Narbonne - N°013 - Du 23 mai au 05 juin 2020

URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

SPÉCIAL NUMÉRIQUE

Urban TV toujours à vos côtés

#PrenezSoinDeVous

EDITO

Chères lectrices, chers lecteurs,

Chez Urban TV, on reste toujours à vôs côtés.
C''est pourquoi on continue de vous proposer un format numérique, qui sera le dernier. Ensuite, vous nous retrouverez, enfin, dans vos boîtes aux lettres.

Pour ce Urban TV N°13, 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

SOMMAIRE

• Programme TV	p. 3 à 16
• Rédactionnels	p. 17 à 29
Dossier Maison	p. 17 à 22
Dossier Animaux	p. 23 à 25
Dossier Jardin	p. 26
Dossier Santé	p. 27 à 28
• Cuisine	p. 29 à 34
• Jeux	p. 35 à 40
• Horoscope	p. 41

Urban TV N°13 - édition Narbonne du 23/05/2020 au 05/06/2020 BLUE PALM - RCS 830 784 930 - 16 rue du Mandarinier 11100 Narbonne directeur de la publication : Philippe Combe - Infographie : Blue Palm Communication Service Commercial : Laura ESCALAÏS - Tél : 06 02 11 26 36 e-mail : publicite@urbantv-narbonne.fr Cette édition est uniquement numérique. Urban TV est une marque du groupe Caméléon Communication - 64100 BAYONNE Ce magazine est protégé par la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété intellectuelle toute reproduction est strictement interdite

TF1

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

LE GRAND BÊTISIER

Présenté par Karine Ferri, Christophe Beaugrand

Rendez-vous pour *Le grand bêtisier*, une émission placée sous le signe du rire et de la bonne humeur.

23.40 **LE GRAND BÊTISIER À LA MAISON**, présenté par Karine Ferri, Christophe Beaugrand
01.15 **Programmes de nuit**

france•2

11.20 **Les Z'Amours**, jeu
11.55 **Tout le monde veut prendre sa place**
13.00 **Journal 13 h 00**
13.20 **13 h 15, le samedi**
14.00 **Séance 2 cinéma**
15.50 **Tout compte fait**
16.45 **Affaire conclue**
17.30 **Affaire conclue, la vie des objets**, mag.
17.40 **Joker**, jeu
18.35 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**

TOUT LE MONDE A SON MOT À DIRE

Émission présentée par Olivier Minne, Sidonie Bonnec

Deux équipes jouent en répondant à des questions sur notre langue (quiz, mime, dessin…).

23.30 **ON N'EST PAS COUCHÉ**, présenté par Laurent Ruquier
02.05 **Météo**
02.10 **La grande histoire de l'Eurovision**

france•3

10.50 **Voyages et délices by chef Kelly**, mag.
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
19.00 **Le 19/20**
20.05 **Jouons à la maison**

MÉMOIRE DE SANG

Louise, 32 ans, est médecin anesthésiste au CHU du Havre. Sa vie heureuse et sans histoires avec son mari pédiatre et leurs deux enfants est soudain bouleversée…

22.40 **QUELQUE CHOSE A CHANGÉ**, téléfilm
00.05 **Météo**
00.15 **Anna Bolen**, spectacle

CANAL+

10.05 **Fenêtre(s)**
10.30 **Validé**, série
12.15 **21 cm de plus**, mag.
12.20 **L'hebd'Hollywood**
12.35 **Les fables d'Odah et Dako**, série
12.40 **Le cercle**, mag.
13.10 **Rebelles**, film
14.35 **Les baronnes**, film
16.15 **L'ombre d'Emily**
18.10 **Divers**
19.15 **Jamel comedy club**
19.45 **Fenêtre(s)**
20.20 **Groland le zapoï**
20.40 **Groland le zapoï**

À LA DÉRIVE

Film avec Shailene Woodley

Tami Oldham et Richard Sharp décident de convoyer un bateau à travers le Pacifique et se retrouvent pris au piège dans un terrible ouragan.

22.35 **CA, CHAPITRE 2**, film
01.20 **The hole in the ground**, film
02.50 **Simetierre**, film
04.25 **Surprises**

france•5

11.10 **La maison France 5**
12.50 **Hawaii, la magie du pacifique**, doc.
14.00 **Je serai un homme**
14.55 **Mississippi sauvage**
15.50 **Toutankhamon, la chambre secrète**
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.

ÉCHAPPÉES BELLES

Le Périgord des gourmets

En plus d'être l'une des régions les plus visitées du pays, le Périgord est aussi célèbre pour sa gourmandise.

