

Narbonne - N°012 - Du 09 mai au 22 mai 2020

URBAN TV & SORTIES

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 adapter à la situation, pour vous accompagner au quotidien.

Pour ce Urban TV N°12, parcourez plus de 40 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



URBAN TV
& SORTIES
Magazine TV et agenda du Narbonnais

Retrouvez-nous sur

facebook

Urban TV - Narbonne

Et partagez vos événements sur notre page !

SOMMAIRE

- Programme TV p. 3 à 16
- Rédactionnels p. 17 à 29
- Dossier Pratique p. 17
- Dossier Maison p. 18 à 21
- Dossier Jardin p. 22 à 23
- Dossier Animaux p. 24 à 25
- Recettes p. 26 à 34
- Jeux p. 35 à 40
- Horoscope p. 41



france.2

france.3

CANAL+

france.5



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 Les docs du week-end, mag.
17.50 50' inside, mag.
20.00 Le journal
20.40 Loto, jeu
20.50 Quotidien express
21.00 Météo

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
15.50 Tout compte fait
16.40 La petite librairie
16.45 Affaire conclue
17.35 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
17.40 Joker, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.55 Au secours, bonjour !

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, mag.
17.05 Expression directe
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 Jouons à la maison

12.20 L'hebd' Hollywood
12.35 Les fables d'Odah et Dako, série
12.40 Le cercle, mag.
13.10 Braquage à Monte-Carlo, film
14.50 Gentlemen cambrioleurs, film
16.35 Criminal squad, film
18.50 Divers
19.15 Jamel comedy club
19.45 Fenêtre(s)
20.20 Migrants
20.20 Groland le zapoï
20.40 Groland le zapoï

10.10 Silence, ça pousse !
11.15 La maison France 5
12.50 Vu sur terre, doc.
13.55 Mississippi sauvage
14.50 Le règne des pharaons noirs, doc.
15.45 J'irai dormir chez vous, doc.
16.45 Les routes de l'impossible, doc.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C l'hebd'o, mag.
20.00 Vues d'en haut, doc.
20.20 La vie secrète du zoo, doc.

06.00 M6 Music
08.10 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
13.30 Scènes de ménages, série
15.10 Chasseurs d'appart' Le 19.45
19.45 Scènes de ménages, série



LA CHANSON SECRÈTE
Après le succès de la première édition, *La chanson secrète*, présentée par Nikos Aliagas et produite par DMLS TV, revient sur TF1.

LA GRANDE SOIRÉE DU BÉTISIÉR
Divertissement présenté par Bruno Guillon
« La Grande soirée du bétisier » est le programme anti-morosité par excellence...

LE PONT DU DIABLE
Téléfilm de Sylvie Aymé
Avec Élodie Frenck
André Savignac, maire de Saint-Guilhem-le-Désert, est retrouvé pendu sur le Pont du Diable.

LA CHÛTE DU PRÉSIDENT ★
Victime d'un coup monté, Mike Banning, agent des services secrets, est accusé d'être le cerveau d'une tentative d'assassinat envers le président américain, Allan Trumbull.

ÉCHAPPÉES BELLES
Le Lubéron, de village en village
Le Luberon ne se résume plus à un massif s'étirant au soleil...

DR HARROW
Le baiser de la méduse
Daniel et Grace sont envoyés en mission lorsqu'un employé d'un parc national est retrouvé sans vie avec plusieurs morsures de requin.

LA CHANSON SECRÈTE
présenté par Nikos Aliagas
Programmes de nuit

L'HEUREUX ÉLU spectacle
Météo
Le grand show de l'humour
Les Enfants de la télé, à la maison

LES DISPARUS DE VALÉNCIENNES, téléfilm
Météo
Les p'tites Michu, spectacle

EQUALIZER 2 ★, film
Triple threat, téléfilm
Surprises
Le journal des jeux vidéo sport, mag.

LA TRAVIATA, spectacle
À vous de voir
Révélations sur les manuscrits de la mer Morte, doc.

BONES, série
Bones, série
Bones, série
Météo
Programmes de nuit



MONUMENTS ÉTERNELS
Les secrets du Colisée
Documentaire
22.20 Notre véritable Gesens, doc.
23.15 Streetphilosophy

ISSA DOUMBIA : 1^{re} CONSULTATION
Spectacle
22.50 Enquête sous haute tension, mag.
00.20 Programmes de nuit

LES SIMPSON
Daddicus Finch
Jeunesse
21.30 Les Simpson
21.50 Les Simpson
22.20 Les Simpson
22.40 Les Simpson

COLUMBO
La grille du crime
Série de Vincent McEveety
Avec Peter Falk, Barry Corbin
22.50 Columbo, série
00.35 Programmes de nuit

CHRONIQUES CRIMINELLES
Affaire Sophie Liomet : le calvaire de la jeune fille au pair / L'amour est un jeu dangereux
22.55 Chroniques criminelles

YOUNG SHELDON
Ju-jitsu, papier bulle et cris
Série
Avec Iain Armitage, Zoe Perry
21.30 Young Sheldon, série
21.55 Young Sheldon, série
22.20 Young Sheldon, série



france.4



france.Ô



UN MONDE EN DOCS
À nous l'opéra !
Magazine
22.00 Simone Veil, mémoire d'une immortelle, doc.

FOOTBALL : VENDÉE LES HERBIERS / PSG
Coupe de France 2018. Finale.
23.20 Une belle bande d'amateurs

GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES
Les sorcières de Salem
21.50 Ghost adventures

DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES
Les péchés du passé
21.25 Dragons : par-delà les rives
21.50 Dragons : par-delà les rives

RÉUNIONS
Mensonges
Avec Nicolas Bridet, Nicolas Chupin
Réunions, série
21.40 Le rêve français, téléfilm
22.35

JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
Un bébé tombé du ciel
Série avec Mimmie Mathy, Victoria Grosbois
22.50 Joséphine, ange gardien



INTÉGRALE WEEK-END
Information
22.30 Intégrale week-end
23.30 Édition de la nuit
00.30 Édition de la nuit

CATCH : WWE
Sport commenté par Florian Gazan, Christophe Agius
21.30 Catch : WWE RAW, sport
22.30 Catch : WWE Nxt, sport

AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS
Le relooking du Bellagio
21.55 Aquamen : les as des aquariums, doc.
22.45 Aquamen : les as des aquariums

TITANS DES MERS
Navire de défense anti-aérienne
Série
21.55 Titans des mers, série
22.45 Titans des mers, série

CERCHEURS D'OPALE
Nouveaux films
Documentaire
21.55 Chercheurs d'opale, doc.
22.45 Chercheurs d'opale

THE WHITE PRINCESS
Dormir avec l'ennemi
Série
22.15 The White Princess, série
23.25 Médium, série

<p>TF1</p> <p>06.30 TFou</p> <p>10.15 Automoto, mag.</p> <p>11.15 Automoto, mag.</p> <p>12.00 Les douze coups de midi, jeu</p> <p>13.00 Le journal</p> <p>13.30 Reportages découverte, mag.</p> <p>14.45 Grands reportages</p> <p>16.00 Les docs du week-end, mag.</p> <p>17.10 Sept à huit life, mag.</p> <p>18.10 Sept à huit, mag.</p> <p>20.00 Le journal</p>	<p>france.2</p> <p>14.20 Séance 2 cinéma</p> <p>16.05 Vivement dimanche prochain</p> <p>17.15 Affaire conclue, mag.</p> <p>17.40 Affaire conclue, à la maison, mag.</p> <p>18.40 Les Enfants de la télé</p> <p>19.25 Les Enfants de la télé, la suite</p> <p>20.00 Journal de 20 h</p> <p>20.55 Au secours, bonjour !</p>	<p>france.3</p> <p>2.00 Le 12/13</p> <p>12.10 Dimanche en politique</p> <p>12.55 Les nouveaux nomades, mag.</p> <p>13.40 Echappées belles</p> <p>15.20 Des racines & des ailes, mag.</p> <p>17.15 8 chances de tout gagner, jeu</p> <p>17.55 Le Grand Slam, jeu</p> <p>18.50 La petite librairie</p> <p>19.00 Le 19/20</p> <p>20.05 Stade 2, mag.</p> <p>20.30 Jouons à la maison</p>	<p>CANAL+</p> <p>10.00 Hunter Killer, film</p> <p>11.55 L'info du vrai, mag.</p> <p>12.30 Boîte noire</p> <p>12.45 La semaine de clique, mag.</p> <p>13.50 Les reporters du dimanche</p> <p>14.25 La vie scolaire, film</p> <p>16.10 Jusqu'ici tout va bien, film</p> <p>17.40 Divers</p> <p>18.30 Le journal des jeux vidéo sport, mag.</p> <p>19.40 Le journal des jeux vidéo sport, mag.</p>	<p>france.5</p> <p>12.30 C l'heβδο, mag.</p> <p>13.30 La vie secrète du zoo, doc.</p> <p>14.00 Le mystère des géants disparus</p> <p>15.35 Le chou, un légume à la mode, à la mode !, doc.</p> <p>16.35 Le requofter, tout un fromage !, doc.</p> <p>17.35 Hitler sur table d'écoute, doc.</p> <p>18.35 C politique, mag.</p> <p>20.00 Thaïlande, côte plages, doc.</p>	<p>6</p> <p>06.00 M6 Music</p> <p>07.50 M6 Boutique</p> <p>10.35 Turbo, mag.</p> <p>12.45 Le 12.45</p> <p>13.00 Scènes de ménages</p> <p>14.20 Recherche appartement ou maison</p> <p>15.20 Maison à vendre</p> <p>17.55 66 minutes : grand format, mag.</p> <p>18.50 66 minutes : grand format, mag.</p> <p>19.45 Le 19.45</p> <p>20.25 Scènes de ménages, série</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



BIS ★
Film de Dominique Farrugia
Avec Franck Dubosc, Kad Merad
Eric et Patrice sont amis depuis le lycée. Au fil des années, chacun a pris un chemin très différent...

MISSION IMPOSSIBLE : PROTOCOLE FANTÔME ★★
Impiquée dans l'attentat terroriste du Kremlin, l'agence Mission impossible est totalement discréditée.

COMMISSAIRE DUPIN
Poison blanc
La journaliste Lilou Bréal, qui enquête sur un scandale sanitaire à Guérande, demande à son ami le commissaire Dupin de la rejoindre...

T-34, MACHINE DE GUERRE
En 1944, un courageux groupe de soldats russes réussit à s'échapper à leurs geoliers allemands à bord d'un tank T-34 à moitié détruit...

LE PETIT-MAÎTRE CORRIGÉ
Avec Florence Viala, Loïc Corbery
« Monsieur l'imperlin, vous avez beau faire, vous deviendrez charmant sur ma parole, je l'ai entrepris.

ZONE INTERDITE
Enfants de Gitans : une vie de roi
Magazine présenté par Ophélie Meunier
Chez les Gitans, l'enfant est roi. Qu'ils soient Roms, Manouches ou Catalans...

23.05 ESPRITS CRIMINELS, série
01.10 Esprits criminels, série
00.50 Esprits criminels, série

23.10 POINT BREAK, EXTRÊME LIMITE ★, film
01.10 Météo
01.15 Histoires courtes : En vacances dans ma tête

23.35 COMMISSAIRE DUPIN, série
00.05 Météo
00.10 Inspecteur Barnaby, série
01.40 La Calisto, spectacle

22.50 ATTAQUE À MUMBAI, film,
00.45 Simetierre, film
02.30 Le journal des jeux vidéo sport, mag.

23.10 CANNES 1939 - LE FESTIVAL N'AURA PAS LIEU, doc.
00.05 CIA, quand les patrons racontent, doc.

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



20.55 PLEIN SOLEIL ★★
Film de René Clément
Avec Alain Delon
22.45 Milos Forman, une vie libre, doc.
23.45 La voix en quelques éclats, doc.

21.05 POUR CENT BRIQUES T'AS PLUS RIEN ★
Film avec Gérard Jugnot, Daniel Auteuil
22.45 Touchez pas au grishi ★

21.05 SCORPION
Hacke-moi si tu peux
Série
Avec Elyes Gabel, Robert Patrick
21.45 Scorpion, série
22.30 Scorpion, série

21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES
Comme deux sœurs
Série
21.55 Cold Case : Affaires classées, série

21.05 LES 30 HISTOIRES
Stupéfiantes
TFX vous propose des histoires toutes stupéfiantes avec des moments de vie que vous n'êtes pas près d'oublier...

21.05 URGENCES
Urgentistes à Mans : la course contre la mort
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini
22.50 Urgences, mag.
00.45 Urgences, mag.



21.00 REMBOB'INA
L'immigration en questions : Le face à face entre Bernard Tapie et Jean-Marie Le Pen (1989)
23.00 Les grands entretiens de...

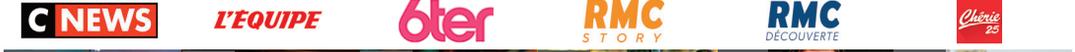
21.05 MAMAN À TORT ★
Film avec Jeanne Jestin
22.55 Des plans sur la comète ★, film
00.25 Flynn Carson et les nouveaux aventuriers, série

21.00 CHICAGO FIRE
Ce que j'ai vu
Série
21.50 Chicago Fire, série
22.40 Chicago Fire, série
23.40 Danger au club de strip, téléfilm

21.00 E=M6 FAMILY
La science de notre quotidien
Magazine présenté par Mac Lesguy, Gaëlle Marie
21.55 E=m6 family, mag.
22.45 E=m6 family, mag.
23.30 Corneil et Bernie

20.55 PASSION OUTREMER
Bahia, perle noire de l'Atlantique
Documentaire
21.45 Voyages en terre Garifuna, doc.

21.00 UNE BONNE LEÇON
Téléfilm de Bruno Garcia
Avec Ingrid Chauvin
22.40 La bonne copine, téléfilm
00.15 Section de recherches, série



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

20.00 CATCH : WRESTLEMANIA 28
22.30 Catch : Wrestlemania 28, sport
00.00 Catch : Wrestlemania 27

21.05 LE MONDE FANTASTIQUE D'OZ ★
Film de Sam Raimi
Avec James Franco, Mila Kunis
23.10 Seuls ★, film
01.00 Kaamelott - Livre VI

21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ
Frédéric Audibert, violence à huis clos
Documentaire
22.35 Faites entrer l'accusé

21.05 WHEELER DEALERS OCCASIONS À SAISIR
Noble M12 GTO 2.5
Documentaire
21.50 Wheeler Dealers occasions à saisir

21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
À cœur perdu
Téléfilm avec Corinne Touzet, Franck Capillery
23.00 Crimes, mag.
00.55 Programmes de nuit

<p>TF1</p> <p>13.00 Le journal 13.55 Ma fille, sous l'emprise de son petit ami 15.30 Ma fille, harcelée et laissée pour morte 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ? 20.00 Le journal Le 20 h le mag 20.35 Loto 20.50 C'est Canteloup 21.05 </p>	<p>france.2</p> <p>11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 15.10 Je t'aime etc... 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.55 Au secours, bonjour ! 21.00 </p>	<p>france.3</p> <p>11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Programme non communiqué, film 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 21.00 Météo 21.05 </p>	<p>CANAL+</p> <p>10.00 Never grow old, film 11.35 Têtard, série 11.50 L'info du vrai, mag. 12.20 Clique, mag. 12.55 The Tonight Show 13.35 Paradise beach, film 15.05 Fenêtré(s) 15.35 La chute du président, film 17.30 L'hebdo Hollywood 17.45 Boîte noire 18.00 L'info du vrai, mag. 18.30 L'info du vrai, mag. 19.55 Groland le zapô 20.25 Clique, mag. 21.00 </p>	<p>france.5</p> <p>11.45 La quotidienne 13.05 Vues d'en haut, doc. 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, mag. 15.10 Vues d'en haut, doc. 15.40 Les orphelins du paradis, doc. 16.35 La mystérieuse cité de Cahokia, doc. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 La tournée des popotes, doc. 20.55 </p>	<p>6</p> <p>10.15 Bienvenue Chez les Huang, série 12.45 Le 12.45 13.30 Scènes de ménages 14.10 En route vers le mariage, téléfilm 16.00 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 </p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

MA FAMILLE T'ADORE DÉJÀ ★
Film avec Arthur Dupont Julien, trentenaire bonne pâte et modeste, créateur d'applications pour smartphone, est fou d'amour pour Eva...

MEURTRES AU PARADIS
Des aveux suspects
Série
Les agents Dwayne et JP Hooper sont appelés par un voisin pour un tapage nocturne.

SECRETS D'HISTOIRE
Madame Royale, l'orpheline de la révolution...
Dans cet épisode de *Secrets d'Histoire*, Stéphane Bern nous emmène à Versailles...
21.10 La France en vrai

VALIDÉ
Épisodes 1, 2 & 3
Clément, petit livreur de drogue, toujours accompagné de ses deux potes d'enfance William et Brahim, rêve de devenir rappeur.

LE SUCRE
Sur les conseils d'un certain Raoul, Adrien Courtois, un fonctionnaire des finances, engage toute la fortune de sa femme dans une spéculation sur le sucre...

