



Le spéculoos
en mode do-it-yourself

Délicieusement parfumé à la cannelle, le spéculoos est sans conteste le porte-drapeau de la Belgique. Servi avec un café ou à l'heure du goûter, ce petit biscuit épicé, croustillant à l'extérieur et à l'intérieur, réveille les papilles à chaque bouchée !
À vos tabliers, le spéculoos s'invite dans vos cuisines !

EN AVANT LA RECETTE

• Versez dans un saladier 300 g de farine tamisée, à laquelle vous ajouterez une cuillère à café de bicarbonate de soude, une pincée de sel et deux cuillères à café d'épices.

• Après avoir mélangé le tout, incorporez 250 g de vergeoise brune ou de cassonade et 100 g de beurre, fondu au préalable.

• Enfin, pour rendre la pâte plus lisse, un petit conseil, versez quelques cuillères à soupe d'eau tiède, sans avoir la main lourde !

• Une fois recouverte, la pâte devra reposer douze heures d'affilée.

• Servez-vous ensuite d'un rouleau pour l'étaler et coupez-la avec un emporte-pièce.

• Une fois les petits spéculoos placés sur une plaque chauffée, c'est parti pour 20 minutes de cuisson à 160 °C.

À peine sortie du four, il faudra encore attendre deux longues heures avant de déguster cette madeleine de Proust au bon goût d'épices !

URBAN CUISINE



L'asperge,
un légume royal

Elle servait d'aphrodisiaque à Louis XI ! Mais, verte ou blanche, l'asperge a d'autres atouts, à commencer par son goût, tout simplement divin…

UN RÉGAL PRINTANIER

De début mars à la fin juin, trois variétés d'asperges rivalisent sur nos étals. La blanche doit sa couleur et la douceur de son goût au fait qu'elle pousse entièrement sous terre. La violette, dont la pointe a vu la lumière et a pris une couleur mauve, affirme une saveur plus soutenue. La verte, dont la croissance s'est effectuée à l'air libre et sous le soleil, plus élancée et au goût plus intense, est considérée comme la plus savoureuse par les amateurs. Cuite rapidement (5 à 6 mn) à l'eau ou à la vapeur, après avoir été soigneusement pelée de la tête vers le bout de la tige, l'asperge se savoure de multiples façons, nature et froide avec une mayonnaise ou une vinaigrette, tiède avec une sauce au beurre fondu, sautée dans l'huile d'olive, en tronçons dans une omelette ou une quiche, en accompagnement d'un magret par exemple, voire en remplacement des « mouillettes » avec un œuf à la coque. N'oublions pas la fameuse crème d'asperge, ce potage tellement onctueux décoré de quelques pointes d'asperges, de petits croûtons dorés, ou de cerfeuil ciselé

UNE CURE NATURE

Composée à 92 % d'eau, l'asperge n'apporte que 25 kcal/100 g et ses fibres aident au bon fonctionnement intestinal. Sa réputation de plante diurétique, facilitant le travail rénal, n'est plus à faire et s'avère bénéfique pour un petit nettoyage de printemps de l'organisme. De plus, elle contient des minéraux et des oligoéléments (potassium, calcium, magnésium, fer) et un petit cocktail de vitamines, C, A, E et B dont la vitamine B2 qui, présente dans les pointes, est essentielle au fonctionnement cellulaire. Un légume idéal pour aborder le changement de saison.

URBAN CUISINE



Asperges au jambon

Temps de préparation : 25 min - Temps de cuisson : 15 min
Pour 4 personnes

Ingrédients : 12 asperges, 4 belles tranches de jambon blanc, 50 cl de lait, 30 g de beurre, 3 cuillerées à soupe de farine, 50 g de gruyère ou fromage râpé, sel, poivre, muscade.

Préparation

• Pelez les asperges et faites-les cuire dans une eau bouillante salée pendant 15 min. Égouttez-les puis réservez-les.

• Préparez une sauce béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole puis ajoutez la farine.

• Délayez avec le lait jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Salez, poivrez et ajouter la noix muscade.

• Étalez une tranche de jambon blanc, disposez au centre 3 belles asperges puis roulez le tout. Recommencez 3 fois.

• Disposez dans un plat puis nappez de sauce béchamel.

• Parsemez le tout de gruyère. Enfournez dans un four à 180 °C pendant 15 min.

Servez avec une salade verte.

URBAN CUISINE



Verrine crémeuse aux framboises

Ingrédients : 130 g de framboises (ou de fraises, selon vos goûts), 130 g de mascarpone, 50 g de sucre en poudre, 2 œufs, 6 madeleines, de jolis bocaux en verre pour une présentation « terroir »

Préparation

- Cassez vos œufs dans un saladier en prenant bien soin de séparer les blancs des jaunes.
- Montez-les en neige à l'aide d'un batteur électrique et ajoutez le sucre et le mascarpone aux jaunes d'œuf, puis mélangez énergiquement le tout.
- Une fois vos blancs suffisamment fermes, ajoutez-les au mélange.
- Prenez vos bocaux (ou vos verres) et placez des miettes de madeleine au fond.
- Puis recouvrez-les avec votre préparation, en y ajoutant une couche de framboises.
- Répétez l'opération jusqu'à obtenir plusieurs étages de gâteau, de mousse et de fruits.
- Pour terminer, recouvrez le tout avec une couche de crème bien lisse que vous décorerez avec une petite framboise.
- Placez enfin vos verrines au frais pendant quelques heures : elles se dégustent bien fraîches.

URBAN CUISINE



Des sablés mignons à faire en duo

Ingrédients : 150 g de farine + une poignée pour recouvrir le plan de travail puis la plaque du four, 125 g de beurre ou de margarine, 125 g de sucre, 1 œuf,1 pincée de sel, un emporte-pièce en forme de cœur

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C (ou thermostat 6) avant de démarrer la recette.
- Dans un saladier, mélangez l'œuf avec le sucre et le sel à l'aide d'une fourchette, comme pour une omelette, jusqu'à l'obtention d'un mélange moussu.
- Ajoutez la farine d'une traite, puis malaxez le tout.
- Coupez votre morceau de beurre en dés et ajoutez-les à l'ensemble. Si vous utilisez de la margarine, prenez garde : la consistance est autrement plus molle que celle du beurre.
- Pétrissez votre pâte jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement lisse, formez une boule et étalez-la sur un plan de travail préalablement fariné. Si vous n'avez pas de rouleau à pâtisserie, une bouteille de forme arrondie fera l'affaire.
- Aplatissez votre boule en un disque de 3 millimètres d'épaisseur, puis taillez vos biscuits à l'aide de l'emporte-pièce.
- Enfournez-les pendant 10 minutes, laissez-les refroidir de préférence sur une grille surélevée pour qu'ils restent croustillants.