22.25 **La p'tite librairie**

22.30 **NORMA (CAPITOLE DE TOULOUSE)**
01.15 **L'œil et la main**
01.45 **Les 7 merveilles du monde, chefs-d'œuvre de l'Antiquité**

6ter

06.00 **M6 Music**
07.00 **Absolument Stars**
10.15 **66 minutes : grand format**, mag.
11.00 **66 minutes : grand format**, mag.
11.50 **66 minutes : grand format**, mag.
12.45 **Le 12.45**
13.30 **Scènes de ménages**
15.00 **Chasseurs d'appart'**, jeu
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**, série

DR HARROW

Héros malgré lui

Envoyé avec le Dr Fairley pour enquêter sur une collision, Harrow découvre de nouveaux éléments sur le passé de ce dernier.

21.50 **Bones**, série

22.35 **BONES**, série
23.20 **Bones**, série
00.05 **Bones**, série
00.50 **Bones**, série
01.35 **Bones**, série
02.15 **Météo**

arte

20.50 **IL ÉTAIT UNE FOIS LES GÈNES**

1 - Comprendre le génome

21.45 **Il était une fois les gènes**, doc.
22.40 **La vérité sur le mensonge**

C8

LES CHEVALIERS DU FIEL : CROISIÈRE D'ENFER !

Spectacle

23.10 **Enquête sous haute tension**, mag.
00.40 **Programmes de nuit**

W9

LES SIMPSON

Je sais danser en gros

Jeunesse

21.30 **Les Simpson**
21.50 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**
22.40 **Les Simpson**

TMC

COLUMBO

Jeux d'ombre

Série

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

TFX

CHRONIQUES CRIMINELLES

Magazine présenté par Julie Denayer

22.55 **Chroniques criminelles**, mag.
00.50 **Programmes de nuit**

NRJ 12

YOUNG SHELDON

Sheldon livreur de journaux

Série

Avec Iain Armitage, Zoe Perry

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

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT

LE MONDE SELON AMAZONE

Documentaire

22.00 **Le débat**
22.30 **Chrétiens d'Orient, 2000 ans d'Histoire**, doc.

france•4

L'ODYSSÉE DU LOUP

22.35 **L'odyssée du loup : secrets de tournage**, doc.
23.30 **La grande récré des animaux**, doc.

C STAR

GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES

3 épisodes

Documentaire

gulli

DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES

Le coup du complice

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

france•Ô

INDIAN SUMMERS

Suspicions

Série

Avec Olivia Grant, Henry Lloyd Hughes

21.40 **Indian Summers**, série

TF1 SÉRIES FILMS

JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN

Tango

Série

22.45 **Joséphine, ange gardien**, série
00.40 **Programmes de nuit**

C NEWS

INTÉGRALE WEEK-END

Information

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

L'ÉQUIPE

CATCH : WWE

Sport commenté par Florian Gazan, Christophe Agius

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

6ter

AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS

Real Aquarium de Beverly Hills

21.55 **Aquamen : les as des aquariums**, doc.
22.45 **Aquamen : les as des aquariums**

RMC STORY

GRANDS DOCUMENTS : MÉTIERS HORS-NORMES

Unité d'élite en milieu carcéral

22.05 **Grands documents : métiers hors-normes**

RMC DÉCOUVERTE

CHERCHEURS D'OPALE

Mine sous haute surveillance

Documentaire

21.55 **Chercheurs d'opale**, doc.
22.45 **Chercheurs d'opale**

Chérie 25

THE WHITE PRINCESS

Trahisons

Série

22.10 **The White Princess**, série
23.20 **Maîtres et valets**

TF1

06.30 **TFou**
10.15 **Automoto**, mag.
12.00 **Les douze coups de midi**, jeu
13.00 **Le journal**
13.30 **Grands reportages**
14.45 **Reportages découverte**, mag.
16.00 **Les docs du week-end**, mag.
17.10 **Sept à huit life**, mag.
18.10 **Sept à huit**, mag.
20.00 **Le journal**
21.00 **Météo**

WHITE HOUSE DOWN ★

Membre de la police du Capitole, John Cale vient de se voir refuser le job dont il rêvait : assurer la protection du président des États-Unis.

23.35 **PREMIUM RUSH**, film
01.20 **Les experts : Miami**, série
02.05 **Les experts : Miami**, série
02.50 **Programmes de nuit**

france•2

13.00 **Journal 13 h 00**
13.20 **13 h 15, le dimanche**
14.20 **Séance 2 cinéma**
16.15 **Vivement dimanche**
17.25 **La p'tite librairie**
17.40 **Affaire conclue, la chasse aux objets**
18.40 **Les Enfants de la télé**
19.25 **Les Enfants de la télé, la suite**
20.00 **Journal de 20 h**
20.30 **20 h 30 le dimanche**, mag.