ÉVASION
Film de Mikael Hafstrom
Avec Sylvester Stallone, Arnold Schwarzenegger
Ray Breslin est un ingénieur spécialisé dans la conception de prisons ultrasécurisées.

NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE, série
23.25 New York, unité spéciale, série
00.15 New York, unité spéciale, série

MEURTRES AU PARADIS, série
23.05 Meurtres au paradis, série
00.05 Meurtres au paradis, série

LE MONDE DE JAMY, mag.
02.55 Des racines & des ailes, mag.
03.50 Les nouveaux nomades, mag.

DAMIEN VEUT CHANGER LE MONDE ★, film
00.15 21 cm, mag.
01.10 Une jeunesse dorée, film
03.00 Surprises

C DANS L'AIR, mag.
23.45 Une si jolie petite plage, film
01.10 Les routes de l'impossible, doc.

MON BEAUPÈRE, MES PARENTS ET MOI ★, film
00.50 Nature morte, téléfilm
02.20 Météo



THE IMMIGRANT ★
Film avec Marion Cotillard
22.45 Do the right thing, film
00.40 Les femmes du soleil : une chronologie du regard, doc.

LA FAMILLE BELIER ★
Film d'Éric Lartigau
Avec Karin Viard, François Damiani
23.10 Génération De Caunes & Garcia

TWILIGHT CHAPITRE 4 : REVELATION - PARTIE 1 ★
Film avec Kristen Stewart, Taylor Lautner
22.55 Twilight chapitre 3

LE TRANSPORTEUR ★
Film de Corey Yuen, Louis Leterrier
Avec Jason Statham, Shu Qi
23.00 Chaos ★, film
01.05 Programmes de nuit

APPELS D'URGENCE
Pièges de la route et incendies : les pompiers de Normandie sur le pont
Magazine
22.05 Appels d'urgence,

CRIMES
dramas sur les rives de la Seine
Magazine
22.50 Crimes, mag.
00.40 Crimes, mag.
02.30 Programmes de nuit



DÉBATDOC
39-45 : la face cachée du Vatican
Magazine
21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allons plus loin, mag.

SURPRISE SUR PRISE, DÉJÀ 30 ANS
Présenté par Olivier Minne
23.35 Elles s'aiment, spectacle

ILS SE RE-AIMENT
Spectacle
Avec Pierre Palmade, Michèle Laroque
22.45 Ils se sont aimés
00.25 La story de Francis Cabrel, doc.

UN SOUTÇON DE MAGÏE
Le médecin et l'herboriste
21.50 Un soupçon de magie, série
22.40 Un soupçon de magie

MURIEL ROBIN ET CHANÉE SUR LA TERRE DES ÉLÉPHANTS
22.50 Mayotte, l'archipel aux esprits

DR HOUSE
De confessions en confessions
Série avec Hugh Laurie, Robert Sean Leonard
21.45 Dr House, série
22.35 Dr House, série
23.20 Dr House, série



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 AVENTURE OU L'ÉQUIPE MOTEUR
Sport
22.30 L'Équipe aventure ou L'Équipe moteur, sport

LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE
Série
22.40 La petite histoire de France, série
01.20 Programmes de nuit

HORS DE CONTRÔLE
Le naufrage de l'Amoco Cadiz
Documentaire
22.05 Hors de contrôle, doc.
23.05 Hors de contrôle

MACHINES DE GÉNIE
Héliportage en montagne
Documentaire
21.50 Machines de génie, doc.
22.35 Machines de génie

UNE FEMME DE MÉNAGE ★
Film de Claude Berri
Avec Jean-Pierre Bacri, Émilie Dequeune
22.55 L'un reste l'autre part

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.55 Moi, Kamiyah, enlevée à la naissance 15.30 Mensonges maternels, téléfilm 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 19.00 Qui veut gagner des millions ? 20.00 Le journal 20.35 Le 20 h le mag 20.50 My Million 20.55 C'est Canteloup	11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 15.10 Je t'aime etc... 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.55 Au secours, bonjour !	11.35 L'info Outre-mer 12.55 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Programme non communiqué, film 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	08.15 Une fille facile, film 09.45 Groland le zapô 10.05 Fête de famille, film 11.50 L'info du vrai 12.20 Clique, mag. 12.55 The Tonight Show 13.35 Wake up, téléfilm 15.05 21 cm, mag. 16.00 Dernier amour, film 17.35 Boites 17.45 Divorçons 18.00 L'info du vrai, mag. 18.30 L'info du vrai, mag. 19.55 Groland le zapô 20.25 Clique, mag.	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 Allô docteurs, mag. 15.10 Vues d'en haut, doc. 15.40 Le roi kangourou, 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 La tournée des popotes, doc.	12.45 Le 12.45 13.30 Scènes de ménages 14.10 En Route Vers le Mariage : rendez-Vous avec l'Amour 16.00 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



HARRY POTTER ET L'ORDRE DU PHÉNIX ★

En 5e année, Harry découvre que Poudlard a été tenue dans l'ignorance de sa dernière rencontre avec Voldemort.



LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DU CORPS HUMAIN

Déconfinement, vivre avec le virus : posez toutes vos questions !

Documentaire



TANDEM

Le poids de la vérité - partie 1 Avec Astrid Veillon, Stéphane Blancfort
Un cambriolage a eu lieu dans le garage d'une vieille dame.

21.55 Tandem, série



SIBYL ★★

Film avec Virginie Efira Sibyl est une romancière reconvertie en psychanalyste. Rattrapée par le désir d'écrire, elle décide de quitter la plupart de ses patients.

21.00



LE MONDE EN FACE

Effondrement ? Sauve qui peut le monde Documentaire

Notre monde est-il périssable ? ...

22.05



LES BODIN'S GRANDEUR NATURE

Spectacle Dans la plus célèbre ferme de France, le tas de fumier trône dans la cour et les animaux à poils et à plumes.

21.05

23.35 LES EXPERTS, série
00.25 Les experts, série
01.10 Euro Millions, jeu
01.20 Les experts, série
02.10 Programmes de nuit

23.40 INFRAROUGE, doc.
00.35 Ça commence aujourd'hui, mag.
01.40 Affaire conclue, mag.
02.25 Affaire conclue

22.45 TANDEM, série
23.35 Tandem, série
00.25 Météo
00.30 Mort à Sarajevo, film
01.55 Inspecteur Lewis

22.40 ACUSADA ★, film
00.30 Continuer, film
01.50 Maya, film
03.35 Surprises
04.00 Le journal des jeux vidéo sport, mag.

22.50 C DANS L'AIR, mag.
23.55 Avis de sorties
00.05 C à vous, mag.
01.00 Parcs nationaux - Quand la nature fait recette, doc

23.50 AU CŒUR DES BODIN'S, doc.
01.00 Météo
01.05 Programmes de nuit

arte C8 W9 TMC TFX nri



L'IRRÉSISTIBLE ASCENSION D'AMAZON

Documentaire
22.20 L'alcool, doc.
23.50 Opiacés, doc.
00.45 ARTE Reportage



10 MINUTES GONE

Téléfilm de Brian A Miller Avec Bruce Willis, Michael Chiklis
23.00 Trauma center, téléfilm
00.40 Programmes de nuit



ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES

Pour la vie d'un enfant
21.50 Esprits criminels : Unité sans frontières, série



90' ENQUÊTES

Pièges à touristes et faux produits régionaux : comment éviter les arnaques ? Magazine
22.40 90' Enquêtes, mag.
00.15 90' Enquêtes, mag.



LE BIG BÉTISIER

Divertissement présenté par Christophe Beaugrand
22.55 Le big bêtisier, div.
00.45 Programmes de nuit



THE TOWN ★

Film de Ben Affleck Avec Ben Affleck, Rebecca Hall
23.25 Braquage de sang, téléfilm
01.15 La sentinelle

ICP PUBLIC SENAT france.4 C STAR gulli france.Ô TFI SERIES FILMS



DÉBATDOC

Moscou, l'info dans la tourmente Magazine
21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allons plus loin, mag.



LA VIE AU TEMPS DE CRO-MAGNON

22.40 L'apocalypse de Néandertal, doc.
00.10 Cœur de dragon 3 : la malédiction du sorcier, film



AU CŒUR DE L'ENQUÊTE

Noyades, violences, alcool et trafic de drogue : un été chaud sur la Côte d'Azur Magazine



LE MONDE MAGIQUE DE SALMA

22.30 Charming : un prince trop charmant ★



SHADES OF BLUE

Chasseurs de monstres Série
21.35 Shades of Blue, série
22.15 Shades of Blue, série



AH ! SI J'ETAIS RICHE ★

Film avec Jean-Pierre Darroussin, Richard Berry
22.25 Memphis Belle ★, film
00.20 Programmes de nuit

C NEWS L'EQUIPE bter RMC STORY RMC DÉCOUVERTE Charlie 25



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



MATCHS DE LÉGENDE OU L'ÉQUIPE CINÉ

22.25 Football : Matchs de légende L'Équipe du Soir, mag.
00.20



DANS L'OMBRE DE MARY - LA PROMESSE DE WALT DISNEY ★

Film de John Lee Hancock Avec Tom Hanks
23.10 Storage Wars...



L'OMBRE D'UN DOUTE

Les possédées de Loudun : une manipulation de Richelieu ? Documentaire
22.05 L'ombre d'un doute, doc.



1942 : ROUEN SOUS LES BOMBES ALLIÉES

Documentaire
22.05 1945 : Royan sous les bombes alliées, doc.



SNAPPED : CONNEXION MORTELLE

Sacco & Puccio Magazine
22.00 Snapped : connexion mortelle



france.2

france.3



france.5



12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 Maman à 16 ans
15.30 Père avant l'heure
17.05 4 mariages pour 1 lune de miel
18.10 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 Loto
20.55 C'est Canteloup

11.55 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal 13 h 00
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag.
15.10 Je t'aime etc...
16.15 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.55 Au secours, bonjour !

11.35 L'info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Programme non communiqué, film
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

08.15 Pierre lapin, film
08.50 L'échappée belle
10.05 Premières vacances
11.50 Le info du vrai, mag.
12.20 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.35 Alex Lutz, spectacle
15.20 Jamel comedy club
15.45 La vie scolaire, film
17.35 Bêtard, série
17.45 Boîte noire
18.00 L'info du vrai, mag.
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Groland le zapô
20.25 Clique, mag.

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 Allô docteurs, 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 La tournée des popotes, doc.

12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.10 En route vers le mariage : un amour de Saint-Valentin
16.00 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



THE RESIDENT
Hanté
Série

Conrad se blesse à la cheville, percuté par un vélo durant son jogging.
22.45 The Resident, série



ALEX HUGO
Pour le meilleur et pour le pire
Série

Avec Samuel Le Bihan
Alex Hugo est le témoin de mariage de Juliette. Dans une petite chapelle isolée au coeur de la montagne...



DES RACINES & DES AILES

Passion patrimoine : au pays de Garonne
Pour ce numéro inédit, nous allons parcourir le pays de Garonne, entre les Pyrénées et l'estuaire de la Gironde.



POUR SAMÀ
Documentaire

Waad al-Kateab est une jeune femme syrienne qui vit à Alep lorsque la guerre éclate en 2011. Sous les bombardements, la vie continue.



LA GRANDE LIBRAIRIE
Magazine

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



TOP CHEF
Épisode 13
Jeu

13^e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les 4 candidats encore en compétition.

23.30 NIGHT SHIFT, série
00.20 Night Shift, série
01.05 Dr House, série
01.55 Dr House, série
02.35 Programmes de nuit

22.40 DANS LES YEUX D'OLIVIER, doc.
00.20 Dans les yeux d'Olivier, doc.
01.50 Émissions religieuses

23.15 PIÈCES À CONVICTION, mag.
00.25 La carte aux trésors, jeu
02.35 La face cachée de l'art américain, doc.

22.40 UNE FILLE FACILE ★, film
00.10 Validé, série
00.40 Validé, série
01.10 Validé, série
01.45 Tolkien, film

22.30 C DANS L'AIR, mag.
23.40 C à vous, mag.
00.30 Quinoa - Prenez-en de la graine !, doc.
01.25 Le cosmos dans tous ses états, doc.

23.10 TOP CHEF : LES GRANDS DUELS, jeu
23.55 Cauchemar en cuisine, mag.
01.25 Météo
01.50 Programmes de nuit



FAUTE D'AMOUR
★ ★

Film de Andrei Zviaguintsev
Avec Marianna Spiva
23.00 Il était une fois...
«Faute d'amour», doc.



ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION

Police, pompiers, Samu : un été chaud sur la Côte d'Azur - Episode 3
23.00 Enquête sous haute tension



ENQUÊTES CRIMINELLES
Magazine

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



BURGER QUIZ
Jeu

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



CAMPING PARADIS

Fashion week au camping
Série avec Laurent Urnac, Jennifer Laurent
22.55 Camping Paradis, série
00.45 Programmes de nuit



FBI : PORTÉS DISPARUS

Addictions
21.55 FBI : Portés disparus, série
22.50 FBI : Portés disparus, série



DÉBATDOC
Putains de guerre
Magazine

21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allons plus loin, mag.
23.00 Terra Terre, mag.



LE CŒUR DES HOMMES 2 ★

Film de Marc Eposito
Avec Bernard Campan, Gérard Darmon
22.45 Des plans sur la comète ★



RIPOSTE ARMÉE

Téléfilm de John Stockwell
Avec Wesley Snipes, Anne Heche
22.40 Backtrace, téléfilm
00.25 Programmes de nuit



EN FAMILLE
Série

Avec Yves Pignot, Marie Vincent
23.40 G ciné
23.45 Corneil et Bernie
00.15 Corneil et Bernie



INVESTIGATIONS
Chroniques de la violence ordinaire
Magazine

22.40 Investigations, mag.
01.50 Questions au gouvernement - Senat



NEW YORK SECTION CRIMINELLE

Tragique comédie
21.45 New York section criminelle, série



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



TRAQUE SANS MERCI - KILLING POINT

Film avec Steven Seagal, Isaac Hayes
22.25 Traque en haute montagne



ELEMENTARY
La tête ailleurs
Série

Avec Jonny Lee Miller, Lucy Liu
21.50 Elementary, série
22.40 Elementary, série



PREMIERS PAS EN PRISON, LE CHOC CARCERAL

Documentaire
22.05 L'enfer des prisons, doc.
23.05 L'enfer des prisons



LE MYSTÈRE DE LA GROTTÉ DE LOURDES

Documentaire
22.15 Lourdes, le sanctuaire de la démesure, doc.



LA LOI DE GLORIA

Téléfilm de Didier Le Pêcheur
Avec Victoria Abril
23.05 Snapped : les couples tueurs, mag.
00.00 Snapped : les couples tueurs, mag.

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

13.00 Le journal
13.55 Mon mari, cet inconnu, téléfilm
15.30 La trahison de mon mari, téléfilm
17.05 4 mariages pour 1 lune de miel
18.10 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
20.55 C'est Canteloup
21.05

12.00 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal 13 h 00
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag.
15.10 Je t'aime etc...
16.15 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.55 Au secours, bonjour !
21.00

11.35 L'info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Programme non communiqué, film
16.10 Des chiffres et des lettres, jeu
16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu
17.20 Siam, jeu
18.00 Questions pour un champion, jeu
18.50 Le 19/20
20.15 Plus belle la vie
21.05

09.35 Fenêtré(s)
10.05 Le coup du siècle
11.35 L'heb'd Hollywood
11.50 L'info du vrai, mag.
12.20 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.35 Validé, série
15.15 Le cercle, mag.
15.45 Les baronnes, film
17.25 Groland le zapôï
17.45 Boîte noire
18.00 L'info du vrai, mag.
19.55 Groland le zapôï
20.25 Clique, mag.
21.00

13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Allô docteurs, mag.
15.10 Vues d'en haut, doc.
15.35 Le royaume des hippopotames, doc.
16.30 Toits de Paris - Des jardins extraordinaires, doc.
17.30 C à dire ?!, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 La tournée des popotes, doc.
20.50

13.30 Scènes de ménages
14.10 En route vers le mariage : faits l'un pour l'autre, téléfilm
16.00 Incroyables transformations
16.50 Les reines du shopping, jeu
17.45 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
Le 19.45
19.45 Scènes de ménages
20.25



LE DINER DE CONS ★★
Film de Francis Veber
Avec Thierry Lhermitte, Jacques Villeret
Chaque mercredi, Pierre Brochant et ses amis font un dîner de cons.

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

LA FAILLE ★
Après avoir avoué la tentative de meurtre sur son épouse, le cynique Ted Crawford se retrouve opposé à l'ambitieux et jeune procureur adjoint Willy Beachum.

KILLING EVE
Saison 3 - Episodes 1 & 2
Le jeu du chat et de la souris entre Villanelle et Eve semble terminé : Villanelle, la tueuse à gages contrat, pense qu'Eve est morte.

LE GÉNIE DES ARBRES
Documentaire
Depuis près de 400 millions d'années, les arbres ont su développer des capacités d'adaptation exceptionnelles...