Rapides et faciles à préparer, ces sablés d'amour constituent un chouette premier pas pour vos enfants.



Tartelettes à la rhubarbe et aux fraises

Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 25 min - 4 personnes

Ingrédients : 200 g de farine, 35 g de poudre d'amandes, 45 g de sucre, 140 g de beurre, 1 oeuf, 1/2 c. à c. d'extrait de vanille

Pour la garniture : 80 g de sucre en poudre, colorant alimentaire rose, 2 c. à s. de jus de citron, 1 tige de rhubarbe, 5 yaourts fraises des bois, 1/2 barquette de fraises, sucre glace.

Préparation

• Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre d'amandes, le sucre et le beurre coupé en dés. Travaillez du bout des doigts. Ajoutez l'oeuf battu et l'extrait de vanille et mélangez.

• Pétrissez la pâte. Divisez-la en 5 portions puis abaissez-les sur une épaisseur de 0,5 cm. Tapissez 5 moules à tartelette de pâte. Réservez 1 h au frais.

• Préchauffez le four à 170 °C.

• Enfournez 25 min à blanc les tartelettes. Laissez les refroidir sur une grille avant de les démouler.

• Dans une casserole, faites chauffer 35 cl d'eau avec le sucre, le colorant et le jus de citron à feu moyen. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez la rhubarbe coupée en tronçons. Laissez bouillir pendant 4 min puis égouttez.

• Répartissez les yaourts sur les fonds de tartelettes.

• Ajoutez quelques fraises coupées en deux et 2 tronçons de rhubarbe confits. Saupoudrez de sucre glace. Dégustez sans attendre.

URBAN CUISINE



La charlotte au chocolat

Pour 6 personnes

Ingrédients : 28 biscuits cuiller, 300 g de chocolat noir, 2 cuillers à soupe de sucre en poudre, 80 g de beurre, 6 œufs, 3 cuillers à soupe de rhum brun.

Préparation

- Imbibez les biscuits dans un mélange d'eau et de rhum.
- Tapissez votre moule à charlotte avec les biscuits. Pour le fond du moule, cassez les biscuits en deux.
- Préparez la mousse au chocolat en faisant fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
- Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez le chocolat et le beurre fondus.
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Incorporez les blancs en neige au chocolat, très délicatement.
- Remplissez votre moule à charlotte jusqu'à la moitié. Remettez une couche de biscuits imbibés et terminez avec une couche de mousse et une autre couche de biscuits.
- Fermez le moule et laissez reposer la charlotte au réfrigérateur de 12 à 24 heures.

Conseils

Si vous ne voulez pas que votre charlotte soit trop sèche, il est important de bien imbiber les biscuits qui vont tapisser le moule. Vous pouvez les tremper dans un sirop à base d'eau et de sucre que vous aurez parfumé avec un sirop de fruit ou un alcool de votre choix.

URBAN CUISINE



Les dips sont à la fête

DIPS ROQUEFORT ET NOIX

• Ingrédients : 200 g de roquefort, 15 cl de crème fraîche, une cuillère à café de sauce worcestershire, 100 g de cerneaux de noix, du poivre moulu.

• Préparation : broyez les cerneaux de noix. Placez la crème fraîche, le roquefort, la sauce worcestershire et le poivre dans votre blender et mixez le tout. Mélangez la sauce obtenue avec les noix.

DIPS À L'AVOCAT ET AU CHOU ROMANESCO

• Ingrédients : un chou romanesco, un avocat, 150 g de fromage frais, une gousse d'ail, deux cuillères à soupe de fines herbes hachées, un demi-citron, une pointe de piment.

• Préparation : placez l'avocat, le fromage frais, l'ail, les fines herbes et le piment dans le bol du blender et mixez finement le tout. Rectifiez l'assaisonnement au besoin. Servez votre sauce accompagnée de bouquets de chou romanesco cru de la taille d'une bouchée.

DIPS AU POULET ET AU MAÏS

• Ingrédients : six blancs de poulet, 500 g de mini-épis de maïs, un quart de concombre, deux yaourts nature, deux cuillères à soupe de crème fraîche, une cuillère à café de poivre rose concassé, deux cuillères à soupe d'huile, sel et poivre.

• Préparation : mélangez les yaourts, la crème et le poivre dans un bol. Salez et poivrez. Ajoutez le concombre débité en fins bâtonnets et mélangez. Placez au frais. Coupez les blancs de poulet en petits cubes et faites les revenir dans une sauteuse jusqu'à coloration. Poursuivez la cuisson 10 min en mélangeant. Égouttez les cubes de poulet sur du papier absorbant et placez-les sur de jolis piques à cocktail. Rincez et égouttez les épis de maïs. Disposez le tout dans un plat et servez avec la sauce au concombre.

URBAN CUISINE



Je fais ma pâte à tartiner 100% naturelle

Et si, cette année, vous fabriquiez votre propre pâte à tartiner pour accompagner vos crêpes ?

Pour cela, rien de plus simple, Il vous suffira de : 300 gr de noisettes, de 100 gr de sucre de canne, de 350 ml de lait (ou boisson végétale), de 60 gr d'huile (olive, raisin ou coco), de 8 gr de lait en poudre (ou de la lécithine de soja) et d'un peu de cannelle ou d'extrait de vanille.

- Faites torréfier les noisettes dans une poêle et versez-les dans un mixeur, en ayant, au préalable, pris le soin d'enlever leur peau.
- Ajoutez le sucre, puis l'huile, et mixez. Une fois que la pâte est assez onctueuse, réservez-la.
- Prenez ensuite une casserole et faites fondre le chocolat, le lait et la cannelle (ou la vanille) à feu doux.
- Incorporez ensuite la préparation obtenue à la pâte de noisettes et mélangez.
- Laissez refroidir le tout dans un pot stérilisé avant de déguster.

Bon appétit !

URBAN CUISINE



Les fluffy pancakes nous mettent l'eau à la bouche

Ingrédients : 4 œufs, 100 g de sucre, 180 g de farine, 100 ml de lait, un demi-sachet de levure chimique, une cuillère à café d'extrait de vanille liquide et 20 g de beurre.

Ustentiles : un récipient, un batteur électrique, une poêle, un fouet et des petits moules ronds sans fond ou des cercles à tartelettes.

Préparation

• Commencez par séparer les jaunes des blancs et ne conservez que deux jaunes d'œufs.

• Fouettez-les avec le sucre dans un saladier pour les faire blanchir et, tout en continuant à mélanger, ajoutez le lait et l'extrait de vanille, puis après avoir obtenu une consistance homogène, la farine et la levure.

• À l'aide du batteur électrique, montez les quatre blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à la pâte en soulevant.