LE BRIO ★★

Film d'Yvan Attal
Avec Daniel Auteuil, Camélia Jordana

Neïla Salah a grandi à Créteil. Jeune femme brillante, elle rêve de devenir avocate.

22.40 **L'ATELIER**, film
00.35 **Météo**
00.40 **Histoires courtes : En vacances dans ma tête**
00.55 **Histoires courtes**

france•3

12.55 **Les nouveaux nomades**, mag.
13.35 **Échappées belles**
15.10 **Des racines & des ailes**, mag.
16.05 **Des racines & des ailes**, mag.
17.15 **8 chances de tout gagner**, jeu
17.55 **Le Grand Slam**, jeu
18.50 **La p'tite librairie**
19.00 **Le 19/20**
20.05 **Stade 2**, mag.
20.30 **Jouons à la maison**

COMMISSAIRE DUPIN

La morte Rose
Série
Avec Pasquale Aleardi, Christina Hecke

C'est l'été. Le commissariat tourne au ralenti.

22.35 **COMMISSAIRE DUPIN**, série
00.05 **Commissaire Dupin**, série
01.35 **Météo**
01.40 **Commissaire Dupin**, série

CANAL+

08.05 **Pokémon Détective Pikachu**, film
09.45 **Boîte noire**
10.00 **Ad Astra**, film
11.55 **L'info du vrai**, mag.
12.30 **Boîte noire**
12.45 **La semaine de clique**, mag.
13.50 **Les reporters du dimanche**, mag.
14.20 **Robin des Bois**, film
16.15 **Aladdin**, film
18.20 **Toy story 4**, film
20.00 **Le journal des jeux vidéo sport**, mag.

HORSE SOLDIERS ★

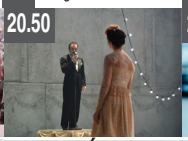
Film de Nicolai Fuglsig
Avec Chris Hemsworth

Le capitaine Mitch Nelson est le chef de l'unité des Forces Spéciales qui a été choisie pour une périlleuse mission secrète.

23.05 **HUNTER KILLER**, film
01.00 **Paradise beach**, film
02.35 **Surprises**
03.00 **Le journal des jeux vidéo sport**, mag.

france•5

10.20 **Échappées belles**
12.00 **Des trains pas comme les autres**
12.30 **C l'hebdo**, mag.
13.40 **Gros plan sur la nature**, doc.
14.15 **Le génie des arbres**, doc.
15.55 **La vallée des pandas**, doc.
17.25 **1939, un dernier été**, doc.
18.35 **C politique**, mag.
19.55 **C politique, la suite**, mag.



ROMÉO ET JULIETTE

« L'amour un délicat enfant ! Il est brutal, rude, violent. Il écorche comme l'épine. » Une rivalité ancestrale oppose les familles Capulet et Montaigu.

23.30 **COMÉDIE-FRANÇAISE, DERRIÈRE LE RIDEAU**, doc.
00.25 **Retour à la terre**, doc.

M6

07.35 **M6 Boutique**
10.25 **Turbo**, mag.
12.45 **Le 12.45**
13.20 **Scènes de ménages**
13.55 **Recherche appartement ou maison**
15.20 **Maison à vendre**
16.20 **Maison à vendre**
18.00 **66 minutes : grand format**, mag.
18.50 **66 minutes : grand format**, mag.
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**, série

ZONE INTERDITE

Envers et contre tout : ils construisent la maison de leurs rêves
Magazine présenté par Ophélie Meunier

Accéder à la propriété, c'est le rêve de tous les Français.

23.00 **ENQUÊTE EXCLUSIVE**, mag.
00.05 **Enquête exclusive**, mag.
01.45 **Météo**
01.50 **Programmes de nuit**

arte

LE DERNIER TRAIN DE GUN HILL ★

Film avec Kirk Douglas, Anthony Quinn

22.25 **Billy Wilder ou le grand art de distraire**

C8

MAIGRET VOIT ROUGE ★

Film de Gilles Grangier
Avec Jean Gabin, Françoise Fabian

22.50 **Buffet froid ★★**, film

W9

SCORPION

Crise d'égo
Série
Avec Elyes Gabel, Robert Patrick

21.45 **Scorpion**, série
22.30 **Scorpion**, série

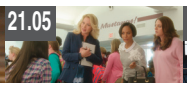
TMC

COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

Une course sans fin
Série

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

TFX



BAD MOMS ★

Film de Jon Lucas, Scott Moore
Avec Mila Kunis, Kathryn Hahn

23.00 **Chroniques criminelles**

NRJ 12

RETROUVAILLES

Après le confinement, place aux retrouvailles - Épisode 3
Présenté par Jean-Marc Morandini