WHY WOMEN KILL
L'horrible vérité
Série
Avec Ginnifer Goodwin, Lucy Liu
Beth Ann apprend les véritables circonstances de la mort de sa fille.

22.35 **LES EXPERTS : MIAMI**, série
23.25 Les experts : Miami, série
00.10 Les experts : Miami, série
01.00 Les experts : Miami

22.50 **COMPLÉMENT D'ENQUÊTE**, mag.
00.05 Tout compte fait, mag.
02.00 Affaire conclue, mag.

23.00 **LA LIGNE BLEUE**, doc.
23.55 Documentaire
Outremer, doc.
00.50 300 Chœurs
03.10 Les carnets de Julie avec Thierry Marx

22.25 **SHRILL**, série
22.55 Shrill, série
23.20 Shrill, série
23.45 La chute du président, film
01.45 Surprises

22.30 **C DANS L'AIR**, mag.
23.35 C à vous, mag.
00.30 Au cœur du cerveau, doc.
01.15 Justice - Le douloureux silence, doc.

21.55 **THIS IS US**, série
22.35 This Is Us, série
23.15 This Is Us, série
00.05 This Is Us, série
00.50 This Is Us, série
01.35 Météo

arte

C8

W9

TMC

TFX

Nej



AU NOM DU PÈRE
Saison 2 - Episode 1
Série
Avec Lars Mikkelsen, Ann Eleonora Jorgensen
21.55 Au nom du père, série

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

LES 30 ANS DU TOP 50
Volume 2
23.20 Les 30 ans du Top 50
01.30 Tout le monde chante : les stars relèvent le défi

GLADIATOR ★★
Film de Ridley Scott
Avec Russell Crowe, Joaquin Phoenix
00.00 90' Enquêtes, mag.
01.35 Programmes de nuit

SUPER NANNY
Avec 3 générations de filles sous le même toit : aidez-nous à vivre ensemble !
Magazine
22.55 Super Nanny, mag.
00.35 Programmes de nuit

HÉRITAGES
Coluche : la guerre secrète pour son héritage
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini
23.00 Héritages, mag.
00.50 Héritages, mag.

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

G STAR

gulli

france.Ô

TF1 SERIES FILMS



DÉBATDOC
Faut-il supprimer l'ENA ?
Magazine
21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allions plus loin, mag.
23.00 Terra Terre, mag.

CASTLE
Le meurtre du samedi soir
Série
Avec Nathan Fillion, Stana Katic
21.45 Castle, série
22.30 Castle, série

À L'AUBE DU 6^e JOUR ★
Film avec Arnold Schwarzenegger, Michael Rapaport
23.10 La liste de mes envies ★

LES CONTES DE GRIMM
Raiponce
22.05 Les contes de Grimm, téléfilm
23.10 Les contes de Grimm, téléfilm

WALLIS-ET-FUTUNA, L'EXIL À FLEUR DE PEAU
Documentaire
21.45 Nous, homos de Guyane, doc.

ALICE NEVERS
La corde sensible
Série
Avec Marine Delterme, Jean-Michel Tinivelli
21.55 Alice Nevers, série
22.45 Alice Nevers, série

C NEWS

L'EQUIPE

6ter

RMC STORY

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25



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

FOOTBALL : FRANCE / BRÉSIL
Matchs de légende - Coupe du monde 1986
Sport
23.45 Football : Matchs de légende

VIVE LE CAMPING
En famille à Argelès-sur-Mer
Magazine présenté par Elodie Gossuin
22.50 Vive le Camping, mag.
00.50 Programmes de nuit

DISPARUS, AU CŒUR DE L'ENQUÊTE AVEC PATRICIA FAGUÉ
Quentin et Hélène
Documentaire

CHROME CUSTOMS
Truck Chevrolet
Documentaire
21.55 Chrome Customs, doc.
22.45 Chrome Customs, doc.

CRIMES ET POUVOIR ★
Film de Carl Franklin
Avec Ashley Judd, Morgan Freeman
23.20 Complots ★, film
01.50 Programmes de nuit

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
09.45 TFou 11.00 Les feux de l'amour 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.55 Ma fille est innocente ! 15.30 Trafic d'adolescents 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	13.00 Journal de 13 h 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 15.10 Je l'aime etc... 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.00 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.55 Au secours, bonjour !	11.35 L'info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Programme non communiqué, film 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	11.30 Boîte noire 11.50 L'info du vrai, mag. 12.20 Clique, mag. 12.55 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon 13.35 Savage, film 15.25 L'hebd'Hollywood 15.40 Une fille facile, film 17.10 Cœur, doc. 17.45 Boîte noire 18.00 L'info du vrai, mag. 18.30 L'info du vrai, mag. 19.55 Groland le zapôï 20.25 Clique, mag.	11.45 La quotidienne 13.05 Vues d'en haut, doc. 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, mag. 15.10 Vues d'en haut, doc. 15.35 Aventures en terre féline, doc. 16.30 Les routes de l'impossible, doc. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 La tournée des popotes, doc.	10.15 Bienvenue Chez les Huang, série 12.45 Le 12.45 13.30 Scènes de ménages 14.10 D'amour et d'orchidée, téléfilm 16.00 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



KOH-LANTA - L'ILE DES HEROS Jeu présenté par Denis Brogniart Les aventuriers encore en lice voient l'épreuve mythique de l'orientation se profiler.	CANDICE RENOIR Prudence est mère de sûreté Aurélié Favreau, une superbe brune au look urban chic, vient au commissariat porter plainte pour viol. 20.00 Candice Renoir	70 ANS DE DUOS COMIQUES Divertissement Depuis les années 50, le succès des duos comiques ne s'est jamais démenti en France.	IBIZA ★ Film de Arnaud Lemort Avec Christian Clavier, Mathilde Seigner Philippe et Carole, tous deux divorcés, viennent de se rencontrer.	LA MAISON FRANCE 5 La Maison France 5 se déroule sur la côte méditerranéenne, en Provence-Alpes-Côte d'Azur, à la découverte de Bormes-les-Mimosas. 22.25 Silence ça pousse !	NCIS Voyage au bout de l'enfer Deux mois après l'intervention du NCIS, Gibbs et McGee sont toujours prisonniers d'un groupe de rebelles dans une jungle du Paraguay. 21.45 NCIS, série
VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR, présenté par Arthur Euro Millions Programmes de nuit	TARATATA 100 % LIVE Carte blanche à Ninho, spectacle Ça commence aujourd'hui, mag.	LA FAMILLE, ÇA ME FAIT BIEN RIRE !, doc. 01.25 Libre court 02.20 Muriel Robin, ôser être soi, doc.	CHAMBOULTOUT ★ , film 00.05 Ni une ni deux, film 01.40 À cause des filles...?, film 03.10 Surprises	C DANS L'AIR, mag. 00.30 C à vous, mag. 01.20 L'Europe et ses fantômes, doc.	NCIS, série 23.30 NCIS, série 23.55 NCIS : Nouvelle-Orléans, série 00.40 NCIS, série 01.30 Météo



MEURTRES À SANDHAMM Au nom de la vérité Série 22.25 The Kinks, trouble-fêtes du rock anglais, doc.	ANIMAUX À ADOPTER, NOUVELLE FAMILLE POUR UNE NOUVELLE VIE Magazine 22.30 Animaux à adopter, nouvelle famille...	ENQUÊTE D'ACTION Pompiers de Bourgogne : des opérations à haut risque Magazine 23.00 Enquête d'action, mag.,	MENTALIST La main de John Le Rouge Série de Chris Long Avec Simon Baker, Robin Tunney 22.00 Mentalist, série 22.50 Mentalist, série	LA VIE SECRÈTE DES CHATS Le tour de France des chats La vie secrète des chats, doc. 23.20 Le big bêtisier 100 % chat, doc.	R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE La menace 22.05 R.I.S. Police scientifique, série 23.10 R.I.S. Police scientifique, série
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



DÉBATDOC Ceausescu, la folie du pouvoir Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Livres & vous..., mag. 22.30 Un monde en docs	LA CARTE AUX TRESORS La Champagne Jeu présenté par Cyril Féraud 23.20 Cœur de dragon 4 - La bataille du cœur de feu ★	STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES Documentaire 22.40 Storage wars : enchères surprises	LE JOURNAL DE BARBIE Jeunesse 22.15 Barbie Fairytopia : Mermaidia, téléfilm 23.30 Parents, un jeu d'enfant, mag.	OPJ - PACIFIQUE SUD Un plat qui se mange froid - partie 1 Série 21.40 OPJ - Pacifique sud, série	NOS CHERS VOISINS Nos chers voisins - Avis de tempête 22.55 Nos chers voisins, série
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------



INTÉGRALE WEEK-END Information 22.00 Intégrale week-end 23.30 Édition de la nuit	KICKBOXER : VENGEANCE ★ Film de John Stockwell Avec Dave Bautista, Jean-Claude Van Damme 22.25 Traque sans merci - Killing Point	LES SIMPSON Simpson Horror Show XX Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.55 Les Simpson 22.20 Les Simpson 22.45 Les Simpson	ENQUÊTE PRIORITAIRE Mayotte : les forces de l'ordre contre l'immigration clandestine 22.25 Unité d'urgence : ambulance...	FATIMA ET LE 3^e SECRET Documentaire 22.05 Les mystères de la mort de Jésus, doc. 23.05 Bâtisseurs de l'ancien monde, doc.	TELEMENT VRAI Troubles alimentaires : quand se nourrir est un enfer ! Magazine 22.45 Tellement vrai, mag. 00.45 Programmes de nuit
--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
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 Les docs du week-end, mag. 16.00 50' inside, mag. 20.00 Le journal 20.40 Loto, jeu 20.45 Merci ! 20.50 Quotidien express	11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.20 13 h 15, le samedi 14.00 Séance 2 cinéma Destination 2024 15.40 Tout compte fait 16.40 La petite librairie 16.45 Affaire conclue 17.35 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 17.40 Joker, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00	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 Jouons à la maison	12.15 21 cm de plus, mag. 12.20 L'heb'd'Hollywood 12.35 Les fables d'Odah et Dako, série 12.40 Le cercle, mag. 13.10 La chute du président, film 15.10 Equalizer 2, film 17.05 Paradise beach, film 18.35 Divers 19.15 Jamel comedy club 19.45 Fenêtré(s) 20.15 Migraine 20.20 Groland le zapoi 20.40 Groland le zapoi	10.10 Silence, ça pousse ! 11.10 La maison France 5 12.50 Vu sur terre, doc. 13.55 Je serai un homme 14.50 Mississippi sauvage 15.45 Un ticket pour Londres, doc. 16.45 J'irai dormir chez vous, doc. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C l'hebdo, mag. 20.00 C l'hebdo la suite 20.20 La vraie vie des animaux de compagnie, doc.	06.00 M6 Music 07.00 Absolument Stars 10.15 66 minutes : grand format, mag. 11.00 66 minutes : grand format, mag. 11.45 66 minutes : grand format, mag. 12.45 Le 12.45 13.25 Scènes de ménages 15.05 Chasseurs d'appart' 19.45 Le 19.45 20.10 Météo 20.25 Scènes de ménages, série
					

LAURENT GERRA - SANS MODÉRATION « Je m'appelle Laurent, j'ai 5 ans et je vais vous faire mes imitations ». Cette phrase prononcée fièrement en 1972 par un petit garçon fait écho au spectacle de Laurent Gerra.	EUROVISION : EUROPE SHINE A LIGHT Diffusé en direct des Pays-Bas, qui auraient dû accueillir l'évènement, Eurovision Europe Shine A Light promet un spectacle d'envergure...	CRIME DANS L'HERAULT Avec Florence Pernel, Guillaume Cramoisan La patronne d'une boîte de nuit huppée du Cap d'Agde est retrouvée assassinée dans son bureau.	ÇA, CHÂPITRE 2 Film d'Andy Muschietti Avec Bill Skarsgard, James McAvoy Il y a 27 ans, la bourgade de Derry, dans l'Etat du Maine, fut le terrain de jeu d'un clown dévoreur d'enfants.	ÉCHAPPÉES BELLES Botswana, intense et sauvage C'est au Botswana, territoire d'exception entre l'Afrique du Sud et la Zambie, que Jérôme part à l'aventure.	DR HARROW Les morts, les vivants et les fantômes Le corps de Simon est retrouvé près de la rivière, laissant tout le monde en état de choc.
23.25 LE GRAND BÉTISIER À LA MAISON présenté par Karine Ferré, Christophe Beaugrand	23.10 LA GRANDE HISTOIRE DE L'EUROVISION , mag. 00.45 Météo 00.50 La grande soirée du bétisier	23.35 CRIME A AIGUES-MORTES , téléfilm 00.10 Tannhäuser à l'Opéra de Monte-Carlo, spectacle 03.15 Les carnets de Julie	23.45 CRYPTO , film 01.30 Bourgeoises à la campagne, téléfilm 01.30 Le journal du hard, mag.	22.25 LE CONCERT DES ÉTOILES - VERDI , spectacle 00.20 L'œil et la main 00.50 Notre-Dame de Paris, les secrets des bâtisseurs, doc.	22.35 BONES , série 23.20 Bones, série 00.05 Bones, série 00.55 Bones, série 01.35 Bones, série 02.15 Météo

arte	C8	W9	TMC	TFX	M6
20.50 LES ALPES À VOL D'OISEAU Documentaire 22.20 Reinhold Messner et le Cerro Torre, doc. 23.45 Architectures de demain, doc.	21.05 NAWELL MADANI : C'EST MOI LA PLUS BELGE ! Spectacle 23.00 Issa Doumbia : 1 ^{re} consultation, spectacle	21.05 LES SIMPSON Le petit soldat de plomb Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson 22.40 Les Simpson	21.05 COLUMBO Meurtre en musique Série de Patrick McGoohan Avec Peter Falk, Luis Avalos 22.45 Columbo, série 00.35 Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Double vengeance mortelle / Partie de pêche fatale Magazine 22.55 Chroniques criminelles	21.05 YOUNG SHEDDON La phobie des chiens Série Avec Iain Armitage, Zoe Perry 21.30 Young Sheldon, série 21.55 Young Sheldon, série 22.20 Young Sheldon, série

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE	france.4	C STAR	gulli	france.Ô	TF1 SÉRIES FILMS
21.00 CHRÉTIENS D'ORIENT, 2000 ANS D'HISTOIRE 1/2 22.00 Chrétiens d'Orient, 2000 ans d'Histoire	21.05 FOOTBALL : STADE RENNAIS / PSG Coupe de France 2019 00.05 La grande récré des animaux, doc. 00.50 La grande récré des animaux, doc.	21.00 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES Jérôme, la ville fantôme 21.50 Ghost adventures	21.00 DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES L'ordre des Ingerman 21.25 Dragons : par-delà les rives 21.50 Dragons : par-delà les rives	20.55 RÉUNIONS Zizanie Avec Nicolas Bridet, Nicolas Chupin 21.40 Réunions, série 22.30 Le rêve français, téléfilm	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Le cirque Borelli Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit

C NEWS	L'ÉQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
19.00 INTÉGRALE WEEK-END Information 22.30 Intégrale week-end 23.30 Édition de la nuit 00.30 Édition de la nuit	20.45 CATCH : WWE SMACKDOWN Épisode 113 Sport commenté par Florian Gazan, Christophe Agius 21.30 Catch : WWE RAW, sport	21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS Le DJ des dragons 21.55 Aquamen : les as des aquariums, doc. 22.45 Aquamen : les as des aquariums, doc.	21.05 TITANS DES MERS Constructeur de puits de pétrole Documentaire 22.00 Titans des mers, doc. 22.55 Titans des mers, doc.	21.05 CHERCHEURS D'OPALE Bouée de sauvetage Documentaire 22.05 Chercheurs d'opale, doc. 23.05 Chercheurs d'opale	21.05 THE WHITE PRINCESS Bourgeoise Avec Jodie Comer, Essie Davis 22.15 The White Princess, série

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
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	11.00 Messe 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 17.15 Affaire conclue, la chasse aux objets 18.15 Les Enfants de la télé 19.00 Les Enfants de la télé, la suite 20.00 Journal de 20 h 21.00	12.00 Le 12/13 12.10 Dimanche en politique 12.55 Les nouveaux pomades, mag. 13.40 Echappées belles 15.20 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 21.05	11.55 L'info du vrai, mag. 12.30 Boîte noire 12.45 La semaine de clicque, mag. 13.50 Les reporters du dimanche 14.25 Ibiza, film 15.45 Venise n'est pas en Italie, film 17.20 Premières vacances 18.55 Divers 19.30 Le journal des jeux vidéo sport, mag. 20.05 Le journal des jeux vidéo sport, mag. 21.00	12.30 C l'hebdou, mag. 13.30 Gros plan sur la nature, doc. 14.00 À la conquête de l'autre rive, doc. 15.35 Le riz a-t-il un grain ? 16.35 Melon, pastèque : duel au soleil, doc. 17.35 Cannes 1939 - Le festival n'aura pas lieu, doc. 18.35 C politique, mag. 19.55 C politique, la suite, mag. 20.50	06.00 M6 Music 07.45 M6 Boutique 10.30 Turbo, mag. 12.45 Le 12.45 13.20 Scènes de ménages 14.00 Recherche appartement ou maison 15.30 Maison à vendre 16.15 Maison à vendre 18.00 6 minutes : grand format, mag. 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages 21.05

AFTER EARTH ★
Avec Will Smith, Jaden Smith
Mille ans après qu'un cataclysme ait poussé les humains à quitter la Terre, Nova Prime est devenue la nouvelle planète occupée par notre espèce.