• Faites fondre le beurre à feu doux au fond de la poêle, disposez les moules à l'intérieur et déposez au centre de chacun d'eux un peu de pâte à pancake.
• Attendre environ cinq minutes que celle-ci gonfle, puis retournez et laissez dorer cinq minutes supplémentaires.

Vos fluffy pancakes sont fin prêts !



Des pâtes fraîches et maison

LA PRÉPARATION DE LA PÂTE

Pour préparer des pâtes fraîches pour quatre personnes, vous aurez besoin de 400 g de semoule de blé dur, de quatre œufs et d'une pincée de sel.

Côté ustensiles, munissez-vous d'une grande jatte, de film alimentaire, d'une machine à pâtes ou, à défaut, d'un rouleau à pâtisserie et d'une roulette de découpe.

- Tamisez la farine, versez-la dans la jatte et mélangez avec le sel.
- Creusez un puits et ajoutez les œufs. Battez-les en incorporant petit à petit la farine, puis pétrissez énergiquement à la main jusqu'à former une boule homogène.
- Si celle-ci est trop collante, ajoutez un peu de farine ; si au contraire elle est trop dure et s'effrite, complétez avec de l'eau.
- Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et laissez reposer au frais pendant au moins une demi-heure.

LA CONFECTION

- Une fois le délai requis écoulé, fractionnez votre boule de pâte en quatre parts.
- Aplatissez et étirez les morceaux pour former de longs rubans à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un laminoir, jusqu'à obtenir l'épaisseur désirée. Plusieurs passages peuvent être nécessaires.
- Ensuite, mettez à sécher sur un appareil spécial ou sur votre étendoir à linge pendant une trentaine de minutes.
- Il ne vous reste alors plus qu'à les découper selon le type de pâtes que vous souhaitez obtenir.
- Laissez encore sécher un quart d'heure, puis portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et faites cuire pendant 4 à 5 minutes.

Buon appetito !

URBAN CUISINE



Des profiteroles maison, pour fondre de plaisir

Ingrédients : 4 œufs, 150 g de farine, 100 g de beurre mou, une cuillère à soupe de sucre et 25 cl d'eau, ainsi qu'un pot de glace à la vanille et, pour le coulis au chocolat, 150 g de chocolat noir pâtissier et 15 cl de lait demi-écrémé

Préparation

• Mettez votre four à préchauffer à 200 °C.

• Dans une casserole, faites chauffer l'eau, le beurre et le sucre, mélangez puis retirez du feu.

• Ajoutez ensuite la farine et placez à nouveau la casserole sur le feu en remuant énergiquement avec une cuillère en bois, afin de dessécher légèrement la pâte.

• Ôtez la casserole du feu et ajoutez les œufs un par un, en les fouettant à l'aide d'un batteur électrique.

• Versez le mélange dans une poche à douille et formez environ vingt petites boules de pâte en les plaçant sur une feuille de papier sulfurisé.

• Enfournez pendant 25 minutes jusqu'à ce que vos choux soient dorés, puis laissez refroidir. Coupez-les ensuite en deux et garnissez avec une boule de glace entre chaque moitié.

• Enfin, faites fondre le chocolat au bain-marie avec le lait et nappez vos profiteroles avec la sauce ainsi obtenue. Servez et dégustez sans attendre !

LE PSYCHO TEST
100 % vous

Quel bricoleur êtes-vous ?

Résultats



Vous avez une majorité de ▲ :
Plus passif qu'actif
Le bricolage et vous, ça fait deux. Vous seriez incapable de faire la différence entre une ponceuse et une perceuse ! Vous préférez confier les travaux de bricolage à des gens qui s'y connaissent mieux que vous et qui aiment ça. Vous préférez vous adonner à d'autres occupations beaucoup moins manuelles… Car vous n'êtes pas vraiment habile de vos dix doigts !

Vous avez une majorité de ● :
Monsieur/Madame Bricolage
Vous êtes le/la roi/reine du bricolage. Les outils n'ont aucun secret pour vous et vous maniez la perceuse avec une dextérité incroyable. Déjà enfant, vous aimiez construire des objets, des gadgets et réparer vos vieux jouets. Le bricolage est un véritable passe-temps. Vous trouvez sans cesse de nouvelles choses à réparer ou à améliorer dans votre intérieur. Vous n'hésitez pas non plus à faire profiter vos amis de votre science et de votre savoir-faire.

Vous avez une majorité de ■ :
Bricoleur du dimanche
Le bricolage, vous aimez bien ça, mais à dose homéopathique… Et puis, surtout, vous n'êtes pas un(e) expert(e) en la matière. Vous aimez rafraîchir votre appartement de temps en temps en passant un coup de peinture, en posant des étagères ou en accrochant de nouveaux éléments aux murs. Vous êtes plus sensible à la décoration qu'au bricolage et aux réparations.

Vous êtes le roi du marteau. La plomberie et l'électricité n'ont plus aucun secret pour vous ? Bricolez-vous à la maison par simple nécessité ou, au contraire, vous livrez-vous aux activités de réparation et d'entretien avec passion ? Pour savoir quel bricoleur vous êtes, répondez à ces quelques questions…

1/ Votre chasse d'eau fuit abondamment :
▲ Vous appelez un plombier
■ Vous ouvrez la chasse, essayez de comprendre le mécanisme avant de vous résoudre à appeler un plombier
● C'est juste un joint, vous le changez vous-même

2/ Pour une lampe de chevet, il faut une ampoule d'une intensité de…
■ 5 watts
● 50 watts
▲ 150 watts



3/ Votre partenaire vous demande de poser un cadre au mur :
● Vous le posez immédiatement
■ Vous commencez par aller acheter les outils et vous verrez ensuite
▲ Vous laissez traîner et, au final, c'est votre partenaire qui le pose

4/ Vous envisagez d'acheter un appartement. Votre agent immobilier vous propose une superbe affaire, mais il y a beaucoup de travaux. Que faites-vous ?
▲ Vous déclinez l'offre
■ Vous engagez un maçon et un électricien et vous vous chargerez de la peinture
● Vous retapez vous-même l'appartement

5/ La porte en bois de votre immeuble peine à s'ouvrir :
▲ Vous tirez violemment dessus
● Vous huilez le gond et poncez un peu le bas avec du papier émeri
■ Vous appelez le syndic de l'immeuble

6/ Pour vous, faire du bricolage, c'est :
▲ Une corvée
■ De la simple déco
● L'entretien et la réparation des appareils de chauffage de la maison, des murs, des sols…

7/ Votre caisse à outils se résume à :
■ Un marteau et une boîte de clous pour pouvoir poser des tableaux aux murs
● Vis, chevilles, joints, perceuse, ponceuse… Tout y est
▲ Vous n'avez rien car de toute façon vous ne sauriez pas vous en servir !