23.10 **Retrouvailles**
01.15 **Retrouvailles**

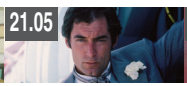
LCP Assemblée nationale / Public Sénat

REMBOB'INA

Magazine présenté par Patrick Cohen

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

france•4



PERMIS DE TUER ★

Film avec Timothy Dalton, Anthony Zerbe

23.10 **Blind ★**, film
00.50 **Flynn Carson et les nouveaux aventuriers**, série

CSTAR

CHICAGO FIRE

Déplacer un mur
Série
Avec Jesse Spencer, Taylor Kinney

21.55 **Chicago Fire**, série
22.45 **Chicago Fire**, série

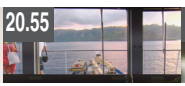
gulli

E=M6 FAMILY

Nos émotions sous l'œil de la science
Magazine

21.55 **E=m6 family**, mag.
22.50 **E=m6 family**, mag.
23.45 **Corneil et Bernie**

france•Ô



PASSION OUTREMER

Polynésie les fabuleux voyages de l'Aranui

21.45 **Passion Outremer**, doc.

TF1 Séries Films

TU ES MON FILS

Téléfilm de Didier Le Pêcheur
Avec Anne Marivin, Charles Berling

22.40 **La main du mal**, série
00.20 **La main du mal**

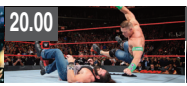
CNEWS

INTÉGRALE WEEK-END

Information

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

L'ÉQUIPE



CATCH : WRESTLEMANIA 30

Sport

OU 20.00 Football : Matchs de légende

22.30 **Catch : Wrestlemania 30**

6ter

MAIS COMMENT FONT LES FEMMES ? ★

Film avec Sarah Jessica Parker, Pierce Brosnan

22.45 **Storage Wars : enchères surprises**

RMC STORY

FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

Denis Waxin, le prédateur
Documentaire

22.35 **Faites entrer l'accusé**, doc.
00.00 **Programmes de nuit**

RMC Découverte

WHEELER DEALERS FRANCE

Citroën 2CV

21.55 **Wheeler Dealers France**, doc.
22.50 **Wheeler Dealers France**, doc.

Chérie 25

UNE FEMME D'HONNEUR

Poids lourds
Téléfilm avec Corinne Touzet, Franck Capillery

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

TF1

13.00 Le journal
13.55 Prête à tout pour mon enfant, même l'illégalité !, téléfilm
15.30 Une mère manipulatrice, téléfilm
17.05 4 mariages pour 1 lune de miel
19.00 Qui veut gagner des millions à la maison ?, jeu
20.00 Le journal
20.45 Loto
20.55 C'est Canteloup

20 ANS D'ÉCART ★

Film avec Virginie Efira, Pierre Niney

Alice Lantins a 38 ans. Elle est belle, ambitieuse et fait preuve d'une impeccable conscience professionnelle au point d'en oublier sa vie privée.

22.55 NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE, série
23.40 New York, unité spéciale, série
00.30 New York, unité spéciale, série

france•2

11.15 Les Z'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
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00

MAJOR CRIMES

Sécurité infaillible

Avec Mary McDonnell, G.W. Bailey

Gavin Jacobs est retrouvé mort chez lui, la gorge tranchée.

21.45 Major crimes, série

22.25 MAJOR CRIMES, série
23.10 Major crimes, série
23.50 Major crimes, série
00.40 Au clair de la lune, spectacle

france•3

11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.45 Le professionnel
15.35 Nous nous sommes tant aimés
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, série

SECRETS D'HISTOIRE

François 1er, le roi des rois

Magazine présenté par Stéphane Bern

Son règne est l'un des plus éclatants et des plus grandioses de l'histoire de France.