CE QUI NOUS LIE ★
Film de Cédric Klapisch
Avec Pio Marmai, Ana Girardot
Jean a quitté sa famille et sa Bourgogne natale il y a dix ans pour faire le tour du monde.

COMMISSAIRE DUPIN
Un cadavre disparaît
Sophie Bandal, une artiste à la carrière brisée, découvre le corps sans vie de Ryan McKenzie, un Écossais de Glasgow...

HOSTILES ★★
Avec Christian Bale
En 1892, le capitaine de cavalerie Joseph Blocker, ancien héros de guerre devenu gardien de prison, est contraint d'escorter Yellow Hawk...

LES RUSTRES
Spectacle
Avec Gérard Groudon, Bruno Raffaelli
Christian Hecq, Bruno Raffaelli et Gérard Groudon sont les « Rustres » imaginés par Goldoni au XVIII^e siècle.

ZONE INTERDITE
Tatouage : phénomène populaire ou tendance éphémère ?
Magazine présenté par Ophélie Meunier
Un jeune Français sur cinq est aujourd'hui tatoué.

23.00 **ANNABELLE**, film
00.55 **Les experts : Miami**, série
01.40 **Les experts : Miami**, série
02.25 Programmes de nuit

22.55 **LES FANTÔMES D'ISMAËL ★**, film
00.45 Météo
00.50 Histoires courtes : En vacances dans ma tête

22.35 **COMMISSAIRE DUPIN**, série
00.05 Météo
00.10 Inspecteur Barnaby, série
01.40 **Les p'tites Michu**, spectacle

23.10 **NEVER GROW OLD ★**, film
00.45 **Green Book** : sur les routes du sud, film
02.50 Surprises
03.00 Football : Premier league, sport

22.45 **1939, UN DERNIER ÉTÉ**, doc.
23.50 **CIA, quand les patrons racontent**, doc.
00.40 Le monde en face

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



20.55 **L'HOMME QUI EN SAVAIT TROP ★★**
Film de Alfred Hitchcock
Avec James Stewart, Doris Day
22.50 Peter Falk versus Columbo

21.05 **BUFFET FROID ★★**
Film de Bertrand Blier
Avec Gérard Philipe, Bernard Blier
22.50 **Pour cent briques t'as plus rien ★**, film

21.05 **SCORPION**
Supermind
Série
Avec Elyes Gabel, Robert Patrick
21.45 **Scorpion**, série
22.30 **Scorpion**, série

21.05 **COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES**
Sous les yeux du chat
Série
21.50 **Cold Case : Affaires classées**, série

21.05 **LES 30 HISTOIRES**
Impressionnantes
Divertissement
23.20 **Les 30 histoires**
01.35 Programmes de nuit

21.05 **URGENCES**
Marseille : l'hôpital pour animaux entre la vie et la mort
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini
22.50 **Urgences**, mag.
00.35 **Urgences**, mag.



21.00 **REMBOB'INA**
23.00 **Les grands entretiens de Guy Lagache**, mag.
23.30 **Les grands entretiens de Guy Lagache**, mag.

21.05 **MONUMENTS MEN ★**
Film de George Clooney
22.55 **Ben-Hour ★★**, film
00.45 Flynn Carson et les nouveaux aventuriers, série

21.00 **CHICAGO FIRE**
Au bout du canon
Série
Avec Jesse Spencer, Taylor Kinney
21.50 **Chicago Fire**, série
22.40 **Chicago Fire**, série

21.00 **E=M6 FAMILY**
Le sucre dans tous ces états face à la science !
Magazine présenté par Mac Lesguy, Gaëlle Marie
21.55 **E=m6 Family**, mag.
22.50 **E=m6 family**, mag.

20.55 **PASSION OUTREMER**
Ariane sur la route de l'espace
Documentaire présenté par Daniel Picouly
21.45 **Passion Outremer**, doc.

21.00 **UNE CHANCE DE TROP**
Épisode 1
Série
22.00 **Une chance de trop**, série
23.05 **Une chance de trop**



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

20.00 **CATCH : WRESTLEMANIA 29**
Sport
OU 20.00 Football : Match de légende
22.30 **Catch : Wrestlemania 29**

21.05 **7 ANS DE SÉDUCTION**
Film de Nigel Cole
Avec Ashton Kutcher, Amanda Peet
23.00 **Kamelott - Livre VI**, série

21.05 **FAITES ENTRER L'ACCUSÉ**
Patrick Gateau, le procès de la récidive
Documentaire
22.25 **Faites entrer l'accusé**

21.05 **WHEELER DEALERS OCCASIONS À SAISIR**
Ford Mustang
Documentaire
21.55 **Wheeler Dealers occasions à saisir**

21.05 **UNE FEMME D'HONNEUR**
Portrait d'un tueur
Série avec Corinne Touzet, Franck Capillery
23.05 **Crimes**, mag.
00.50 **Programmes de nuit**

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
11.00 Les feux de l'amour 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le Journal 13.55 Vengeance sur le campus, téléfilm 15.35 Cruelles amitiés 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 18.10 4 mariages pour 1 lune de miel 19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ? 20.00 Le Journal 20.45 Loto 21.05	11.15 Les 2 Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 15.10 Je t'aime etc... 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 21.00	10.40 #Restez en forme 11.35 L'Info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Film 16.10 Des chiffres et des lettres, jeu 16.40 Personne n'y avait pensé 1, jeu 17.20 Slam, jeu 18.00 Questions pour un champion, jeu 18.40 La p'tite librairie 18.50 Le 19/20 20.15 Plus belle la vie 21.05	08.15 Killing Eve, série 09.40 Les baronnes, film 11.20 Divers 11.45 Best of la boîte à questions 11.50 L'Info du vrai, mag. 12.20 Clique, mag. 12.55 The Tonight Show 13.35 Chacun pour tous 15.10 Les crevettes pailletées, film 16.50 Les paris du globe-cooker, doc. 17.55 L'Info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag. 21.00	13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, mag. 15.10 Vues d'en haut, doc. 15.35 Les orphelins du paradis, doc. 16.30 Thaïlande, côté plages, doc. 17.30 C à dire 21, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 C à vous la suite 20.20 Passage des arts, mag. 21.05	12.45 Le 12.45 13.25 Astuce de Chef 13.30 Scènes de ménages 14.00 Des miracles en cadeau, téléfilm 16.00 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

BIS ★ Film de Dominique Farrugia Avec Franck Dubosc, Kad Merad Eric et Patrice sont amis depuis le lycée. Au fil des années, chacun a pris un chemin très différent...	MEURTRES AU PARADIS <i>Le shérif est mort</i> Série Avec Joséphine Jobert, Ardal O'Hanlon Un policier britannique est retrouvé assassiné...	SECRETS D'HISTOIRE <i>Richelieu, le ciel peut attendre</i> Magazine présenté par Stéphane Bern 22.55 La France en vrai, doc.	VALIDE <i>Episode 4</i> Série Soutenu par Mastar et produit par Omega. Apash commence l'enregistrement de son album. 21.40 Validé, série, 2 ép.	UN HOMME ET UNE FEMME ★★ Avec Jean-Louis Trintignant Une script-girl, inconsolable depuis la mort de son mari cascadeur, rencontre à Deauville un coureur automobile...	RED ★ Film de Robert Schwentke Avec Bruce Willis, Morgan Freeman C'est l'heure de la retraite. Dans certaines professions, la transition s'avère compliquée...
22.55 NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE , série 23.40 New York, unité spéciale, série 00.30 New York Unité Spéciale	22.00 MEURTRES AU PARADIS , série 23.00 Meurtres au paradis, série 00.00 Meurtres au paradis, série	23.50 LA FRANCE EN VRAI , doc. 00.45 Secrets d'histoire, mag. 02.40 Les carnets de Julie avec Thierry Marx	22.45 21 CM , mag. 23.40 La chute de l'Empire américain, film 01.40 Coming out, film Surprises	22.35 C DANS L'AIR , mag. 23.40 Minuit... Quai de Bercy, film 01.10 L'asperge, l'or blanc du printemps, doc.	23.00 LORD OF WAR ★★, film 01.05 Deux filles pour une seule place, téléfilm 02.20 Météo 02.25 Programmes de nuit

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

20.55	21.15	21.05	21.15	21.05	21.05
THE SQUARE ★ Film de Ruben Östlund Avec Claes Bang, Elisabeth Moss 23.20 Il était une fois... « The Square », doc. 00.15 Happy Sweden, film	CASE DÉPART ★ Film de Thomas Ngijol, Lionel Stokettee Avec Thomas Ngijol 23.00 La famille Bélier ★, film 00.50 Programmes de nuit	TWILIGHT CHAPITRE 5 : RÉVÉLATION - PARTIE 2 ★ Film avec Kristen Stewart 23.00 Twilight chapitre 4 : Révélation - Partie 1	LE TRANSPORTEUR 2 ★ Film de Louis Leterrier Avec Jason Statham, Alessandro Gassman 22.55 Le transporteur ★, film	APPELS D'URGENCE Gendarmerie : unités de choqs à Toulouse Magazine 22.05 Appels d'urgence, mag.	CRIMES <i>Spéciale télicinides</i> Magazine 22.50 Crimes, mag. 00.45 Crimes, mag. 02.35 Programmes de nuit

LCP **PUBLIC SENAT** **france.4** **G STAR** **gulli** **france.Ô** **TF** **SÉRIES FILMS**

20.30	21.05	21.00	21.00	20.55	21.00
DÉBATDOC <i>Les derniers jours de l'URSS</i> 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag. 23.00 Audition publique, mag.	BEST OF MONTREUX COMEDY FESTIVAL 2018 22.55 Les enfants de la musique...	ILS S'AIMENT DEPUIS 20 ANS Spectacle Avec Pierre Palmade, Michèle Laroque 22.50 Ils s'aiment, spectacle	UN SOUPÇON DE MAGIE <i>Tout est pardonné</i> 21.45 Un soupçon de magie, série 22.30 Un soupçon de magie, série	MURIEL ROBIN ET CHANEE SUR LA TERRE DES BONOBOS Documentaire 22.40 La route des arts...	DR HOUSE <i>Remuer la poussière</i> Série avec Hugh Laurie, Robert Sean Leonard 21.45 Dr House, série 22.35 Dr House, série 23.20 Dr House, série

C NEWS **L'EQUIPE** **ôter** **RMC STORY** **RMC DÉCOUVERTE** **Chérie 25**

21.00	20.50	21.05	21.05	21.05	21.05
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'EQUIPE AVENTURE <i>Heavy Rescue - Secours extrême</i> Magazine 22.30 L'Équipe aventure, mag.	LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 22.40 La petite histoire de France, série 02.30 Programmes de nuit	HORS DE CONTRÔLE <i>pont de Gênes</i> Documentaire 22.05 Les ponts, des colosses aux pieds d'argile	AQUA MACHINES <i>Incroyables bateaux pompiers</i> Documentaire 22.00 Aqua Machines, doc. 22.55 Aqua Machines, doc. 23.45 Programmes de la nuit	VOUS AVEZ UN MESSAGE Film de Nora Ephron Avec Meg Ryan, Tom Hanks 23.20 Un dernier pas vers l'amour, téléfilm 01.05 Programmes de nuit

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 Les trois visages de ma mère, téléfilm
15.35 Une mère diabolique
17.05 4 mariages pour 1 lune de miel
18.10 4 mariages pour 1 lune de miel
19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ?
20.00 Le journal
20.45 My Million, jeu
21.05

11.15 Les 2 Amours, jeu
11.50 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal 13 h 00
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag.
15.10 Je t'aime etc...
16.15 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
21.00

10.45 #Restez en forme
11.35 L'info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Film
16.10 Des chiffres et des lettres, jeu
16.40 Personne n'y avait pensé 1, jeu
17.20 Slam, jeu
18.00 Questions pour un champion, jeu
18.40 La p'tite librairie
18.50 Le 19/20
20.15 Plus belle la vie
21.05

06.00 Divertissement
07.00 Smiff, série
07.30 The Tonight Show
Starring Jimmy Fallon
08.15 Les fauves, film
09.40 Vice, film
11.55 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.35 Killing Eve, série
15.00 L'hebdo Hollywood
15.15 21 cm, mag.
16.10 Fête de famille, film
17.55 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.
21.00

13.05 Passage des arts
13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Allô docteurs, mag.
15.10 Vues d'en haut, doc.
15.40 La vie secrète du zoo
16.30 Un nouveau monde sauvage, 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 Passage des arts
20.45 Le monde en face
21.05

09.00 M6 Boutique
10.15 Bienvenue Chez les Huang, série
12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.00 L'agence Cupidon
16.00 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



HARRY POTTER ET LE PRINCE DE SANG MÊLÉ ★
Avec Daniel Radcliffe
L'état démoniaque de Voldemort se resserre sur Poudlard, ça a cessé d'être un havre de paix.

CASH INVESTIGATION
Égalité hommes femmes : balance ton salaire
Documentaire
Ce n'est pas un scoop, les hommes gagnent plus que les femmes !

TANDEM
Le jeune homme et la mer
Le corps d'un jeune kitesurfeur est retrouvé au bord de la plage, frappé à la tête avant d'être poussé à l'eau avec son kite.
21.55 Tandem, série

PORTRAIT DE LA JEUNE FILLE EN FEU ★★
1770. Marianne est peintre et doit réaliser le portrait de mariage d'Héloïse, une jeune femme qui vient de quitter le couvent.

RECETTES POUR UN MONDE MEILLEUR - MIEUX MANGER POUR CHANGER LE FUTUR
22.00 Le monde en face débat

L'INVITATION
Avec Gad Elmaleh, Lucie Jeanne
Mise en scène : Philippe Lellouche. Il y a les amis d'enfance, les amis que l'on voit, ceux que l'on ne voit plus ou pas assez.

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

23.15 **INFRAROUGE**, doc.
00.10 25 nuances de doc, doc.
01.15 Ça commence aujourd'hui, mag.
02.20 Affaire conclue,

22.50 **TANDEM**, série
23.45 Tandem, série
00.35 Météo
00.40 Baccalauréat, film
02.45 Inspecteur Lewis, série

23.00 **PERDRIX ★★**, film
00.40 Thalasso, film
02.10 Surprises, programme court
02.30 Le journal des jeux vidéo sport, mag.

22.45 **C DANS L'AIR**, mag.
23.50 Avis de sorties
00.00 C à vous, mag.
00.55 C à vous la suite, mag.
01.15 Passage des arts

22.45 **LE FUSIBLE**, spectacle
00.25 Le mal par le mal, téléfilm
01.50 Météo
01.55 Programmes de nuit

arte

C 8

W 9

TMC

TFX

M6



20.50 **CORÉE, UNE GUERRE SANS FIN**
Documentaire
22.25 Permis de tuer aux Philippines, doc.
23.55 Midnight Family, doc.

21.15 **LA TÉLÉ DES NULS**
Divertissement
23.00 Les Nuls de A à Z
01.10 Programmes de nuit

21.05 **ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES**
Le souffle du diable
Esprits Criminels : Unité sans frontières, série

21.15 **90' ENQUÊTES**
PV, fourrière, stationnement : quand l'automobile devient un cauchemar
Magazine
22.40 90' Enquêtes, mag.
00.25 Programmes de nuit

21.05 **LE BIG BÉTISIER 100 % CHATS**
Présenté par Christophe Beaugrand
22.55 Le big bêtisier, présenté par Christophe Beaugrand

21.05 **SOURCE CODE ★**
Film de Duncan Jones
Avec Jake Gyllenhaal, Michelle Monaghan
22.55 The Town ★, film
01.15 L.A. Rush, téléfilm
03.05 Programmes de nuit

LCP
ASSEMBLÉE NATIONALE

PUBLIC SENAT

france.4

G STAR

gulli

france.0

TF1 SERIES FILMS



20.30 **DÉBATDOC**
Qatar, guerre d'influence sur l'islam d'Europe
Magazine
21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allons plus loin, mag.

21.05 **LA VIE AU TEMPS DES GLADIATEURS**
Documentaire
22.40 La vie au temps de Cro-Magnon, doc.
00.15 L'apocalypse de Néandertal, doc.

21.00 **AU CŒUR DE L'ENQUÊTE**
Incendies, accidents, agressions : un été chaud sur la Côte d'Azur
22.40 Au cœur de l'enquête, mag.

21.00 **ASTÉRIX ET LES INDIENS ★**
Film avec Roger Carel
22.30 Le monde magique de Salma, téléfilm
23.55 Parents, un jeu d'enfant, mag.