LE PSYCHO TEST
100 % vous

Quel type d'homme vous fait craquer ?

Bodybuildé ? Beau ténébreux ? Petit nerveux ? Qu'est-ce qui vous fait craquer chez un homme ? Êtes-vous sensible à l'apparence ou, au contraire, privilégiez-vous la sensibilité et l'intellect ? Quelle importance accordez-vous au physique dans vos relations amoureuses ? Pour répondre à toutes ces questions, faites ce test.

1/ Que regardez-vous en premier chez un homme ?
- ■ Son regard
- ▲ Ses abdos
- ● Sa carrure

2/ Votre précédent petit ami était :
- ▲ Beau comme un dieu
- ● Trop chétif
- ■ Spirituel et attentionné

3/ Quel est votre héros de fiction préféré ?
- ▲ Superman
- ● Le Père Noël
- ■ Harry Potter

4/ Quelle est la qualité que vous appréciez le plus chez un homme ?
- ■ L'honnêteté
- ▲ La détermination
- ● La gentillesse

5/ L'homme de vos rêves, s'il existait, vous ferait une formidable surprise :
- ■ Un dîner en tête-à-tête suivi d'une partie de Trivial Pursuit
- ▲ Une nuit torride sur une plage de Miami
- ● Un gros câlin sur une peau de bête dans un chalet de montagne

6/ Dans la rue, un individu vous agresse en vous menaçant avec un couteau. Comment Robert réagit-il ?
- ▲ Il lui saute à la gorge et lui fait la tête au carré
- ● Il s'interpose
- ■ Il vous exhorte à lui donner votre portefeuille

7/ Quel style vestimentaire appréciez-vous le plus sur lui ?
- ▲ Le costume met ses larges épaules en valeur
- ● Décontracté
- ■ Peu importe pourvu qu'il soit bien dans sa peau

8/ Et si vous deviez changer quelque chose chez lui ?
- ▲ Ses chaussures
- ● Ses fesses paillasson
- ■ Hum, par où commencer…



Résultats



Vous avez une majorité de ▲ :
Un physique de Dieu
Vous craquez pour les beaux gosses, c'est indéniable ! Non pas que l'intelligence n'a pas d'importance pour vous, mais ce n'est pas ce que vous regardez de prime abord. C'est plus fort que vous, un physique avantageux, ça vous fait de l'effet ! Vous êtes sensible aux muscles, aux larges épaules, à la taille…Voici une exigence qui peut vous faire passer à côté de certaines occasions.

Vous avez une majorité de ● :
Un doudou
Vous aimez les hommes qui ressemblent à de gros nounours. Épaules larges pour vous y blottir, poignées d'amour pour vous y lover, bien au chaud… Tout cela vous rassure ! Vous avez besoin d'être enrobée de tendresse. Vous recherchez de l'authentique et du naturel. Mais attention, vous dites oui pour un homme rassurant, mais pas pour un mollasson qui se laisse aller ! En fait, plus que la beauté, vous recherchez la présence.

Vous avez une majorité de ■ :
Le physique n'a pas d'importance
Le physique, vous n'en avez carrément rien à faire. Ce qui compte c'est la beauté intérieure ! Vous êtes totalement insensible aux bellâtres et autres apollons. Pire, ils vous énervent ! Vous les trouvez suffisants et fats. Ce qui vous plaît chez un homme, c'est son charme, son humour, ce qu'il dégage…

LE PSYCHO TEST

100 % vous

Savez-vous garder un secret ?

Votre collègue de travail vous confie un terrible secret… Dur, dur de résister à la tentation de le répéter ! Êtes-vous de ceux/celles à qui on peut tout dire ou, au contraire, êtes-vous une commère de premier ordre ? Pour le savoir, faites ce test.

1/ Quand on vous dit : « j'ai quelque chose à te dire mais tu ne dois surtout pas le répéter », comment réagissez-vous :

▲ Vous êtes tout excité(e), vous adorez ce genre de confession

● Vous partez en courant car vous détestez être mêlé(e) à des commérages

■ Vous tendez l'oreille par curiosité

2/ La dernière fois que l'on vous a confié un secret, c'était :

■ En 2005

▲ Vous ne vous en souvenez plus

● Aujourd'hui

3/ Vous surprenez une conversation au cours de laquelle on critique un de vos amis :

■ C'est vrai que votre ami à mauvais caractère

▲ Vous foncez tout répéter à l'ami en question

● Vous faites comme si vous n'aviez rien entendu

4/ Et la dernière fois que vous avez trahi un secret ?

● Jamais

■ C'était par accident et il y a prescription !

▲ Hier

5/ Quand on vous confie un lourd secret, vous vous sentez :

▲ Important(e)

■ Mal à l'aise car c'est difficile de garder pour soi quelque chose d'aussi important

● Normal(e). Vous avez l'habitude d'être la boîte à secrets de votre entourage

6/ Vous vous trouviez au mauvais endroit au mauvais moment et vous avez surpris une conversation de vos supérieurs concernant de gros changements dans votre entreprise. Que faites-vous ?

▲ Vous courez le raconter aux autres employés à la machine à café

■ Vous en touchez deux mots à vos collègues les plus proches

● Vous gardez l'information pour vous jusqu'à ce que ça devienne plus officiel

7/ Lors d'un week-end de séminaire, vous avez passé la nuit avec l'un(e) de vos collègues de travail :

▲ Vous appelez votre meilleur(e) ami(e) pour tout lui raconter

● Vous gardez cette aventure secrète

■ Vous décidez de tout raconter à votre moitié, au risque de passer un mauvais quart d'heure



Résultats



Vous avez une majorité de ▲ :

Vous êtes bavard(e) comme une pie

C'est bien simple, on ne peut rien vous confier puisque vous répétez tout. Vous êtes le/la concierge de service qui fait circuler des informations, des rumeurs, le plus souvent fausses, sur le compte d'autrui. C'est plus fort que vous, vous avez besoin d'abreuver les autres de vos précieuses informations. Difficile, dans ces conditions, d'avoir des amis de confiance puisque vous-même n'en êtes pas digne.

Vous avez une majorité de ● :

Vous êtes muet(te) comme une tombe

Vous faites partie des rares personnes vers qui l'on peut se tourner les yeux fermés et le cœur ouvert en cas de problème. Si l'on vous confie un secret, on peut être sûr que vous ne le répéterez pas… Même sous la torture ! Néanmoins, l'inclination à la confidence chez vos interlocuteurs peut, à la longue, devenir pesante. Sachez conserver vos distances pour ne pas endosser le rôle du psy de service.