22.50 LA FRANCE EN VRAI, doc.
23.45 La France en vrai, doc.
00.35 Des racines & des ailes, mag.

CANAL+

08.15 Killing Eve, série
09.40 Equalizer 2, film
11.45 Best of la boîte à questions
11.55 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.35 Une fille facile, film
15.05 Les paris du globe-cooker, doc.
16.05 À la dérive, film
17.40 Boîte noire
17.55 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.
20.55 Les cahiers d'Esther

VALIDÉ

Épisode 7

Série de Franck Gastambide

Avec Sabrina Ouazani, Moussa Mansaly

21.45 Validé, série
22.15 Validé, série
22.50 Validé, série

23.20 21 CM, mag.
00.15 Dernier amour, film
01.50 Je vais bien, ne t'en fais pas, film
03.25 Surprises

france•5

11.45 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 Le ratel, prédateur inattendu, doc.
16.30 Panama, d'un océan à l'autre, 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

MORTELLE RANDONNÉE

Film avec Michel Serrault

Beauvoir, détective privé, enquête sur Catherine Lieris, femme instable qui tue et cambriole des hommes très riches.

22.55 C DANS L'AIR, mag.
00.00 Justin de Marseille, film
01.35 Le règne des pharaons noirs, doc.

M6

09.10 M6 Boutique
10.25 Un dîner presque parfait, jeu
12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.00 Retour à Woodstock
15.55 Incroyables transformations
16.50 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec £Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages

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 LORD OF WAR ★★, film
01.00 Deux filles pour une seule place, téléfilm
02.30 Météo
02.35 Programmes de nuit

arte

LE RUBAN BLANC ★★

Film de Michael Haneke

Avec Christian Friedel

23.10 Paterson ★★, film
01.05 Le voleur de Bagdad, film

C8

LA CHUTE DE LONDRES ★

Film de Babak Najafi

Avec Gerard Butler, Aaron Eckhart

23.00 Enquête sous haute tension

W9

À VIF ! ★

Film de John Wells

Avec Bradley Cooper, Sienna Miller

22.50 Twilight chapitre 5 : Révélation - Partie 2 ★

TMC

LE TRANSPORTEUR III ★

Film de Olivier Mégaton

Avec Jason Statham, Natalya Rudakova

23.10 Le transporteur 2 ★, film

TFX

APPELS D'URGENCE

Coup de chaud chez les ch'tis : Les pompiers du Pas-de-Calais sur tous les fronts

22.05 Appels d'urgence, mag.

NRJ 12

CRIMES

Tragédies en Seine-Maritime

Magazine

22.55 Crimes, mag.
00.40 Crimes, mag.
02.30 Programmes de nuit

LCP Assemblée nationale / Public Sénat

DÉBATDOC

De Gaulle, premières batailles

Magazine

21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allons plus loin, mag.
23.00 Audition publique

france•4

LE GRAND SHOW DE L'HUMOUR

Les sketchs préférés des Français

23.35 Carte blanche à Ninho

C STAR

LES INCONNUS LA TOTALE !

Divertissement

22.50 Ils se re-aiment, spectacle
00.35 Ils s'aiment, spectacle

gulli

UN SOUPÇON DE MAGIE

Fini les mensonges !

21.45 Un soupçon de magie, série
22.30 Un soupçon de magie

france•Ô

MURIEL ROBIN ET CHANEE SUR LA TERRE DES JAGUARS

22.55 Kery James, spectacle

TF1 Séries Films

DR HOUSE

La faute de personne

Série avec Hugh Laurie, Robert Sean Leonard

21.45 Dr House, série
22.40 Dr House, série
23.35 Dr House, série

CNEWS

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

HEAVY RESCUE - SECOURS EXTRÊME

L'Équipe aventure.

22.30 Heavy Rescue - Secours extrême
01.00 L'Équipe aventure

6ter

LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

Série

Avec Alban Ivanov, Ophélia Kolb

22.40 La petite histoire de France

RMC STORY

LA FORCE DU VENT

Documentaire

22.40 Au cœur des cataclysmes, doc.

00.40 Programmes de nuit

RMC DÉCOUVERTE

LES TRAINS DE L'EXTRÊME

La Ferrari du rail

21.55 Les trains de l'extrême, doc.
22.45 Les trains de l'extrême

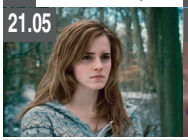
Chérie 25

UNE PETITE ZONE DE TURBULENCES ★

23.15 Une femme de ménage ★, film
01.05 Programmes de nuit

TF1

11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 Piégée dans la vie de ma sœur jumelle
15.30 Deux sœurs pour une vengeance
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
20.55 C'est Canteloup