20.55 **SHADES OF BLUE**
Changer de bord
Série
Avec Drea De Matteo, Ray Liotta
21.35 Shades of Blue, série

20.55 **7 ANS DE MARIAGE ★**
Film de Didier Bourdon
Avec Didier Bourdon, Catherine Frot
22.25 Ah ! si j'étais riche ★

C NEWS

L'EQUIPE

6ter

RMC STORY

RMC
DÉCOUVERTE

Chérie 25



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

20.55 **FOOTBALL : MATCH DE LÉGENDE**
Sport
22.25 Football : Match de légende, sport
00.30 L'Équipe aventure, mag.

21.05 **LE GRAND CHEMIN ★**
Film de Jean-Loup Hubert
Avec Richard Bohringer, Anémone
23.10 Storage Wars : enchères surprises

21.05 **L'OMBRE D'UN DOUTE**
Mayerling : suicide ou assassinat ?
Documentaire
L'ombre d'un doute, doc.

21.05 **DAS REICH : UNE DIVISION SS EN FRANCE**
Documentaire
22.40 L'enfer de la Bataille de Normandie

21.05 **SNAPPED : LES COUPLES TUEURS**
Ryan & Titus
Magazine présentée par Evelynne Thomas
22.00 Snapped : les couples tueurs, mag.

<p>TF1</p> <p>11.00 Les feux de l'amour 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.55 À la recherche de l'homme idéal 15.35 Mariées dans l'année, téléfilm 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ? 20.00 Le journal 20.45 Loto 20.50 Météo</p>	<p>france.2</p> <p>11.15 Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 15.10 Je t'aime etc... 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00</p>	<p>france.3</p> <p>10.40 #Restez en forme 11.35 L'info Outre-mer 12.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Film 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</p>	<p>CANAL+</p> <p>06.30 Formula One, le magazine de la F1 07.00 Smiff, série 07.30 The Tonight Show 08.15 Elton John : non censuré, doc. 09.15 Rocketman, film 11.15 Surprises 11.55 Clique, mag. 12.55 The Tonight Show 13.35 Aladdin, film 15.40 Dumbo, film 17.30 Boîte noire 17.55 Le 19/20 19.55 Clique, mag.</p>	<p>france.5</p> <p>10.10 Vues d'en haut, doc. 11.00 La maison Lumni 11.45 La quotidienne 13.05 Passage des arts 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, 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 C à vous la suite 20.20 Passage des arts</p>	<p>6</p> <p>12.45 Le 12.45 13.25 Astuce de Chef 13.30 Scènes de ménages 14.00 Mariage et safari 16.00 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</p>
<p>21.05 </p>	<p>21.00 </p>	<p>21.05 </p>	<p>21.00 </p>	<p>20.50 </p>	<p>21.05 </p>

<p>THE RESIDENT Cours docteur, cours Devon et Conrad tentent de poser un diagnostic sur une patiente sujette à des hallucinations. 21.55 The Resident, série 22.45 The Resident, série</p>	<p>DEUX GOUTTES D'EAU Téléfilm avec Michael Youn C'est par un matin glacial que la jeune Audrey Favreau est découverte sauvagement assassinée dans son appartement.</p>	<p>DES RACINES & DES AILES Le goût du Pays Basque Sur le littoral basque, Viviane Delpech, historienne de l'architecture, part à la découverte du patri moine Art Déco.</p>	<p>DOULEUR ET GLOIRE Film de Pedro Almodóvar Avec Antonio Banderas, Asier Etxeandia Douleur et Gloire raconte une série de retrouvailles après plusieurs décennies...</p>	<p>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.</p>	<p>TOP CHEF Épisode 14 Jeu 14^e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les 4 candidats toujours en lice...</p>
<p>23.30 NIGHT SHIFT, série 00.20 Night Shift, série 01.05 Dr House, série 01.55 Dr House, série 02.35 Programmes de nuit</p>	<p>22.35 D'ANS LES YEUX D'OLIVIER, doc. 23.50 Nuit du Ramadan 01.40 Ça commence aujourd'hui, mag.</p>	<p>23.15 RÉSEAU D'ENQUÊTES, mag. 00.05 Des racines & des ailes, mag. 02.05 Allez viens, je t'emmène...</p>	<p>22.55 PARASITE ★★, film 01.00 Le jeune Ahmed, film 02.25 Portrait de la jeune fille en feu, film 04.20 Sibyl, film</p>	<p>22.30 C DANS L'AIR, mag. 23.35 C à vous, mag. 00.30 C à vous la suite, mag. 00.50 Passage des arts, mag.</p>	<p>23.15 TOP CHEF : LES GRANDS DUELS, jeu 00.00 Cauchemar en cuisine, mag. 01.45 Programmes de nuit</p>



<p>20.55 </p> <p>HAPPY END ★ Film de Michael Haneke Avec Isabelle Huppert, Franz Rogowski 22.45 Cinema Austria, doc. 23.40 Harmonium, film 01.35 White God, film</p>	<p>21.15 </p> <p>ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION Police, pompiers, Samu : un été chaud sur la Côte d'Azur - 4 Magazine 23.00 Enquête sous haute tension</p>	<p>21.05 </p> <p>ENQUÊTES CRIMINELLES 2 reportages Magazine présenté par Nathalie Renoux 23.10 Enquêtes criminelles</p>	<p>21.15 </p> <p>BURGER QUIZ Jeu 22.00 Burger Quiz, jeu 22.50 Burger Quiz, jeu 23.45 Programmes de nuit</p>	<p>21.05 </p> <p>CAMPING PARADIS Indiana Camping Série de Bruno Garcia Avec Laurent Ornac, Jennifer Lauret 22.50 Camping Paradis, série</p>	<p>21.05 </p> <p>FBI : PORTÉS DISPARUS Requiem 21.55 FBI : Portés disparus, série 22.50 FBI : Portés disparus, série</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>20.30 </p> <p>DÉBATDOC Les coulisses de l'histoire : Hiroshima la défaite de Staline Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.</p>	<p>21.00 </p> <p>ROBINSON CRUSOE ★ Film d'animation de Vincent Kesteloot 22.30 Le plus beau pays du monde, doc. 00.10 Luna, l'orque, film</p>	<p>21.00 </p> <p>RENDEZ-VOUS EN ENFER Téléfilm de Lauro Chartrand Avec Steven Seagal, Dan Badarou 22.45 A Good Man, téléfilm</p>	<p>21.00 </p> <p>EN FAMILLE Série Avec Yves Pignot, Marie Vincent 23.40 G ciné 23.45 Corneil et Bernie 00.00 Corneil et Bernie</p>	<p>20.55 </p> <p>INVESTIGATIONS Antilles, la nouvelle destination Magazine présenté par Sonia Chironi 22.35 Investigations, mag. 00.25 Questions au gouvernement - Sénat</p>	<p>21.00 </p> <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE Victime ou bourreau 21.45 New York section criminelle, série</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>21.00 </p> <p>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</p>	<p>20.55 </p> <p>AVALANCHE Téléfilm Avec Andrew Lee Potts 22.30 Kickboxer : vengeance ★, film 00.00 L'Équipe aventure, mag.</p>	<p>21.05 </p> <p>ELEMENTARY En vers et contre tous Série Avec Jonny Lee Miller, Lucy Liu 21.50 Elementary, série 22.40 Elementary, série</p>	<p>21.05 </p> <p>GITANES : AU CŒUR D'UN PÈLERINAGE HORS-NORMES 22.05 Dans les coulisses du Puy-du-Fou, doc. 23.05 Dans les coulisses du salon de...</p>	<p>21.05 </p> <p>VERSAILLES, CONSTRUCTION D'UN RÊVE IMPOSSIBLE Documentaire 22.10 Les secrets du château de Chambord</p>	<p>21.05 </p> <p>LANESTER Lanester - Memento mori Téléfilm de Franck Mancuso Avec Richard Berry, Emma de Caunes 23.00 Snapped : les couples tueurs</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
09.45 TFou 11.00 Les feux de l'amour 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.55 Coup de foudre à Big Mountain 15.35 Les racines de l'amour, téléfilm 17.05 4 mariages pour 1 lune de miel 19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ? 20.00 Le journal 20.50 Météo	11.00 Messe 12.00 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 15.10 Je t'aime etc... 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00	10.40 #Restez en forme 11.35 L'info Outre-mer 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Film 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 18.40 La p'tite librairie 18.50 Le 19/20 20.15 Plus belle la vie	06.00 Pour Sama, doc. 07.40 Smiff, série 08.15 Alex Lutz, spectacle 10.00 Chamboutout, film 11.35 Tanguy, le retour, film 13.05 Premières vacances, film 14.45 Le coup du siècle, film 16.15 Ibiza, film 17.55 L'info du vrai, mag. 18.30 L'info du vrai, mag. 19.55 Clique, mag.	1.45 La quotidienne 13.05 Passage des arts 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Allô docteurs, mag. 15.10 Vues d'en haut, doc. 15.35 Aventures en terre féline, doc. 16.30 Le roquefort, tout un fromage !, doc. 17.30 C à dire 21, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 C à vous la suite 20.20 Passage des arts	09.00 M6 Boutique 10.15 Bienvenue Chez les Huang, série 12.45 Le 12.45 13.00 Scènes de ménages 13.40 Marley & moi, film 16.00 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



TAXI ★ Film de Gérard Pirès Avec Samy Naceri, Frédéric Diefenthal Daniel, chauffeur de taxi, est un fou du volant doté d'un bolide pleine puissance.	LE GRAND ÉCHIQUIER Magazine présenté par Anne-Sophie Lapix	CASSANDRE <i>Mort blanche</i> Avec Gwendoline Hamon, Alexandre Varga Une jeune femme déboule d'un chantier de randonnée, elle tente d'appeler à l'aide et s'effondre.	KILLING EVE <i>Épisodes 3 & 4</i> Après le puissant cliffhanger qui nous a laissé sans voix à la fin de la saison deux, la troisième saison de la série anglaise créée par Phoebe Waller-Bridge est attendue fébrilement.	ARMANA, LA CITÉ MYSTÉRIEUSE D'AKHENATON Documentaire 21.40 Psammétique, la pharaon retrouvé, doc.	WHY WOMEN KILL <i>Jusqu'à ce que la mort nous sépare</i> Série Beth Ann prépare un plan avec sa voisine Mary pour se venger. 21.35 This Is Us, série
22.45 LES EXPERTS : MANHATTAN, série 23.35 Les experts : Manhattan, série 00.20 Les experts : Manhattan, série	00.05 PLAY, spectacle 01.50 Tout compte fait, mag. 02.40 Ça commence aujourd'hui, mag.	22.45 CASSANDRE, série 00.20 Météo 00.25 Ariane, sur la route de l'espace, doc. 01.20 Un jour un destin, doc.	22.30 SHRILL, série 22.50 Shrill, série 23.15 Shrill, série 23.40 Ça, chapitre 2, film 02.25 Le journal du hard, mag.	22.35 C DANS L'AIR, mag. 23.45 C à vous, mag. 00.40 C à vous la suite, mag. 01.00 Passage des arts, mag.	22.40 THIS IS US, série 23.25 This Is Us, série 00.10 This Is Us, série 00.55 This Is Us, série 01.40 Météo 01.45 Programmes de nuit



20.55 AU NOM DU PÈRE <i>Épisode 5</i> Série Avec Lars Mikkelsen, Ann Eleonora Jorgensen 21.55 Au nom du père, série	21.15 TPMP ! : LE JEU Divertissement présenté par Cyril Hanouna 22.00 Balance ton post !, mag. 23.00 Balance ton post ! ça continue	21.05 AMOUR SUR PLACE OU À EMPORTER ★ Film avec Amelle Chahbi, Noom Diawara 22.40 Les 100 vidéos - Spéciale les perles du confinement	21.15 RIO 2 ★ Film d'animation de Carlos Saldanha 90' Enquêtes, mag. 00.45 Programmes de nuit	21.05 SUPER NANNY <i>Maman dit oui, papa dit non : nos enfants en profitent</i> Magazine 22.50 Super Nanny, mag. 00.40 Programmes de nuit	21.05 HÉRITAGES <i>Le mal en héritage - 3 reportages</i> Magazine présenté par Jean-Marc Morandini 22.50 Héritages, mag. 00.45 Héritages, mag.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



20.30 DÉBATDOC <i>Extraordinaires</i> Débatdoc, mag. 21.30 Allons plus loin, mag. 22.00 Hashtag l'émission, mag.	21.05 CASTLE <i>Dispartition</i> Série Avec Nathan Fillion, Stana Katic 21.45 Castle, série 22.30 Castle, série	21.00 LA NUIT AU MUSÉE ★ Film de Shawn Levy Avec Ben Stiller, Carla Gugino 23.00 À l'aube du 6^e jour ★	21.00 SCOUT TOUJOURS ★ Film de Gérard Jugnot Avec Gérard Jugnot, Jean-Claude Leguay 22.40 Les contes de Grimm	20.55 ARCHIPELS <i>Envelopés (Surpoids à la Réunion)</i> Documentaire 21.50 Beauté fatale, doc. 22.40 Contre histoire de l'Outre-mer	21.00 ALICE NEVERS <i>Dans la peau</i> Série de Vincent Giovanni Avec Marine Deltierre, Jean-Michel Tinivelli 21.50 Alice Nevers, série 22.45 Alice Nevers, série
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



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	20.55 L'ÉQUIPE AVENTURE Magazine 22.30 L'Équipe aventure, mag. 00.00 L'Équipe aventure, mag.	21.05 VIVE LE CAMPING <i>Bretagne, un été dans un camping hors-norme</i> Magazine présenté par Elodie Gossuin 23.10 Vive le camping, mag.	21.00 DISPARUS, AU CŒUR DE L'ENQUÊTE AVEC PATRICIA FAGUÉ <i>Stéphanie et Christian</i> Documentaire	21.05 CHROME CUSTOMS <i>Pontiac Firebird</i> Documentaire 21.55 Chrome Customs, doc. 22.45 Chrome Customs, doc.	21.05 DOUBLE JEU ★ Film de Bruce Beresford Avec Ashley Judd, Tommy Lee Jones 23.05 Crimes et pouvoir ★, film 01.15 Programmes de nuit
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



france.2

france.3



france.5



09.45 TFou
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 Une ombre sur le berceau, téléfilm
15.35 Le bébé d'une autre
17.05 4 mariages pour 1 lune de miel
19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ?
20.00 Le journal
20.45 My Million, jeu

11.15 Les 2 Amours, jeu
11.50 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal de 13 h
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. Je l'aime etc...
15.10 Affaire conclue
16.15 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
17.55 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.00 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00

10.40 #Restez en forme
11.35 L'info Outre-mer
12.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Film
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
18.40 La p'tite librairie
18.50 Le 19/20
20.15 Plus belle la vie

06.30 Formula One, le magazine de la F1
07.00 Smif, série
07.30 The Tonight Show
08.15 Crypto, film
10.00 Hunter Killer, film
11.55 Cluque, mag.
12.55 The Tonight Show
13.35 Equalizer 2, film
15.35 Hunter Killer, film
17.35 Groland le Zapoï
17.55 L'info du vrai, mag.
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Cluque, mag.

11.50 La quotidienne
13.05 Passage des arts
13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Allô docteurs, mag.
15.15 Vues d'en haut, doc.
15.30 Éléphants en cavale
16.30 Les routes de l'impossible, 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 Passage des arts

12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.00 Meilleures ennemies, film
16.00 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



KOH-LANTA - L'ÎLE DES HÉROS
Présenté par Denis Brogniart
Pour le moment, ils sont encore sept aventuriers encore en course mais deux d'entre eux n'accéderont pas à l'étape ultime.

CANDICE RENOIR
Souvent femme varie...
Avec Cécile Bois, Ali Maryar
Le mont Saint-Clair la nuit. Une luxueuse maison d'architecte avec vue sur la mer.

LES NUMEROS UN DES CARPENTIER
Ce divertissement est construit avec des archives pas revues depuis leur diffusion, artiste par artiste, pour se replonger dans les plus belles soirées...

AD ASTRA **
L'astronaute Roy McBride s'aventure jusqu'aux confins du système solaire à la recherche de son père disparu et pour résoudre un mystère qui menace la survie de notre planète.

LA MAISON FRANCE 5
La Maison France 5 est toujours en balade en terre ardoise, à la découverte de Balazuc, labellisé village de caractère et Plus Beau Village de France.
Silence ça pousse !

NCIS
En pleine tempête
Série
Le NCIS accueille un nouvel agent, Jacqueline Sloane, experte en psychologie médico-légale.

22.40 **VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR**, présenté par Arthur
00.30 Euro Millions
00.35 Programmes de nuit

22.50 **CANDICE RENOIR**, série
23.45 Kery James, spectacle
01.40 Taratata 100 % live
03.45 Ça commence aujourd'hui, mag.

00.10 **LA VIE SECRÈTE DES CHANSONS**, présenté par André Manoukian
01.00 Météo
01.05 Libre court

23.05 **ROCKETMAN**, film
01.00 After - chapitre 1, film
02.45 Surprises
03.05 Le journal des jeux vidéo sport, mag.

23.15 **C DANS L'AIR**, mag.
00.25 C à vous, mag.
01.20 C à vous la suite, mag.
01.40 Passage des arts, mag.