Vous avez une majorité de ■ :

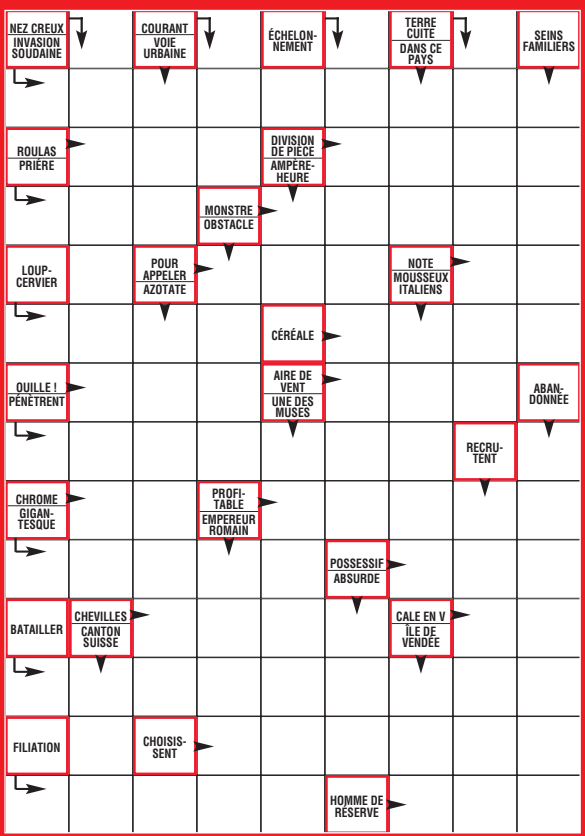
Vous savez garder un secret

Vous êtes toujours là pour écouter les confessions de vos proches. Ces derniers savent qu'ils peuvent compter sur vous. Mais quand le secret concerne une personne éloignée ou qu'il vous semble d'une importance relative, c'est plus fort que vous, il faut que vous en parliez ! Le fait d'être le/la seul(e) à connaître quelque chose vous donne la sensation d'être quelqu'un d'important.

LES JEUX

...à vos stylos !

MOTS FLÉCHÉS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

L	I	G	N	E	■	U	T	E
■	R	O	P	E	T	E	N	T
G	U	E	R	R	O	Y	E	R
E	■	T	E	E	S	■	V	E
G	E	A	N	T	■	S	E	S
■	C	R	■	U	T	I	L	E
E	N	T	R	E	N	T	■	D
■	A	I	E	■	E	S	E	■
L	Y	N	X	■	M	A	I	S
■	O	■	O	H	E	■	R	E
A	V	E	■	A	L	I	E	N
■	E	U	S	■	A	C	T	E
I	R	R	U	P	T	I	O	N
■	P	■	J	■	E	■	P	■

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

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				■						

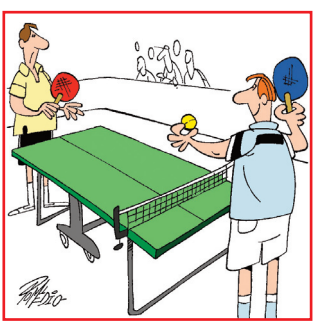
HORIZONTALEMENT

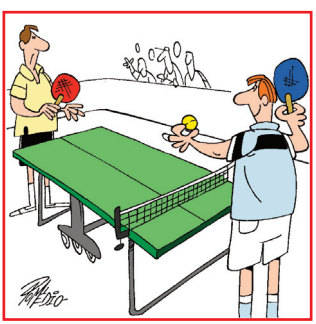
I. Ils cultivent la terre. **II.** Équipe de foot lyonnaise. Service gagnant. **III.** Rayons solaires. Posé. Démonstratif. **IV.** Filtre naturel. Elle grossit à vue d'œil. **V.** Sans domicile fixe. Bas de gamme. **VI.** Couché. Mois d'été. **VII.** Filet ! Commun ou propre. Onze romain. **VIII.** Piégés. C'est-à-dire. **IX.** Ils font l'actualité des journaux. **X.** Coupé court. Tamisée.

VERTICALEMENT

A. Quotidien. **B.** Cellule d'abeille. Part. **C.** Singées. **D.** Condamnât à l'enfer. Démarre une longue série. **E.** Pas ailleurs. Épais. **F.** Ancienne tour parisienne. Possessif. **G.** Confidentes. **H.** Ancienne monnaie du Portugal. École nationale supérieure. **I.** Mari. Règle à dessin. **J.** Il est conseillé à l'office du tourisme. Entrelace des fils.

7 ERREURS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

HORIZONTALEMENT : I. JARDINIERS. **II.** OL. ACE. **III.** UV. MIS. CET. **IV.** REIN. LOUPE. **V.** NOMADE. DO. **VI.** ALITÉ. AOÛT. **VII.** LET. NOM. XI. **VIII.** EUS. IE. **IX.** ÉVÉNEMENTS. **X.** RAS. SASSÉE.

VERTICALEMENT : A. JOURNALIER. **B.** ALVÉOLE. VA. **C.** IMITÉES. **D.** DAMNÂT. UN. **E.** ICI. DENSES. **F.** NESLE. MA. **G.** AMIES. **H.** ESCUDO. ENS. **I.** ÉPOUX. TÉ. **J.** SITE. TISSE.

MOTS CROISÉS

7 ERREURS

1 - Les roues de la table **2 -** La bande sur le maillot **3 -** Le col du maillot **4 -** Le filet **5 -** Le spectateur **6 -** Le doigt du joueur **7 -** Les cheveux du joueur

LES MOTS CODÉS

R	E	G	I	N	A	L	T	O	X	D	C	V	Y	S	H	P	U	W	K	Z	J	M	F	B	Q
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

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.