21.05

HARRY POTTER ET LES RELIQUES DE LA MORT - PARTIE 1 ★

Film de David Yates
Avec Daniel Radcliffe, Emma Watson

23.45 **LES EXPERTS**, série
00.30 **Les experts**, série
01.20 **Euro Millions**, jeu
01.25 **Les experts**, série
02.15 **Programmes de nuit**

france•2

11.15 Les Z'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

RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE

Nawell Madani en Mongolie

Documentaire

Pour ce 25e *Rendez-vous en terre inconnue*, c'est Nawell Madani qui a accepté de s'envoler…

23.50 **INFRAROUGE**, doc.
00.55 **25 nuances de doc**, doc.
02.45 **Ça commence aujourd'hui**, mag.
03.50 **Les reines du lagon**

france•3

11.35 L'info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
14.00 Week-end à Zuydcoote, 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

21.05

TANDEM

Village abandonné

Avec Astrid Veillon, Stéphane Blancafort

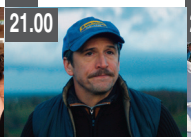
Vincent Restier a été assassiné dans le bureau du maire, dont il était l'adjoint.

21.55 **Tandem**, série

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

CANAL+

06.35 Divertissement
07.00 Smilf, série
07.30 The Tonight Show
08.15 Thalasso, film
09.45 Portrait de la jeune fille en feu, film
11.55 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.35 Killing Eve, série
15.00 L'hebd'Hollywood
15.15 21 cm, mag.
16.10 Sibyl, film
17.55 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.
20.55 Les cahiers d'Esther



21.00

AU NOM DE LA TERRE ★★

Avec Guillaume Canet

Pierre a 25 ans quand il rentre du Wyoming pour retrouver Claire, sa fiancée…

22.50 **Magistral.E**, doc.

23.30 **PAUVRE GEORGES !**, film
01.20 **Deux fils**, film
02.45 **Surprises**
03.00 **Le journal des jeux vidéo sport**, mag.

france•5

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
20.50 Le monde en face

20.55

ALGÉRIE, MON AMOUR

Ils ont entre 20 et 30 ans et vivent en Algérie. Mehdi, Anis, Athmane, Hania et Sonia ont décidé d'écrire eux-mêmes leur destin.

22.05 **Le monde en face**

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**

6ter

10.25 Un dîner presque parfait, jeu
12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.00 Un domaine en héritage, téléfilm
15.55 Incroyables transformations
16.50 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages

21.05

LES FEMMES DU 6E ÉTAGE ★

Paris, années 60. Jean-Louis, agent de change et père de famille « coincé », découvre qu'une joyeuse cohorte de bonnes espagnoles vit au sixième étage…

22.50 **L'INVITATION**, spectacle
00.35 **Dans l'ombre du doute**, téléfilm
02.05 **Météo**
02.10 **Programmes de nuit**

arte

20.50

LIBERTÉ SANS LA PILULE

Documentaire

22.25 **Les années 68**, doc.
00.05 **Les années 68**, doc.
01.40 **ARTE Reportage**, mag.

C8

21.15

DE FUNÈS : 100 ANS DE RIRE

Divertissement

23.00 **Le petit baigneur ★**, film
00.40 **Programmes de nuit**

W9

21.05

ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES

Les travailleurs de l'ombre

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

TMC

21.15

COVID 19 : UN ÉTÉ SOUS SURVEILLANCE

Magazine

00.10 **90' Enquêtes**, mag.
01.40 **Programmes de nuit**

TFX

21.05

LE BIG BÊTISIER

Divertissement de Christophe Beaugrand

22.55 **Le big bêtisier**
00.45 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05

BLACK STORM ★

Film de Steven Quale
Avec Richard Armitage, Sarah Wayne Callies

22.50 **Les 12 signes de l'apocalypse**, téléfilm

LCP Assemblée nationale / Public Sénat

20.30

DÉBATDOC

Algérie, les promesses de l'aube

Magazine

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**, mag.