22.30 **NCIS**, série
23.15 **NCIS**, série
23.55 **NCIS**, série
00.40 **NCIS**, série
01.20 Météo
01.25 Programmes de nuit



REFUGE
Téléfilm de Marc Brummund
Avec Louis Hofmann, Alexander Held
22.35 Chuck Berry, doc.
00.15 Tracks, mag.
00.50 Dans le club

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

ENQUÊTE D'ACTION
Un été au Pays Basque : les Gendarmes en alerte !
Magazine
23.00 Enquête d'Action, mag.

MENTALIST
Fils prodige
Série de Martha Mitchell
Avec Simon Baker, Robin Tunney
22.00 Mentalist, série
22.55 Mentalist, série

LA VIE SECRÈTE DES CHATS
Chats et sentiments avec Charlotte Valandrey
Documentaire
22.00 La vie secrète des chats

R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE
Les cervellus de pierre - Partie 1
Série
22.05 R.I.S. Police scientifique, série



DEBATDOC
Meurtre à New York : Malcolm X et la naissance de l'afro-américanisme
21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Nager au-delà des frontières

LA CARTE AUX TRÉSORS
Corse : Bonifacio
Jeu présenté par Cyril Féraud
23.20 La vie au temps des gladiateurs, doc.
00.50 Skam France, série

STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES
3 épisodes
22.40 Storage wars : enchères surprises

BARBIE, PRINCESSE RAIPONCE
Jeunesse
22.30 Le journal de Barbie, jeunesse
23.45 Parents, un jeu d'enfant, mag.

OPJ - PACIFIQUE SUD
Huit secondes pour mourir - partie 1
21.40 OPJ - Pacifique sud, série

NOS CHERS VOISINS
Nos chers voisins fêtent le foot
Série
21.45 Nos chers voisins, série
23.40 Programmes de nuit



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

STRATTON ★
Film de Simon West
Avec Dominic Cooper, Tom Felton
22.30 Avalanche, téléfilm
00.00 L'Équipe aventure, mag.

LES SIMPSON
Le prix de la lâcheté
Jeunesse
21.30 Les Simpson
21.55 Les Simpson
22.20 Les Simpson
22.45 Les Simpson

ENQUÊTE PRIORITAIRE
Travail au noir, travail illégal, enquête sur la France qui triche
Magazine
22.30 Unité d'urgence : ambulance

LES TRÉSORS PERDUS D'ÉGYPTÉ
La bague de Ramsès III
21.55 Les trésors perdus d'Égypte, doc.
22.40 Les trésors perdus d'Égypte

MÉDIUM
Mascarade
Série
Avec Patricia Arquette, Jake Weber
22.00 Médium, série
22.55 Médium, série



**URBAN
PRATIQUE**

Avoir ou remboursement, c'est au choix pour un vol annulé

Des milliers de passagers ont vu leur vol annulé en raison de l'épidémie du Covid-19. Or, si la réglementation européenne est très claire en matière d'indemnisation, les compagnies aériennes ne jouent pas toujours le jeu. Décryptage.

LA THÉORIE

« Les vols sont couverts par la réglementation européenne CE 261 datant de 2004, qui constitue la norme d'or en matière de protection des passagers aériens », nous explique l'Association des défenseurs des droits des passagers (Apra). Lorsqu'une compagnie aérienne annule votre trajet pour une raison extérieure, elle doit ainsi vous permettre de choisir « entre le remboursement du prix du billet (parce qu'elle n'a pas fourni le service payé), ou un nouveau vol à une date ultérieure.

Ce n'est pas une courtoisie, c'est une loi. »

DÉFENDEZ VOS INTÉRÊTS

« En tout état de cause, ne tentez pas d'annuler votre vol vous-même, vous en seriez de votre

poche. Attendez que la compagnie s'en charge, puis contactez-la par écrit, en utilisant le formulaire disponible sur son site, pour faire valoir vos droits », nous précise Me Mairesse, avocat partenaire de la plateforme Flightright.fr. Vous avez d'office reçu un bon d'achat ? « Si ses conditions d'utilisation ne sont pas satisfaisantes, vous devez signifier votre refus au transporteur et invoquer votre droit au remboursement en vertu de la réglementation européenne », continue le juriste spécialisé dans les litiges aériens. Au vu de la crise économique, l'expert recommande toutefois de faire preuve de « solidarité ». D'autant qu'il n'existe aucun fonds de garantie pour indemniser les passagers en cas de faillite d'une compagnie aérienne... À moins d'avoir un besoin urgent de cet argent, vous pouvez donc plutôt négocier de meilleures conditions pour votre bon d'achat.

Dans tous les cas, gardez bien les courriers comme preuves et soyez patient. Il faudra sans doute plusieurs semaines pour obtenir une véritable réponse. À défaut, il faudra hausser le ton par recommandé, puis faire appel à une association, votre assurance juridique ou un avocat pour défendre vos droits.



**URBAN
MAISON**



Créer un rangement mural en bois

Démarrez la rentrée du bon pied en chassant le désordre de la maison ! Avec un peu de bois et de cuir, vous pouvez créer un organisateur mural tendance pour que chaque chose soit enfin à sa place.

DÉCOUPE DE LA PLANCHE

Procurez-vous une planche en bois assez épaisse et découpez-la pour qu'elle mesure environ 50 cm de haut et 60 cm de large.

PLACEMENT DES TASSEaux

À l'aide d'une règle en L graduée, marquez sur la planche l'emplacement des futurs trous qui serviront à fixer les tasseaux et les petites étagères. Idéalement, placez-les à 10 cm du bord du haut et à 10 cm du bord latéral.

PERÇAGE

Avec une scie compacte ou une scie circulaire, percez aux emplacements délimités à l'aide

d'une mèche à bois plate. Poncez les bords. Découpez maintenant des petits tasseaux ronds d'une longueur de 8 cm et faites de même avec deux morceaux de bois pour créer des étagères (18x8 cm et 28x8 cm).

CRÉER UNE POCHÉ DE RANGEMENT

Enfin, découpez un morceau de cuir qui servira de poche à crayons etc. Vous pouvez le percer (ainsi que la planche en bois) pour le fixer avec des ficelles, ou le coller avec une colle forte spéciale. Tout en haut de la planche, percez deux trous et glissez-y la ficelle qui vous permettra de suspendre votre organisateur à un clou.



URBAN
MAISON



Quand crise sanitaire rime avec hausse d'activité

Alors que bon nombre de secteurs sont à l'arrêt en raison de l'épidémie du Covid-19, d'autres ont au contraire vu leur activité exploser, à l'instar des services de livraison de repas et de tout l'e-commerce. On a pris le pouls de la situation auprès de professionnels.

LES LOISIRS D'INTÉRIEUR ONT LA COTE

JVWeb, une agence e-marketing spécialisée en référencement, a très nettement perçu le changement. « La moitié de nos clients ont été contraints de s'arrêter. À l'inverse, l'autre moitié nous a demandé beaucoup de travail pour changer leur stratégie afin d'écouler leurs stocks et d'adapter leur système de vente », nous a expliqué le fondateur Jonathan Vidor.

Dans cette période délicate, les commerçants se sont d'ailleurs tournés vers internet pour tenter de minimiser les pertes consécutives à la fermeture de leur boutique physique. Déjà en forte progression depuis plusieurs années, l'e-commerce a ainsi été boosté par cette crise. Et malgré un déconfinement progressif,

cette agence e-marketing s'attend à ce que les consommateurs continuent de privilégier les achats en ligne jusqu'à l'été, avant que l'effet ne s'estompe à la rentrée. Ceci dit, tout dépend du type de produits vendus.

Outre les achats alimentaires, la majorité des consommateurs se sont empressés d'acheter tout ce qui pouvait leur permettre de s'occuper à domicile. Et Jonathan Vidor de nous citer en haut du podium, « les articles de bricolage, de jardinerie mais aussi les jeux vidéo et les livres ». De même, les commandes en ligne liées à la « puériculture, au sport d'intérieur, à l'informatique, à la parapharmacie et à l'univers du charme » ont aussi augmenté, tandis que la crainte du virus a incité les particuliers à se tourner vers les contrats de prévoyance obsèques.

LA LIVRAISON DE REPAS EXPLOSE

Allant de pair avec les commandes à distance, l'activité de livraison à domicile a évidemment grimpé en flèche, que ce soit pour l'acheminement de petits équipements divers mais aussi pour l'aide alimentaire.



**URBAN
MAISON**



Astuces de grand-mère :

le dentifrice, un nettoyant puissant pour la maison

Saviez-vous que votre pâte dentifrice pouvait être une super partenaire pour faire briller la maison ? Alors que les foyers français sont de plus en plus souvent invités à adopter un mode de vie écoresponsable, les produits nettoyants sont à leur tour mis sur le banc de touche. Toxiques, corrosifs, polluants... Suivez notre petit guide pour tout savoir sur cette alliée ménage aussi économique qu'écologique !

POUR VOS JOINTS : UN NETTOYANT MALIN

Que vous le préfériez bio ou pas, vous pouvez vous servir de votre dentifrice pour bien des usages. La pâte dentaire est en effet une excellente partenaire blancheur pour dégraisser tous vos joints. Munissez-vous d'une petite brosse à nettoyage, enduisez vos joints de dentifrice et laissez agir 30 minutes. Venez ensuite frotter (mais pas trop énergiquement) et rincer avec de l'eau. Faites briller vos joints de carrelage, de frigo, d'évier, de baignoire ou de lavabo avec une efficacité inespérée !

POUR L'ARGENTERIE : UN DÉCAPANT NICKEL CHROME

Vous ne le saviez peut-être pas, mais, pour le

chrome et l'argenterie, le dentifrice est le plus génial des nettoyants ! Ses composants abrasifs agissent comme un véritable décapant. Après avoir été récuré au dentifrice, l'argent sali ou noirci retrouvera tout son éclat. Vous pourrez également dire adieu aux taches de rouille, dépôts de sel ou autre crasse tenace qui s'invitent habituellement sur votre auto. En revanche, n'utilisez pas de brosse car vous prendriez le risque de rayer la surface. Privilégiez plutôt un chiffon en tissu doux.

POUR LES PARENTS : DITES ADIEU AUX TRACES DE CRAYONS DES ENFANTS

Et oui, c'est (presque) de la magie ! Le dentifrice a la capacité de gommer les traces de crayon et de certains feutres. Si vous avez des enfants en bas âge, vous savez sans doute que les élans inspirés de nos jeunes dessinateurs n'épargnent aucune surface... Sur les murs, les appareils ménagers et même les vêtements, l'astuce est la même que précédemment : appliquez une noisette de dentifrice sur le coup de crayon rebelle, laissez agir quelques minutes, frottez délicatement à l'aide d'un chiffon doux humide, puis rincez et essuyez !



URBAN
MAISON



Lutter naturellement contre les allergies

DES SOLUTIONS NATURELLE

Pour réduire vos symptômes, vous pouvez boire régulièrement du jus d'agrumes. Riche en vitamine C, il vous aidera à fournir l'énergie nécessaire à votre système immunitaire. La tisane d'orties est également recommandée, tout comme celle de menthe poivrée. Pour que ces préparations soient efficaces, buvez-en deux fois par jour. Si vous préférez, tournez-vous vers les huiles essentielles, notamment celles de camomille matricaire, d'eucalyptus citronné et de lavande fine.

PURIFICATEUR D'AIR

Purifiez l'air que vous respirez grâce à un spray assainissant aux trente huiles essentielles. Leur formule 100 % naturelle permettra de détruire rapidement les souches d'acariens, les bactéries, les moisissures et les champignons, tout en neutralisant les mauvaises odeurs. À distiller dans votre intérieur une à trois fois par jour.

CAPSULES APAISANTES

On oublie l'inconfort lié au changement de saison grâce aux capsules spéciales confort prin-

tanier. Idéalement prédosées, elles contiennent un complexe de quatre huiles essentielles dont celle de camomille allemande qui apaise les voies respiratoires.

Procurez-vous en en pharmacies et en parapharmacies.

HUILE BIENFAISANTE

C'est bien connu, l'huile essentielle d'arbre à thé comporte de nombreux bienfaits. Durant les beaux jours, on l'utilise pour soulager nos maux de gorge et renforcer notre système immunitaire. On n'hésite pas à l'associer à d'autres huiles essentielles, notamment celle d'eucalyptus, pour augmenter son efficacité.

GÉLULES DE FORCE

Face aux allergies saisonnières, il vaut mieux se préparer. Pour cela, il est conseillé de renforcer son système immunitaire. Avec des gélules véganes à base d'échinacée, de champignon de reishi et de racine d'éleuthérocoque, vos défenses naturelles sont fortifiées et vos voies respiratoires soulagées.



Comment s'approvisionner en plants dans les magasins d'alimentation

Si les jardiniers confinés ont tout le loisir de s'occuper de leur potager, la crise du coronavirus a fortement réduit la disponibilité des graines et des plants. Pour un certain nombre de légumes, une solution consiste à se fournir auprès des magasins d'alimentation bio.

DE LA RACINE À LA PLANTE

Il est facile et très économique d'utiliser les pommes de terre, les patates douces ou les topinambours du commerce pour se fournir en plants. En les étalant dans un endroit lumineux, sec et ventilé, les premiers germes apparaissent rapidement lorsque les effets des produits anti-germinatifs s'amenuisent. En découpant le tubercule en autant de morceaux qu'il y a de germes sur celui-ci, on obtient rapidement de nombreux plants prêts à planter.

LES GRAINES SANS DORMANCE

Dans l'absolu, il est possible de faire germer n'importe quel légume-fruit (poivron, aubergine, tomate, courgette, courge, piment, melon, pastèque, physalis, etc.) à partir des graines que l'on y trouve. Ces légumes étant pour la

plupart d'origine tropicale, ils n'ont pas besoin d'être exposés à une période de froid pour lever leur dormance, comme c'est le cas des noyaux et des pépins de fruit (cerise, pêche, pomme, poire). Il n'y a donc qu'à récupérer les graines, les laver pour éviter le pourrissement et les faire sécher quelques jours avant de pouvoir les semer.

LES LIMITES DE L'EXERCICE

L'utilisation des fruits et des légumes du commerce se heurte cependant à quelques inconvénients avec lesquels il faudra faire contre mauvaise fortune bon cœur. D'abord, le choix des variétés est très limité, voire inexistant. Privilégiez les petits producteurs de variétés anciennes qui pourront vous renseigner sur ce sujet. Il faut en effet éviter les légumes de variétés F1 qui ne sont certes pas stériles, mais dont les caractéristiques génétiques ne sont pas fixées. Leurs graines risquent de donner des légumes différents de ceux que vous aurez achetés, à la qualité gustative douteuse. Enfin, les potentiels phénomènes d'hybridation chez les cucurbitacées peuvent vous réserver des surprises à la mise à fruit...



**URBAN
JARDIN**



Bien utiliser le paillage minéral contre les herbes indésirables

Pour éviter de se faire envahir par les herbes indésirables dans les massifs et réduire considérablement les corvées de désherbage, une solution intéressante consiste à recourir au paillis minéral. Une parade qu'il convient d'appliquer avec soin afin d'éviter les déconvenues, car elle n'est pas sans limites.

INVESTIR DANS LA PIERRE

Le paillage minéral consiste à recouvrir le sol avec un agrégat (ardoise, gravier, galets, pouzzolane...). Contrairement au paillage organique, qui utilise des matières issues de la biomasse, il ne se décompose pas avec le temps. Une fois installé, il s'avère donc pérenne et constitue, malgré un investissement de départ non négligeable, une solution durable dans le temps. Il permet également de limiter l'érosion et l'évaporation de l'eau d'arrosage.

LES BASES D'UNE BONNE POSE

Comme pour le paillage minéral, il convient d'abord de nettoyer le terrain des herbes indésirables en place. Plus ce travail sera méticuleux, plus le résultat sera durable. En revanche, à l'inverse du paillage organique qui doit être en contact avec la surface du sol, un

agrégat se pose toujours sur une toile tissée ou un géotextile afin d'empêcher les herbes de passer à travers. Les bandes doivent se chevaucher d'au moins trente centimètres afin que les adventices ne se fauillent pas entre les jonctions. Il faut prévoir une épaisseur de cinq centimètres minimum d'agrégat pour éviter de distinguer la toile, soit 50 litres par mètre carré. Enfin, tant que cela est possible, il faut glisser la toile sous les bordures de manière à éviter que les herbes ne réapparaissent hideusement sur le pourtour.

LES LIMITES

La pose d'un paillage minéral n'empêche pas l'apparition de quelques adventices. En effet certaines plantes très durantes, dont les graines sont transportées par le vent, sont capables de germer et de pousser directement dans le paillage. D'autres, si elles n'ont pas été suffisamment éradiquées avant la pose du géotextile, risquent de ramper sous celui-ci et de réapparître au niveau du pied des plantes ornementales. Un petit désherbage manuel sporadique est donc à prévoir.



**URBAN
ANIMAUX**



SOS chiens et chats perdus ; la technologie à notre secours

Quoi de plus stressant que de constater que son animal de compagnie a disparu ? Soucieux d'aider les amis des bêtes à faire face à ce type de situation, de nombreuses sociétés ont mis en place des systèmes de pointe pour localiser votre chat ou votre chien.