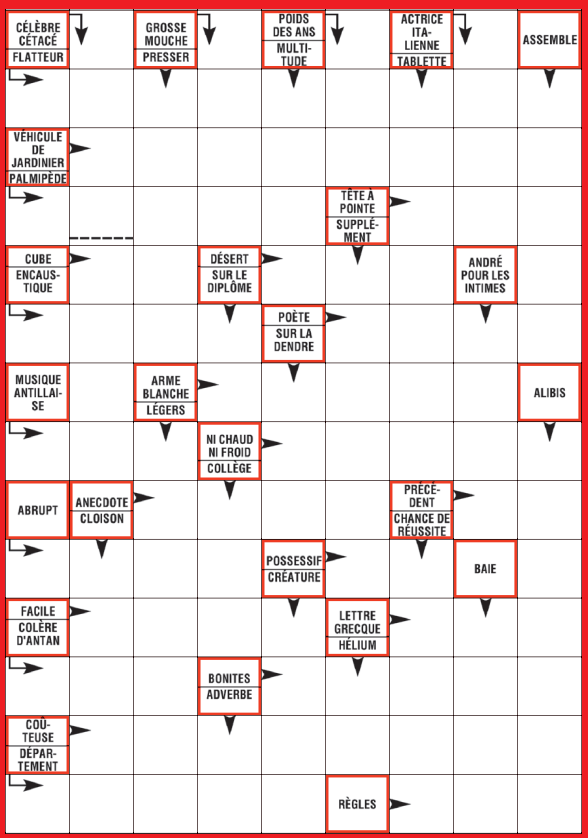
R	E	G	I				
1	2	3	4	12	4	11	2
2	10	9	5	2	1	2	1
13	9	■	9	15	■	18	1
4	8	9	18	■	6	10	2
8	4	25	4	6	15	■	1
6	26	18	2	18	15	2	■
7	18	15	■	8	2	12	20
4	2	■	17	4	21	21	6
15	■	22	18	15	■	2	1
2	1	2	■	23	6	23	6
1	2	■	11	2	25	6	8
■	15	8	2	■	9	15	2
12	9	19	25	9	14	■	15
6	7	4	2	5	2	1	■
23	18	15	12	■	1	6	17
25	2	8	8	2	■	3	4
4	15	■	2	12	16	9	15
15	■	6	1	1	2	8	■
8	2	1	■	18	1	■	24
2	15	15	2	■	2	17	4

R	E	G	I										
1	2	3	4	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 FLÉCHÉS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

A	I	S	N	E	■	T	E	S
I	O	N	E	R	E	U	S	E
R	E	■	T	H	O	N	S	S
A	I	S	E	■	T	A	U	■
A	P	R	E	■	T	A	■	C
■	■	E	C	H	O	■	E	X
S	K	A	■	T	I	E	D	E
■	C	■	S	A	B	R	E	■
C	I	R	E	■	A	E	D	E
■	D	E	■	E	R	G	■	I
C	Y	G	N	E	■	A	I	L
■	B	R	O	U	E	T	T	E
L	O	U	A	N	G	E	U	R
■	M	■	T	■	A	■	M	■

MOYEN

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

DIFFICILE

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

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

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							■			

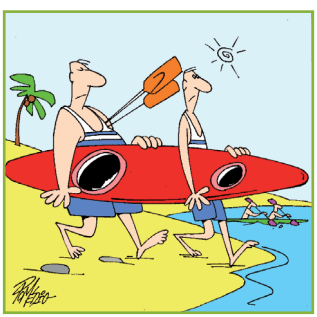
HORIZONTALEMENT :

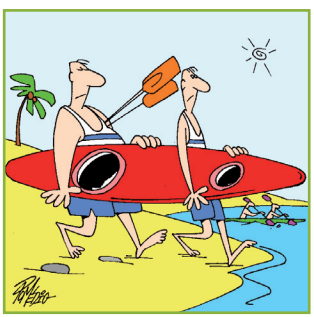
I- Action de tasser **-II-** Petit cours d'eau **-III-** Bruit régulier d'une horloge **-IV-** Homme - Dans en anglais **-V-** Événement incertain - Trame **-VI-** Elle est de la famille - Métal précieux **-VII-** Un anglais - Venir au monde **-VIII-** Sur la Tille - Prénom **-IX-** Ils sont d'Amiens **-X-** Convoiter - Sélection **-**

VERTICALEMENT :

A- Relatif à l'incinération **-B-** Conjonction - Porteurs de bois **-C-** Partie de la période tertiaire - Grande artère **-D-** Sous la griffe - Astate - Pote **-E-** Vin italien - Construit un mur **-F-** Entoure - Ria **-G-** Il sait manœuvrer **-H-** Caisses - Allure de cheval **-I-** Aller dehors **-J-** Offre d'un meilleur prix - Haut de gamme **-**

7 ERREURS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT :
-I- COMPACTAGE **-II-** RUISSEAU **-III-** TIC-TAC **-IV-** MEC - INTO **-V-** ALÉA - TISSE **-VI-** TANTE - OR **-VII-** ONE - NAÎTRE **-VIII-** IS - ALBERT **-IX-** AMIÉ-NOIS **-X-** ENVIER - TRI -

VERTICALEMENT :
-A- CRÉMATOIRE **-B-** OU - ÉLANS - **-C-** MIOCÈNE - AV **-D-** PS - AT - AMI - **-E-** ASTI - ENLIE **-F-** CEINT - ABER **-G-** TACTICIEN **-H-** AUTOS - TROT - **-I-** SORTIR **-J-** ENCHÈRE - SI -

7 ERREURS

1 - La rame **2** - Le cocotier **3** - Les rayures du maillot **4** - Les cheveux du 1er kayakiste **5** - Le rameur au loin **6** - Le soleil **7** - Le short

LES MOTS CODÉS

F	I	L	A	K	P	U	R	O	T	E	Z	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
M	Y	B	G	X	N	D	S	H	V	Q	J	W
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

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.

F 1	I 2	L 3	A 4	10	7	8	11
4	19	4	8	■	21	11	3
5	4	15	4	5	■	13	2
2	23	11	■	2	20	11	21
8	9	10	4	10	2	23	11
■	7	10	11	■	21	11	■
1	11	11	8	2	24	7	11
7	21	■	4	12	7	8	21
21	■	17	■	14	11	■	13
2	19	9	7	2	■	8	4
16	11	7	8	8	2	11	8
3	2	8	11	■	19	4	6
11	17	9	■	17	11	3	11
■	11	7	8	9	6	11	■
9	21	■	4	8	10	■	22
18	■	20	2	17	11	8	11
15	11	7	21	11	■	11	23
20	9	8	2	11	19	19	11
11	3	4	19	■	9	10	4
8	11	■	21	11	19	11	21

1 F	2 I	3 L	4 A	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25 J	26 W

LES JEUX

...à vos stylos !

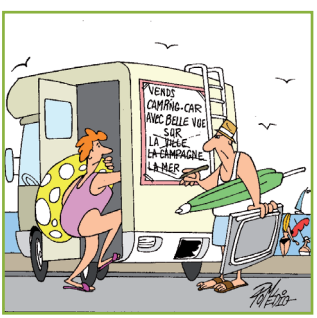
MOTS CROISÉS

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

HORIZONTALEMENT : I- Film avec Christophe Lambert **-II-** Elle réside dans le Loiret **-III-** Grosse mouche - Mémoire morte **-IV-** Dans l'intervalle - Échoua **-V-** Broda - Pronom **-VI-** Général sudiste - Appareil agricole **-VII-** Mot de liaison - Pieux voyageur **-VIII-** Appareils de détection - Service de renseignements français **-IX-** Petites terres ceintes - Tel un verre sombre **-X-** Outil pour boucher - Baisers **-**