france•4

21.05

L'HISTOIRE SECRÈTE DU DÉBARQUEMENT

Documentaire

22.30 **La vie au temps des gladiateurs**

C STAR

21.00

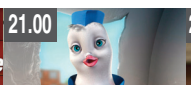
AU CŒUR DE L'ENQUÊTE

Interpellations, accidents, alcool et drogues : un été chaud sur la Côte d'Azur

22.40 **Au cœur de l'enquête**

Gulli

21.00



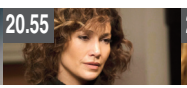
VAILLANT, PIGEON DE COMBAT ! ★

Film d'animation

22.30 **Les Croods : origines**
22.50 **Les Croods : origines**

france•Ô

20.55



SHADES OF BLUE

L'ombre de lui-même

Série

21.35 **Shades of Blue**, série
22.15 **Shades of Blue**, série

TF1 Séries Films

20.55

L'AMOUR DURE TROIS ANS ★

Film de Frédéric Beigbeder
Avec Louise Bourgoin, Gaspard Proust

22.25 **7 ans de mariage ★**, film

CNEWS

21.00

SOIR INFO

Information présentée par Thomas Hugues

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

L'Équipe

20.55

FOOTBALL : FRANCE / CROATIE

Matchs de légende. Coupe du monde 2018

Sport

22.30 **Football : Matchs de légende**

6ter

21.05

LE VIAGER ★

Film avec Michel Serrault, Claude Brasseur

23.05 **Storage Wars : enchères surprises**
23.30 **Storage Wars : enchères surprises**

RMC Story

21.05

LA LÉGENDE DE VERSAILLES

Louis XIV : le rêve d'un roi

Documentaire

22.45 **L'ombre d'un doute**, doc.
00.55 **Programmes de nuit**

RMC Découverte

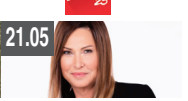
21.05

39-45 : AMOURS INTERDITES

22.10 **39-45 : les résistantes allemandes**, doc.
23.15 **39-45 : femmes en guerre**, doc.

Chérie 25

21.05



SNAPPED : LES COUPLES TUEURS

Situentez & Olsen

Magazine présenté par Évelyne Thomas

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

TF1

11.00 **Les feux de l'amour**
12.00 **Les douze coups de midi**, jeu
13.00 **Le journal**
13.55 **Coup de foudre & chocolat**, téléfilm
15.30 **Pour l'amour de Rose**
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**
20.55 **C'est Canteloup**

21.05

THE RESIDENT

Le prince et le pauvre
Série
Avec Matt Czuchry, Emily VanCamp

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

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**

france•2

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
18.35 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**

21.00

PAROLE CONTRE PAROLE

Laura, jeune commissaire priseur à la carrière prometteuse, voit sa vie basculer le jour où elle est violée par un ami, après une soirée arrosée.

22.35 **DANS LES YEUX D'OLIVIER**, doc.
00.10 **Dans les yeux d'Olivier**, doc.
01.40 **Ça commence aujourd'hui**, mag.

france•3

11.35 **L'info Outre-mer**
11.50 **Le 12/13**
12.55 **Météo à la carte**
14.00 **Cent mille dollars au soleil**, 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**

21.05

DES RACINES & DES AILES

Trésors en héritage depuis Villandry, dans le Val de Loire
Magazine
Jardins en Val de Loire
Remarquables, surprenants ou historiques…

22.50 **ON A LA SOLUTION !**, mag.
23.50 **Culture, dans votre région**, mag.
00.40 **Des racines & des ailes**, mag.

CANAL+

07.30 **The Tonight Show**
08.15 **Playmobil, le film**
09.50 **Le lynx dans la ville**
10.00 **Le coup du siècle**
11.30 **La boîte noire**
11.55 **Clique**, mag.
12.55 **The Tonight Show**
13.35 **Dragon Ball Super : Broly**, film
15.15 **Jamel comedy club**
15.45 **Ad Astra**, film
17.55 **L'info du vrai**, mag.
19.55 **Clique**, mag.
20.55 **Les cahiers d'Esther**

21.00

JE PROMETS D'ÊTRE SAGE

Film de Ronan Le Page
Avec Pio Marmaï, Léa Drucker

Après des années de galère dans le théâtre, à bout de nerfs, Franck plaque tout !

22.35 **DOULEUR ET GLOIRE**, film
00.25 **Validé**, série
01.00 **Validé**, série
01.35 **Validé**, série
02.05 **Validé**, série
02.40 **La vie scolaire**, film

france•5

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**, mag.

20.55

LA GRANDE LIBRAIRIE

Magazine

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

22.30 **C DANS L'AIR**, mag.
23.35 **C à vous**, mag.
00.30 **C à vous la suite**, mag.
00.50 **Passage des arts**, mag.

6ter

12.45 **Le 12.45**
13.30 **Scènes de ménages**
14.00 **Talons aiguilles et gueule de bois**
15.55 **Incroyables transformations**
16.50 **Les reines du shopping**, jeu
18.45 **Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac**
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**, série

21.05

TOP CHEF

Épisode 15
Jeu

15e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les candidats toujours en lice…

23.15 **TOP CHEF : LES GRANDS DUELS**, jeu
00.00 **Cauchemar en cuisine**, mag.
01.40 **Météo**
01.45 **Programmes de nuit**

arte

20.55

LE PASSÉ ★

Film d'Asghar Farhadi
Avec Bérénice Béjo

23.10 **Jeune femme ★★**, film
00.45 **Le manuscrit sauvé du KGB**, doc.