LES COLLIERS GPS ET LES APPLI- CATIONS MOBILES

Petit, léger et pratique, ce système de géolocalisation se présente sous la forme d'un petit boîtier à attacher sur le collier. Cet accessoire est conçu dans des matériaux robustes et étanchés, capables de résister aux chocs éventuels et aux intempéries. De nombreuses marques proposent des traceurs GPS pour chien et chat. Toutefois, avant de choisir l'un ou l'autre modèle, il convient de bien examiner les propriétés de chacun d'entre eux, dans la mesure où nos camarades poilus ne possèdent pas tous la même carrure.

Les balises GPS fonctionnent de pair avec une application gratuite, permettant de suivre votre petit fugueur sur votre smartphone ou votre ordinateur. Toutefois, vous devez prendre garde

aux dimensions et au poids de l'objet qui, s'il est trop lourd, peut ne pas convenir aux chats et aux chiens de petite taille. Pour les animaux les moins imposants, le Tractive Tracking GPS et le Kippy s'imposent comme d'excellents produits. Ils sont disponibles dans plusieurs coloris et ont recours aux réseaux de téléphonie mobile pour la transmission des informations sur l'application. Ils se déclenchent dès lors que l'animal porteur du dispositif se met en mouvement.

DES BALISES ÉMETTRICES POUR LES RONGEURS

La société Loc8tor, initialement spécialisée dans le développement d'outils de géolocalisation pour les objets du quotidien (clés, portefeuilles, téléphones portables...) par émission d'ondes radio, vient de lancer sur le marché des émetteurs capables non seulement d'indiquer les déplacements de nos amis félines et canins, mais aussi de nos rongeurs et autres créatures aussi irrésistibles qu'imprévisibles.



**URBAN
ANIMAUX**



Mettre un chien dehors, est-ce vraiment bon ?

Il y a les chiens d'appartements... et les chiens d'extérieur ! Plus autonomes, ces derniers vivent en totale liberté dans le jardin. Mais, est-ce vraiment bon pour eux ?

PAR TOUS LES TEMPS

Les conditions météorologiques jouent beaucoup sur la possibilité de laisser son animal de compagnie dehors. En France, le climat tempéré permet de ne pas trop descendre vers des températures négatives et donc de limiter les risques d'hypothermie. Toutefois, certaines races sont plus résistantes que d'autres. C'est le cas des animaux à poils longs ou des chiens originaires de régions froides. À l'inverse, les chiens de petites tailles et à poils ras sont plus fragiles et supportent mal le froid.

L'embonpoint du chien compte également : un compagnon maigre sera plus fragile et donc moins résistant aux basses températures, alors qu'un chien robuste, en bonne santé et en pleine forme, supportera mieux les diverses conditions météorologiques (pluie, vent, froid...). Les chiens obèses ne sont pas pour autant plus prédisposés à affronter une météo

difficile, au contraire, : leur manque d'activité les rend souvent plus frileux que les autres.

L'âge du chien a lui aussi son importance. Les chiots et les bêtes trop âgées supportent mal les faibles et fortes chaleurs. Il est également déconseillé de laisser les chiens habituellement toilettés, comme le caniche, dans le jardin, ou de faire toiletter son animal avant l'hiver. De même, les chiens habitués à vivre en ville, dans des logements surchauffés, ont dû mal à se familiariser avec l'extérieur.

Le transfert d'un animal dans le jardin ne se fait pas du jour au lendemain mais petit à petit de manière à s'acclimater au fil des saisons. Une fois habitué à vivre dehors, le chien voit sa fourrure renforcée, plus fournie et vigoureuse.

UN NID DOUILLET

Ce n'est pas parce que le chien vit dans le jardin qu'il doit dormir à même le sol. L'installation d'une niche est obligatoire pour que l'animal puisse se protéger des intempéries. Celle-ci doit être placée dans un coin du jardin, à l'abri du vent et des va-et-vient.



URBAN
CUISINE



Le pouvoir sucrant des plantes

En cuisine comme en pâtisserie, difficile de se passer du sucre ! Pourtant, on le sait, sa version raffinée est mauvaise pour la santé, d'autant plus qu'on en consomme beaucoup trop au quotidien. Pour les cordons-bleus qui souhaitent réduire leur consommation, il existe des variantes naturelles.

DU SUCRE DANS LA NATURE

Un adulte en France consomme en moyenne 100 grammes de saccharose par jour, dont plus de 70 % sous forme ajoutée dans les produits transformés par l'industrie agro-alimentaire.

Betterave et canne à sucre arrivent en tête dans la production sucrière. Mais il existe de nombreuses alternatives à ces produits sucrants. Le miel, nectar des fleurs, n'est plus à présenter. Moins connue, la sève de certains arbres, les palmiers sucriers d'Asie, les érables ou les agaves dont on extrait un sirop, sont des sources importantes de glucides. Les fruits, bananes, raisins, pommes, ananas, figues, dattes ou les plus exotiques caroubes et « katemfe » encore appelé « fruit miraculeux du Soudan », jouent aussi la carte du sucre. Les céréales, principalement le maïs qui contient

de l'amidon, permettent l'obtention du glucose et du fructose. Des sirops sont aussi extraits de la fermentation du riz, de l'orge ou du blé. Leurs couleurs et leurs goûts diffèrent et ils ne peuvent être utilisés que pour sucrer les yaourts et autres aliments froids car ils se liquéfient à la cuisson. Leur pouvoir sucrant est plus faible que le sucre.

L'HERBE SUCRÉE «ZÉRO CALORIES»

Originnaire d'Amérique du Sud, la Stevia rebaudiana, surnommée « la plante à sucre » ou « l'herbe sucrée », est consommée depuis des siècles par les Guarani, peuple amérindien, du Paraguay. Ses feuilles renferment des glycosides (majoritairement des stéviolosides) dont le pouvoir sucrant dépasse (selon l'ensoleillement, le terrain et l'arrosage...) de 250 à 400 fois celui du sucre ! Sa valeur calorique est nulle et son impact négligeable sur l'augmentation de glucose dans le sang. Elle apporterait ainsi une solution aux problèmes d'obésité et de diabète. Employée dans l'industrie alimentaire depuis des décennies, la Stevia occupe désormais 40 % du marché des édulcorants.



**URBAN
CUISINE**



Barbecue végétarien

des idées à tester

Vous avez envie de faire un barbecue mais vous êtes végétarien ? Pas de problème ! De nombreuses recettes sans viande ni poisson existent. Voici quelques idées savoureuses !

COMMENT REMPLACER LA VIANDE ?

Pour la remplacer, on opte pour des alternatives végétales : seitan, tofu, tempeh, steak de soja, etc. Pour plus de goût, pensez à les faire mariner avant de les jeter sur le grill. Vous pouvez par exemple imbiber des tranches de seitan de sauce barbecue pour un effet ribs ou recouvrir du tofu fumé de sauce soja.

Pour donner un petit côté caramélisé à ces substituts, trempez-les dans du sirop d'agave ou du sirop d'érable, puis faites les cuire pendant quelques minutes en les arrosant régulièrement.

QUELS ACCOMPAGNEMENTS CHOISIR ?

Pour accompagner votre «viande», rien de mieux que des légumes. Vous pouvez, par exemple, mettre quelques épis de maïs sur la grille de votre barbecue ou placez des pommes de terre enroulées dans de l'aluminium dans vos braises. Une fois cuites, accompagnez ces dernières d'une sauce à base de crème fraîche, de ciboulette et de jus de citron. Un vrai régal ! Pensez aussi à confectionner vos propres brochettes !

ET EN DESSERT ?

Le saviez-vous ? Vous pouvez réaliser de délicieux desserts au barbecue. Munissez-vous de votre fruit préféré, coupez-le et laissez-le tremper pendant une heure dans une marinade à base de miel, de beurre fondu, de sucre, de rhum et de cardamome. Une fois que les morceaux sont bien imbibés, disposez-les sur la grille recouverte préalablement d'aluminium. Autre idée savoureuse, recouvrir les fruits de noisettes ou d'amandes râpées avant de les cuire.



**URBAN
CUISINE**



Lumière sur les thés sombres

Avec ses notes végétales profondes qui évoquent les sous-bois, la mousse, le cuir et les champignons, le thé sombre possède un goût souvent déconcertant. Pourtant, ce breuvage atypique et complexe, aux multiples vertus santé, mérite que l'on s'y attarde

LES BIENFAITS DES FEUILLES SOMBRES

Non content de ravir nos palais, ce thé possède également de nombreuses vertus santé ! Dans la médecine traditionnelle chinoise, il est prisé pour ses propriétés dépuratives qui aident à détoxifier l'organisme. De plus, il améliore la circulation sanguine, la digestion et booste le système immunitaire. Grâce à la théine qu'il contient, il permet également de faire baisser le taux de cholestérol et de dissoudre les graisses, en faisant un vrai allié minceur au quotidien. Enfin, cerise sur le gâteau : il aurait la capacité de dissiper les effets de l'alcool.

CONSERVER LE PU ERH

Puisqu'il possède la particularité de se bonifier avec le temps, le thé sombre peut aisément

être conservé plusieurs années, à condition de s'y prendre correctement. Afin qu'il préserve sa saveur, il est primordial de le stocker à un endroit où il sera à l'abri des odeurs fortes (cheminée, cuisine) mais aussi de l'humidité, pour éviter que les feuilles moisissent. Privilégiez un lieu sec, à température ambiante et protégé de la lumière. Vous pouvez l'entreposer dans une boîte à thé classique ou un pot en terre, mais si vous l'avez acheté sous forme de galette, son papier d'origine fera très bien l'affaire.

LE THÉ SOMBRE, UN ATOUT DANS LA CUISINE

Grâce à l'incroyable richesse de sa palette aromatique, le Pu Erh s'invite naturellement à table, où il sublime vos plats tel un bon vin. Ainsi, ses notes de sous-bois s'accordent à merveille avec une poêlée de champignons, mais il se marie aussi idéalement avec la viande, notamment le bœuf, l'agneau, le gibier ou la volaille. Il fera également ressortir la saveur de certains fromages, comme le parmesan ou le comté, et parfume délicatement les desserts aux agrumes pour terminer le repas.



**URBAN
CUISINE**



Chapeau, la chapelure !

Indispensable pour la panure, la chapelure a plus d'un tour dans son sac à pain ! Pour ne plus perdre une miette de cet ingrédient clé, découvrez [nos trucs et astuces...](#)

RECYCLAGE

Ne jetez plus vos restes de pain ! Placez miettes et morceaux dans un sac de congélation et rangez-les dans votre freezer. Au moment voulu, vous n'aurez plus qu'à sortir la quantité désirée pour la broyer au mixeur et réaliser une bonne chapelure maison...

SUBSTITUTION

Vous êtes en panne de chapelure et n'avez pas de pain sec sous la main ? Vous pouvez, sans problème remplacer celui-ci par des biscottes ou des Cracottes.

BROYAGE

Le mixeur est bien sûr la technique la plus rapide, mais d'autres méthodes existent pour

confectionner facilement de la chapelure. Si vous disposez d'un mortier et d'un pilon, cela fera parfaitement l'affaire. Sinon, placez votre pain sec dans un sac plastique et moulinez le tout à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou, à défaut, d'une bouteille en verre.

ÇA COLLE !

Pas facile d'obtenir une panure homogène qui ne colle pas aux doigts. Pour éviter d'en avoir plus sur les mains que sur vos croquettes de poisson, passez d'abord celles-ci dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure...

SAVEURS

Pour changer un peu, remplacez le pain broyé par des restes de biscuits apéritifs qui conféreront leur goût à votre préparation. Veillez dans ce cas à ne pas ajouter de sel. Pour relever une chapelure classique, ajoutez-y des herbes, des épices ou du fromage râpé.



**URBAN
CUISINE**



Les secrets du confit d'oignons

Réalisé en un tour de main, ce délicieux condiment accompagnera tous vos plats...
C'est parti pour quelques secrets de fabrication !

COMMENT FAIRE POUR FABRIQUER VOTRE CONFIT D'OIGNONS

- Réunissez 250 g de beaux oignons épluchés et émincés, un demi-verre l'huile d'olive, un verre de vin rouge et 30 g de cassonade ou sucre.
- Faites lentement chauffer l'huile dans une casserole, puis déposez-y les oignons que vous laisserez cuire doucement jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Attention, ne les laissez pas dorer !
- Une fois vos oignons cuits, versez dans la casserole le sel, le poivre et le verre de vin rouge.
- Laissez cuire quelques minutes supplémentaires sur feu doux puis ajoutez la cassonade.
- Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé. Foie gras, charcuterie, fromage, ce savoureux confit se marie à toutes les saveurs salées...



URBAN
CUISINE



Réussir sa mayonnaise (ou la rattraper)

Voici quelques conseils pour réussir votre mayonnaise à tous les coups !

- Tout d'abord, prenez des œufs conservés à température ambiante, ils seront plus faciles à travailler, et choisissez un saladier assez haut.
- Ensuite, une fois que vous avez mis vos œufs dans votre récipient, salez-les et ajoutez quelques gouttes d'huile. Versez progressivement le reste, tout en continuant à fouetter le mélange de façon énergique. Votre geste doit être aussi régulier que possible et toujours effectué dans le même sens. Au choix, vous pouvez utiliser un fouet ou un batteur électrique.
- Dès que vous sentez que votre sauce devient ferme, insérez un trait de liquide (vinaigre, citron, bouillon ou eau chaude) pour la rendre plus moelleuse. Si vous êtes adepte de la moutarde, laissez cette dernière reposer quelques minutes avec le jaune d'œuf avant d'ajouter l'huile.
- Pour une mayonnaise légère, vous pouvez remplacer une partie de l'huile par du fromage blanc. Une fois le mélange prêt, vous pouvez l'assaisonner avec des épices ou des herbes aromatiques.

COMMENT RATTRAPER UNE MAYONNAISE ?

Vous avez beau la fouetter, votre mayonnaise ne prend pas ? Pas de panique, il est encore possible de la rattraper. Pour cela, prenez un nouveau saladier et versez-y un jaune d'œuf ou une cuillère à soupe d'eau bouillante. Ajoutez votre mayonnaise ratée comme si c'était de l'huile et battez le tout. Quand la consistance devient bonne, poursuivez normalement.



**URBAN
CUISINE**



Quand le pain sec devient pudding

Au lieu de le gaspiller, faites preuve d'imagination pour réutiliser votre pain sec. Comment ? En le mélangeant avec d'autres aliments pour réaliser un pudding à déguster.

RIEN NE SE PERD, TOUT SE TRANSFORME

- Après avoir émietté 500 g de pain sec dans un saladier, versez 1 litre de lait et rajoutez 4 œufs battus en omelette.
- Une fois le mélange bien travaillé, incorporez 150 g de sucre en poudre ainsi que les ingrédients de la garniture. Pour ce faire, vous pouvez choisir des fruits frais, séchés ou confits, des épices, des noix, des pépites de chocolat, des zestes d'agrumes ou même un peu d'alcool pour parfumer votre gâteau.
- Une fois la pâte complétée, versez-la dans un plat que vous aurez beurré au préalable et placez le tout au four préchauffé à 180 °C.
- Il vous faudra patienter une longue heure avant de pouvoir sortir votre pudding du four et de le laisser refroidir encore quelques minutes au réfrigérateur pour mieux le démouler.

Enfin ! Dernière étape avant la dégustation, si vous êtes gourmand, n'oubliez pas de napper votre dessert d'une crème anglaise, d'un coulis de fruits ou de chocolat fondu.

Prêt ? Dégustez !



**URBAN
CUISINE**



Des tisanes home made pour soigner les petits maux

LA RÉCOLTE

Si vous pouvez tout à fait vous procurer des herbes aromatiques dans la plupart des magasins bio, sachez que jardins et forêts sont également de vraies cavernes d'Ali Baba dès qu'il s'agit de s'approvisionner en plantes médicinales. Si vous avez la chance de posséder un potager, récoltez graines de fenouil, thym, anis étoilé, sauge, persil et romarin.

Une virée au jardin vous permettra de cueillir lavande, tilleul, camomille, menthe, pissenlit ou verveine, sans dépenser le moindre sou.

Vous envisagez d'aller vous promener dans les champs ou dans les bois ce week-end ? Ramassez donc quelques feuilles d'ortie, riche en minéraux et vitamines essentielles.

LE SÉCHAGE

Une fois revenu de votre cueillette dans la nature, il est temps de passer au séchage, afin de conserver vos précieuses trouvailles pendant toute la saison froide. Si vous êtes

pressé, étalez simplement votre récolte sur une assiette recouverte d'une feuille de sopalin et faites chauffer 2 à 3 minutes au micro-ondes ou environ une heure au four traditionnel à 130 °C, porte ouverte. Si vous ne possédez pas ces appareils, déposez l'assiette près de votre radiateur.