VERTICALEMENT : A- Métier d'accueil des voyageurs **-B-** Pays d'Asie occidentale - Tables de marché **-C-** Ouverture du larynx - Verso **-D-** Prénom royal - Bloc de maisons **-E-** Donne le ton - Composés chimiques **-F-** Porteur de charges - Arbres d'Inde **-G-** Sodium - Pas courant - Marque le dédain **-H-** Prononcera - Pénibles **-I-** Caractère obscur **-J-** Persistantes **-**

7 ERREURS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT : -I- HIGHLAN- **-II-** ORLÉANAISE **-III-** TAON - ROM **-IV-** ENTRE - RATA **-V-** TISSA - EN **-VI-** LEE - TARARE **-VII-** ET - PÉLERIN **-VIII-** RADARS - DST **-IX-** ILOTS - FUMÉ **-X-** ESSE - BISES -

VERTICALEMENT : -A- HÔTELLERIE **-B-** IRAN - ÉTALS **-C-** GLOTTE - DOS **-D-** HENRI - PÂTÉ **-E-** LA - ESTERS **-F-** ÂNE - SALS **-G-** NA - RARE - FI **-H-** DIRA - ARDUS **-I-** ÉSOTÉRISME **-J-** RÉMANENTES -

7 ERREURS

1 - L'échelle **2** - Le volant **3** - Le parasol **4** - La mouette **5** - La bouée **6** - La porte **7** - Les cheveux de l'estivante

LES MOTS CODÉS

M	I	S	O	D	R	E	N	T	A	V	C	U
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
J	B	X	P	K	Y	H	L	Z	F	G	Q	W

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.

M	I	S	O				
10	9	4	1	2	3	7	6
20	7	21	7	6	■	11	7
10	6	■	21	4	13	7	■
6	7	11	7	13	6	■	9
10	6	7	9	7	■	12	7
14	■	10	9	9	7	21	7
10	21	13	7	9	9	7	■
20	2	■	3	7	6	23	3
■	7	8	■	3	2	■	7
17	■	2	7	■	25	2	■
7	11	7	8	9	13	7	21
3	2	6	■	6	7	■	2
7	6	■	22	7	3	9	7
6	4	15	7	3	■	2	5
■	8	13	6	3	7	3	■
9	■	24	4	7	1	4	8
10	5	8	■	6	10	8	2
8	13	7	7	■	2	8	■
18	4	■	3	4	21	7	16

M	I	S	O										
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	W

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. Mouvement involontaire. **II.** Instrument à vent. Vieux cheval. **III.** Pont vénitien. Céréale. **IV.** Portions de cercle. Amérindien. **V.** À ce moment-là **VI.** Conifère. Amertume. Lac pyrénéen. **VII.** Fondateur de célèbres prix. Boucliers. **VIII.** Certains. Grand végétal. **IX.** Avatar de Vishnou. Démonstratif. **X.** Sorties de secours. Ville du Maroc.

VERTICALEMENT

A. Compositeur russe. **B.** Entendre. Appareils ménagers. **C.** Versants au nord. Fracture. **D.** Soirées dansantes. Callipyge. **E.** Plante potagère. Hélium. **F.** Disparaît progressivement (S'). Berges. **G.** Possessif. Admit à contrecœur. **H.** Équiper. Carte bancaire. **I.** D'une seule couleur. Point d'émergence. **J.** Petit écran. Tentées.

7 ERREURS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

HORIZONTALEMENT :
I. SOUBRESAUT. **II.** TUBA. CARNE. **III.** RIALTO. MIL. **IV.** ARCS. UTE. **V.** ALORS. **VI.** IF. FIEL. OD. **VII.** NOBEL. ÉCUS. **VIII.** SÛRS. ARBRE. **IX.** KRISHNA. CE. **X.** ISSUES. FÉS.

VERTICALEMENT :
A. STRAVINSKI. **B.** OUÏR. FOURS. **C.** UBACS. BRIS. **D.** BALS. FESSU. **E.** AIL. HE. **F.** ÉCOULE. ANS. **G.** SA. TOLÉRA. **H.** ARMER. CB. **I.** UNI. SOURCE. **J.** TÉLÉ. OSÉES.

7 ERREURS

1 - La valve **2** - Le doigt du sumo de droite **3** - Le bras droit du sumo de gauche **4** - L'aiguille **5** - Le pied en l'air **6** - Les cheveux du sumo de droite **7** - Le rond au sol

LES MOTS CODÉS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
V	I	T	A	S	B	E	N	O	L	U	M
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
G	C	Z	J	R	D	K	X	F	Y	H	P

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.

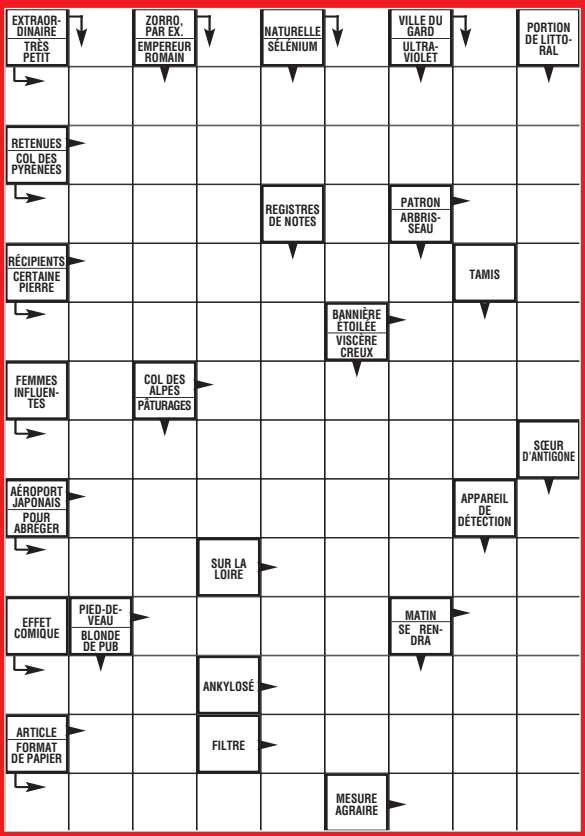
V 1	I 2	T 3	A 4				
2	12	4	13	2	8	7	17
5	24	17	2	8	3	7	17
2	17	2	5	7	17	■	7
6	9	21	■	3	11	14	■
2	1	7	5	■	5	4	5
10	2	17	7	5	■	16	7
2	5	■	17	9	3	9	17
3	4	8	13	2	6	10	7
7	3	2	7	17	■	7	8
■	2	9	8	■	14	17	2
24	9	17	3	7	17	■	3
9	8	3	■	11	7	10	7
11	5	■	4	17	3	7	■
10	■	7	12	9	2	■	19
2	8	8	7	■	8	2	10
14	2	18	■	15	7	3	4
23	4	2	8	7	■	7	20
7	■	1	9	8	3	■	9
■	22	7	8	■	4	2	8

1 V	2 I	3 T	4 A	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

LES JEUX

...à vos stylos !