À CHAQUE PETIT SOUCI, SA TISANE

Pour combattre rhumes et bronchites, misez sur le thym, le romarin, la sauge et le sureau. Une petite poignée de ces plantes suffit amplement. Plongez-les simplement pendant 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante, puis savourez. Pour sucrer votre tisane, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à soupe de miel, naturellement anti-inflammatoire et antiseptique.

Entre les plats riches et le chocolat, votre digestion fait des caprices ? Rien de tel qu'une bonne infusion composée d'anis étoilé, d'une pincée de graines de fenouil et de quelques feuilles de menthe poivrée. Adieu ballonnements et crampes d'estomac !



**URBAN
CUISINE**



Un riz de folie !

CRÉOLE

Portez à ébullition l'équivalent en eau salée du triple de votre volume de riz. Laissez cuire ce dernier à découvert. Pour un goût plus corsé, aromatisez l'eau de cuisson à l'aide de bouillon de poule, d'ail, d'oignon, d'herbes ou de curry...

PILAF

Faites chauffer un verre et demi d'eau salée par personne. Dans une seconde casserole, faites fondre à feu doux un peu de beurre ou d'huile, ajoutez, selon votre goût, une petite pincée d'épices de type paprika ou curry, versez le riz puis remuez continuellement. Lorsque les grains sont devenus translucides, ajoutez l'eau chaude, couvrez et laissez cuire sur feu doux jusqu'à ce que l'eau soit entièrement absorbée et le riz bien tendre.

VAPEUR

Laissez tremper le riz une heure dans l'eau froide. Placez-le ensuite dans le panier de votre cocotte-minute ou de votre rice cooker et laissez cuire entre 20 et 25 minutes. Une fois encore, rien ne vous empêche d'aromatiser l'eau de cuisson à grand renfort de thym, de laurier ou d'épices...

RISOTTO

Placez le riz à risotto dans une sauteuse chaude contenant un peu de matière grasse jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez progressivement un bouillon parfumé en veillant à ce que le riz absorbe entièrement le liquide versé entre deux louchées. Au terme de cette opération, il devra être crémeux et fondant. Ajoutez la garniture de votre choix (parmesan, volaille, champignons, artichauts, fruits de mer...) et laissez cuire 20 minutes à feu doux.

GOHAN

Apprenez à préparer votre riz à la japonaise ! Après l'avoir très soigneusement rincé, placez-le dans une casserole contenant deux fois son volume d'eau froide. Couvrez, placez sur le feu et portez à ébullition. Lorsque l'eau bout, retirez la casserole du feu et mélangez. Remplacez sur un feu réduit au minimum, couvrez de nouveau et laissez cuire un quart d'heure. Coupez ensuite le feu en y laissant la casserole à couvert et laissez reposer 10 minutes avant de déguster bien chaud.

LES JEUX

...à vos stylos!



SOLUTIONS

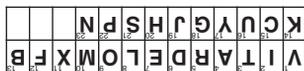
UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

J. SES. OBÈSES.
H. ORÈES. BOUE. I. NUE. ALLURE.
F. GS. SION. PÔ. G. TS. NAVET.
CIEN. D. PU. CELLE. E. ARIA. ÈIRE.
RIERS. B. ODER. NV. C. MÉCANI-
VERTICALEMENT : A. COUTU-
X. SÈNE. ÔTÈES.
VIII. ÈVIER. VOUS. IX. ÈPEURE.
VI. LIÈON. LB. VII. INCLINABLE.
TEES. IV. TRACASSE. V. NÈ. SAO.
GNONS. II. ODEURS. RUE. III. UEC.
HORIZONTALLEMENT : I. COMPA-

MOTS CROISÉS

1 - La sculpture 2 - La barre de la pous-
sette 3 - Le premier tableau 4 - Les che-
veux de la maman 5 - Le spot 6 - Le
visiteur 7 - La roue de la poussette

7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

MOTS CROISÉS

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

MOTS CROISÉS

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

HORIZONTALLEMENT

I. Membres d'une association d'ouvriers. II. Émanations. Voie passante. III. Union des étudiants communistes. Chevilles de golfeur. IV. Tourmente. V. Éclos. Avant Paulo. VI. Partie de l'intestin grêle. Liban. VII. Qui peut être penché. VIII. Bassine améliorée. Après nous. IX. Effraie. X. Laxatif. Retirées.

VERTICALEMENT

A. Ils confectionnent des vêtements. B. Rivière de Pologne. Nevada. C. Conducteur d'engin à moteur. D. Été capable. Celui, au féminin. E. Souci. Irlande. F. Modèle de Citroën. Une des collines de Jérusalem. Fleuve italien. G. Traitements et salaires. Plante potagère. H. Bouts de bois. Terre trempée. I. Dêvétue. Démarche. J. Possessif. Victimes d'une surcharge pondérale.

7 ERREURS



LES JEUX

...à vos stylos !



MOTS FLÉCHÉS

PARLER DE CHINE ANIMAL MARIN	HABILITÉ DEGRÉ	VOISINS DU HARENG SOMMET GREC	PIÈCE HONORABLE MONTAGNE GRECQUE	ESPÈCES
SPONTANÉES ACIDE ABRÉGÉ		PRÊTS À TIRER DÉPARTEMENT		
COCHONS FEMELLES	FROMAGE GREC ANONYME		ARTICLE CHANGE-LIER ALLEMAND	AUROCHS
TRAVERSE LE TYROL GÉNÉE		MO-LYBDÈNE	ARME DE JET RACINE VOMITIVE	
ORGE GERMÉE	FABULISTE NAGUÈRE			PÉNIBLE
		ÉCOLE		DIRECTION
EXTIRPER	FEUILLE VOLANTE RETOURNÉ		ONZE DE FRANCE POUR LE ROI	
HABITANTS NID DE COLOMBES			MYSTIFIA	
	MASSE DÉFER-LANTE			



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

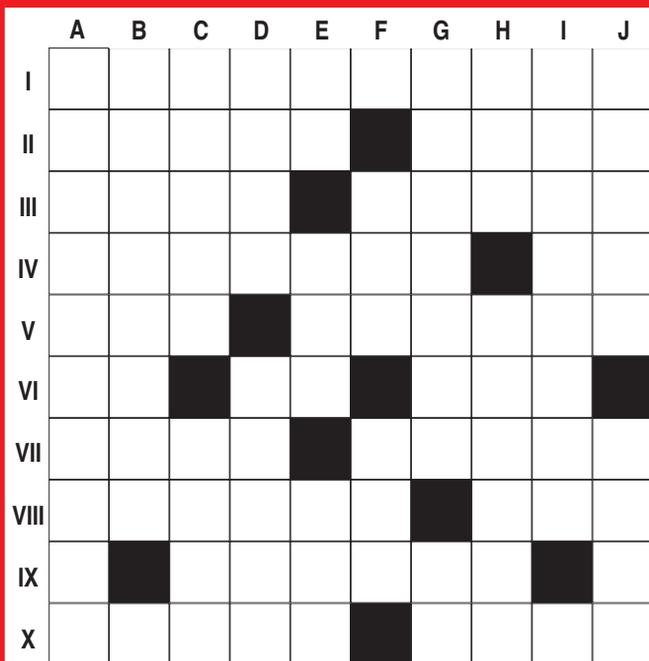
6					7	9	1	2
4			2	1	5			
8			6					
7	6					8	3	
	5						2	
	8	4					7	9
			1		9			
			4	5	6			7
1	9		3					6

LES JEUX

...à vos stylos!



MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT : I. Morceaux de batterie. II. Barres parallèles. Fit sortir brutalement. III. Équipe le beaupré. Pour certains, sa main protège. IV. Dessus de lit. Ondes longues. V. Possessif. Se courbe en guise de soumission. VI. Tribunal d'instance. Cité champenoise. D'un auxiliaire. VII. Elle inspira Montherlant. Peintre français. VIII. En pleine régression. Sans falbala. IX. Drôlement entamée. X. Se croisaient sur le pré. Souverain déchu.

VERTICALEMENT : A. Praticien. B. Pierre fine. C. Étranger. Fils d'Aphrodite. D. Colonie des Phocéens. Notion de droit. E. Devant le Messie. Titre honorifique algérois. Parcours des yeux. F. Voile. Unité de centrale. G. Héros de la Résistance saxonne. Conjonction de coordination. H. Meuble. Contraires aux bonnes mœurs. I. Ville canadienne. J. Affluent de l'Elbe. Mettre en doute.

7 ERREURS



SOLUTIONS

HORIZONTALEMENT : I. USTENSILES. II. RAILS. VIDA. III. GRÉE. FATMA. IV. ÉDREDON. OL. V. NOS. ÉCHINE. VI. TI. AY. ONT. VII. INES. REDON. VIII. SÉNILE. UNI. IX. ÉLIMÉE. X. ÈPÈES. TSAR.

VERTICALEMENT : A. URGENTISTE. B. SARDOINE. C. TIERS. ÈNÈ. D. ELÉE. ASILE. E. NS. DEY. LIS. F. FOC. REM. G. IVANHOË. ET. H. LIT. INDUES. I. EDMONTON. J. SAAL. NIER.

MOTS CROISÉS

1 - Le dossier 2 - Le Journal 3 - Le starting-block 4 - Le short du coureur à l'arrêt 5 - Le col du starter 6 - Le maillot du coureur 7 - Le short du 2^e coureur

7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

LES MOTS CODÉS

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



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. Séparation de corps. II. Greffas. Souci. III. Bovins de boucherie. IV. Conjonction de coordination. Dépôt. Temps des réjouissances. V. Radio française. Fis un déplacement. VI. Tranche de poisson. Troisième personne du singulier. VII. Palmipèdes. Tronc non ramifié. VIII. Une aire parmi d'autres. Ensemble des études. IX. Homme de main. Commune du Morbihan. X. Fils d'Isaac. Draine la Tarentaise.

VERTICALEMENT : A. Brouillon. B. Insensibles. C. Turbin outre-Rhin. Fera quelque chose en partant de rien. D. Type de société. Pieuses initiales. Jugement laconique. E. Définit un certain succès. Curie. F. Embarras notoire! Acquis pédagogique. G. Principe suprême. Appellations contrôlées. H. Relevant de l'utopie. I. Imprégnés d'un corps gras. Dégager des relents. J. Bon pour la benne. Tour de France.

7 ERREURS



SOLUTIONS

HORIZONTALEMENT :
 I. DISECTION. II. ENTAS. ARIA.
 III. SHORTHORNS. IV. OU. LIE. ETE.
 V. RMC. MUTAS. VI. DARNE. IL. VII.
 OIES. STIPE. VIII. NNE. CURSUS.
 IX. NERVI. ETEL. X. ESAU. ISÈRE.

VERTICALEMENT :
 A. DESORDONNÉ. B. INHUMAINE.
 C. STO. GRÈERA. D. SARL. NS. VU.
 E. ESTIME. CI. F. HEU. SU. G. TAO.
 TITRES. H. IRRÉALISTE. I. OINTS.
 PUER. J. NASE. NESTLE.

MOTS CROISÉS

- 1 - Le hublot 2 - Les taches du serpent
- 3 - Le sac 4 - La casquette 5 - L'épaulette
- 6 - Le short de l'enfant 7 - La jupe

7 ERREURS

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

LES MOTS CODÉS

LES MOTS CODÉS

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

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

1	J	A	C	I										
14	15	16	17	18	19	20	21	22						

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !



 **Bélier**
21 mars - 20 avril

Amour : il y aura de l'orage dans le ciel de vos amours. Il faut dire que vous n'êtes pas très tendre avec l'être aimé depuis quelque temps. Célibataire, vous ne laissez pas beaucoup de place à l'imprévu et c'est dommage.

Travail : votre esprit de compétition sera exacerbé. Ne considérez pas vos collègues de travail comme des adversaires !

Santé : vous avez besoin de dépenser votre énergie. Il serait bon de vous oxygéner.

 **Lion**
23 juillet - 22 août

Amour : le bonheur sera encore au rendez-vous. Votre pouvoir de séduction fonctionnera mieux que jamais et vous mènerez vos proches par le bout du cœur.

Travail : vous pourrez consolider votre position professionnelle grâce à des initiatives judicieuses. Mais vous devrez redoubler de vigilance pour éviter que l'on ne vous pique vos meilleures idées.

Santé : faites surveiller votre tension artérielle.

 **Sagittaire**
22 nov. - 22 déc.

Amour : amoureux ardent, vous ferez le bonheur de votre partenaire. Le climat familial favorisera la communication, surtout avec les enfants.

Travail : le travail d'équipe ne vous séduira guère et cette sorte de dépendance vous rendra nerveux. Malheureusement, vous n'avez pas le choix et vous devrez prendre en compte ceux qui sont en face de vous.

Santé : c'est peut-être le moment de faire vérifier votre vue.

 **Taureau**
21 avril - 20 mai

Amour : ce n'est pas durant cette période que le ciel de vos amours s'éclaircira. Il y a de la grogne dans l'air !

Travail : si vous n'y prenez pas garde, vous risquez de vous laisser déborder. N'acceptez pas toutes les tâches dont les autres cherchent à se débarrasser. La bonne volonté a des limites !

Santé : risque de rhinites allergiques.

 **Vierge**
23 août - 22 sept.

Amour : à force de dire non, on finit par ne plus savoir dire oui et les fossés se creusent entre deux êtres qui s'aiment. Acceptez de voir la vie en couple sous un autre angle.

Travail : vous pourriez subir de fortes pressions de la part de vos supérieurs ou de certains clients. Vos nerfs seront à fleur de peau mais vous ne manquerez pas d'efficacité pour autant.

Santé : crampes ou maux d'estomac.

 **Capricorne**
23 déc. - 19 janvier

Amour : célibataire, vous aurez la possibilité de consolider des liens affectifs déjà existants. En couple, c'est la tendresse qui primera.

Travail : vous allez sans doute multiplier les contacts et vous aurez raison. Ils peuvent aboutir à une collaboration ou à une association, qui se révélerait très favorable à vos intérêts dans les mois à venir.

Santé : recrudescence des troubles d'origine allergique.

 **Gémeaux**
21 mai - 20 juin

Amour : prenez garde à ne pas trop étouffer votre partenaire. On a tous besoin de liberté ne l'oubliez pas.

Travail : un problème urgent au bureau et vous voilà obligé de faire des heures supplémentaires. Peu importe, le travail ne vous fait pas peur.

Santé : vous bénéficiez d'une belle énergie et d'un dynamisme étonnant. Vous pouvez affronter cette quinzaine chargée.

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

Amour : vous aurez l'impression que votre partenaire ne vous comprend pas et interprète mal vos comportements.

Travail : si vous manquez de suite dans les idées, vous aurez bien du mal à atteindre vos objectifs. Alors, veillez à vous fixer une ligne de conduite précise même si cela vous demande un gros effort.

Santé : vous aurez une endurance à toute épreuve !

 **Verseau**
20 janvier - 18 février

Amour : acceptez les conseils avisés de votre partenaire, ils vous permettront de régler dans de bonnes conditions un problème compliqué concernant l'un de vos proches. Célibataire, prenez soin de votre apparence.

Travail : vous vous acquitterez avec succès d'une mission délicate et vous en serez récompensé. Vous traverserez une période créative.

Santé : vous ne manquerez pas de ressort.

 **Cancer**
21 juin - 22 juillet

Amour : célibataire, un proche pourrait vous faire une proposition inattendue et troublante. Prenez le temps de la réflexion. En couple, votre partenaire vous réserve peut-être une bonne surprise.

Travail : même si une mise au point s'impose, ne remettez pas en question une collaboration de longue durée pour des brouilleries.

Santé : une fuite d'énergie est possible, faites une cure de vitamines C et le tonus reviendra.

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

Amour : vos efforts pour ramener le calme dans votre foyer porteront leurs fruits. Ne vous endormez pas sur vos lauriers.

Travail : gardez-vous de baisser les bras face aux obstacles ! Vous allez probablement obtenir l'appui de personnes influentes qui pourront vous aider à réaliser certains de vos projets.

Santé : belle énergie. Ne la gaspillez pas.

 **Poissons**
19 février - 20 mars

Amour : vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie quotidienne. Vous détestez la routine et déployez des trésors d'imagination pour en sortir. Il ne faudra pas espérer obtenir l'aide de votre partenaire.

Travail : la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. Ne tenez pas compte des bruits de couloir ou autres rumeurs pour vous faire une opinion.

Santé : migraine possible.



MA LISTE

1 pot Miel de Narbonne
 1 Poulet Fermier Aude
 12 Huîtres Med
 1 Galette Narbonnaise
 1 Vin blanc Clape
 Escargots Minervoise
 Saucisse poivree
 Fraises pays
 et Chantilly

1 jus de pommes Aude
 Pommes de Terre
 2 Fromages
 du moment
 Pain Campagne
 1kg de Riz

1 seul Paiement
CB
 a reception



Concept Drive

LES HALLES DE NARBONNE

1 Commandez par téléphone jusqu'à 13h

2 Récupérez toutes vos courses
entre 15h et 17h

Des Produits Vrais !

Vite Fait !

Bien Frais !



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

AVEC LE SOUTIEN DE
 Narbonne

Les Halles
de Narbonne
Association des Commerçants
Filière des Narbonnais