MOTS FLÉCHÉS





SOLUTIONS

J	E	S	U	S	■	A	R	E
■	L	E	■	E	C	R	A	N
G	A	G	■	R	A	I	D	E
■	■	A	R	U	M	■	A	M
E	T	C	■	T	O	U	R	S
■	N	A	R	I	T	A	■	I
P	A	P	E	S	S	E	S	■
■	L	■	I	S	E	R	A	N
P	O	N	C	E	■	U	S	A
■	B	O	I	T	E	S	■	R
P	O	R	T	■	U	■	S	T
■	R	E	S	E	R	V	E	S
M	I	N	U	S	C	U	L	E
■	■	M	■	J	■	E	■	■

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !



Bélier

21 mars - 20 avril

Amour : *avec l'un de vos proches, vous pourrez enfin enterrer la hache de guerre. Pour les célibataires, il est tout à fait possible qu'une rencontre importante ait lieu.*
Travail : *bonne période pour entreprendre de minutieuses tractations commerciales ou des travaux de recherche. En revanche, pour le gros œuvre, il faudra attendre encore un peu.*
Santé : *évitez de prendre des risques.*



Lion

23 juillet - 22 août

Amour : *vous serez à cran et votre susceptibilité à fleur de peau risque d'entraîner des conflits avec vos proches. Essayez de prendre du recul vis-à-vis de la situation ou encore de mesurer vos propos.*
Travail : *la combativité sera votre plus précieux atout. Vous affronterez courageusement les obstacles et cette ténacité portera ses fruits.*
Santé : *canalisez votre vitalité pour ne pas la gaspiller.*



Sagittaire

22 nov. - 22 déc.

Amour : *votre vie privée sera plutôt calme, sans surprises, mais pas sans tendresse. Les rapports avec les enfants sont excellents.*
Travail : *le domaine du travail n'est pas mis en vedette. C'est une période un peu austère et des heurts avec certains collègues sont toujours possibles. N'hésitez pas à vous mettre en retrait jusqu'à ce que survienne l'accalmie.*
Santé : *maux de gorge.*



Taureau

21 avril - 20 mai

Amour : *tous vos contacts sont marqués par une énergie excessive. Préservez votre vie sentimentale, harmonieuse en ce moment, de tout excès.*
Travail : *les contacts sont peut-être un peu difficiles ou bloqués, mais cela ne doit pas vous inquiéter. Il se passe des choses en coulisses. On vous tiendra bientôt au courant d'un changement radical.*
Santé : *vous avez besoin de détente.*



Vierge

23 août - 22 sept.

Amour : *vous pourriez avoir subitement l'envie de faire table rase du passé et d'aller de l'avant. Profitez-en pour faire un état des lieux, puis faites le tri dans vos relations tout en vous assurant d'élargir votre cercle d'amis.*
Travail : *Il sera peut-être nécessaire de mener d'âpres discussions si vous voulez que vos projets soient acceptés. Tenez bon.*
Santé : *adoptez une meilleure hygiène de vie si vous voulez rester en forme.*



Capricorne

23 déc. - 19 janvier

Amour : *célibataire, vous aurez besoin de briller et de séduire. La période sera harmonieuse pour la vie à deux.*
Travail : *les démarches que vous entreprendrez, les contacts sociaux que vous aurez, vous donneront entière satisfaction. Vous serez plus épanoui que jamais et cela vous confortera dans vos choix.*
Santé : *votre moral est au plus haut et vous dynamise.*



Gémeaux

21 mai - 20 juin

Amour : *vous n'aspirez pas forcément à la sérénité et serez tenté de vous engouffrer dans les méandres de la passion.*
Travail : *n'accordez aucun crédit aux propos entendus dans les couloirs. Ne comptez pas sur votre entourage pour le bon déroulement de vos projets, vous serez donc amené à tout réaliser par vous-même..*
Santé : *le surmenage intellectuel vous guette. Pas de problème physique.*



Balance

23 sept. - 23 oct.

Amour : *vous allez vivre des journées d'intense satisfaction. Vous connaîtrez des expériences excitantes et l'étranger ou une personne étrangère pourrait y être pour quelque chose.*
Travail : *ces jours-ci, vous bénéficiez de bons appuis et de conditions d'actions optimales. Des projets vous dynamisent et se concrétiseront par un très beau succès si vous acceptez une aide extérieure.*
Santé : *c'est la forme ! Dépensez-vous !*



Verseau

20 janvier - 18 février

Amour : *soyez plus tolérants envers vos proches. La gestion du budget familial sera un sujet de disputes avec le partenaire. Essayez d'entamer une discussion constructive.*
Travail : *acceptez les critiques constructives. Elles pourraient vous aider à concrétiser vos projets de création. Même si travailler en équipe n'est pas votre tasse de thé, vous serez sans doute obligé d'appliquer certaines méthodes.*
Santé : *votre peau sera fragilisée.*



Cancer

21 juin - 22 juillet

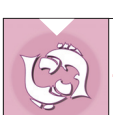
Amour : *le courant passera mal entre votre partenaire et vous. Ne prenez pas un malin plaisir à le pousser à bout. Célibataire, vous manquerez de réalisme.*
Travail : *dans le travail, vous ferez preuve de précision, et d'une organisation sans faille. Vous aurez plus de mal dans le secteur financier.*
Santé : *utilisez votre temps libre afin de prendre soin de vous. N'attendez pas qu'il soit trop tard pour soigner vos petits bobos.*



Scorpion

24 oct. - 22 nov.

Amour : *la période favorisera grandement les aventures amoureuses. Dans tous les cas, vous croiserez de fortes personnalités.*
Travail : *vous pouvez escompter beaucoup de satisfactions matérielles et professionnelles. Mais gardez-vous d'un triomphalisme béat, cela ne fera que vous desservir dans l'avenir.*
Santé : *risques d'intoxication et d'ennuis gastriques.*



Poissons

19 février - 20 mars

Amour : *une amitié pourrait se transformer en un sentiment plus tendre. Prendrez-vous le risque de tout remettre en cause pour tenter l'aventure ? Prenez le temps de réfléchir au lieu de foncer tout feu tout flamme !*
Travail : *vous vous ferez un peu de souci pour votre travail. Vous aurez l'impression que des éléments vous échappent.*
Santé : *prenez des vitamines et vous vous sentirez plus fort.*

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

CB MasterCard VISA

Commerçants participants - Coordonnées sur :
www.narbonne.halles.fr

Avec le soutien de Narbonne

Les Halles de Narbonne
Passion des commerçants
Fierté des Narbonnais