C8

21.15

ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION

Drogues, alcool, violence : alerte dans le Nord
Magazine

23.00 **Enquête sous haute tension**

W9

21.05

ENQUÊTES CRIMINELLES

Magazine

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

TMC

21.15

BURGER QUIZ

Jeu

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

TFX

21.05

CAMPING PARADIS

Western Camping
Série de Didier Albert
Avec Laurent Ournac, Jennifer Lauret

22.55 **Camping Paradis**, série

NRJ 12

21.05

FBI : PORTÉS DISPARUS

Des années volées

21.55 **FBI : Portés disparus**, série
22.45 **FBI : Portés disparus**, série

LCP / Public Sénat

20.30

DÉBATDOC

Les coulisses - MAO, le père indigne de la Chine moderne
Magazine

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**, mag.

france•4

21.00

UNE MERVEILLEUSE HISTOIRE DU TEMPS ★★

Film avec Eddie Redmayne

23.10 **L'odyssée du loup**, doc.

C STAR

21.00

SIX BULLETS

Téléfilm d'Ernie Barbarash
Avec Jean-Claude Van Damme, Joe Flanigan

23.05 **Riposte armée**, téléfilm
00.45 **Programmes de nuit**

Gulli

21.00

EN FAMILLE

Série
Avec Yves Pignot, Marie Vincent

23.45 **Corneil et Bernie**
00.15 **Corneil et Bernie**
00.30 **Corneil et Bernie**

france•Ô

20.55

INVESTIGATIÔNS

Tourisme, le nouveau fléau ?
Magazine présenté par Sonia Chironi

22.35 **Investigatiôns**, mag.
00.40 **Questions au gouvernement - Sénat**

TF1 Séries Films

21.00

NEW YORK SECTION CRIMINELLE

Pénitence

21.45 **New York section criminelle**, série

C News

21.00

SOIR INFO

Information présentée par Thomas Hugues

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

L'Équipe

20.55

THE WAY OF WAR

Film de John Carter
Avec Cuba Gooding Jr, Clarence Williams III

22.30 **Stratton ★**, film
00.00 **L'Équipe aventure**, mag.

6ter

21.05

ELEMENTARY

Pour l'amour de Lily
Série
Avec Jonny Lee Miller, Lucy Liu

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

RMC Story

21.05

SAUMON, UN REMÈDE À LA CRISE ALIMENTAIRE ?

Documentaire

22.05 **L'avocat, un fruit qui fait sa loi**

RMC Découverte

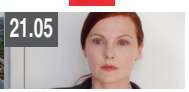
21.05

LES ROIS BÂTISSEURS : LOUIS XIV

22.20 **Versailles, une mégastructure souterraine**, doc.
23.15 **Le mystère de la grotte de Lourdes**

Chérie 25

21.05



DAME DE GLACE

Téléfilm de Camille Bordes-Resnais
Avec Thierry Godard, Jean-Toussaint Bernard

23.15 **Snapped : les couples tueurs**

TF1

06.25 TFou
08.45 Météo
08.50 Téléshopping
09.40 Météo
09.45 TFou
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 Étudiante en danger
15.30 Flirt avec le danger
17.05 4 mariages pour 1 lune de miel
20.00 Le journal
20.55 C'est Canteloup

21.05

TAXI 2 ★

Film avec Samy Naceri

Après avoir dévalé toutes les rues de Marseille, Daniel, le chauffard de taxi, se retrouve à Paris avec Emilien, l'inspecteur de police maladroit.

22.45 **LES EXPERTS : MANHATTAN**, série
23.35 **Les experts : Manhattan**, série
00.25 **Les experts : Manhattan**, série

france•2

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
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00

21.00

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…

22.45 **COMPLÉMENT D'ENQUÊTE**, mag.
00.00 Tout compte fait, mag.
00.50 Ça commence aujourd'hui, mag.

france•3

11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.45 Les tribulations d'un Chinois en Chine
15.35 Nous nous sommes tant aimés
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

21.05

CASSANDRE

Fausse note

Série

Stupeur dans un groupe de jeunes : en pleine partie de paintball dans la montagne, ils tombent sur le corps sans vie d'un homme.

22.40 **CASSANDRE**, série
00.20 Le monoï, un art de vivre tahitien, doc.
01.15 70 ans de duos comiques
03.25 La ligne bleue, doc.

CANAL+

07.00 Smilf, série
07.30 The Tonight Show Pour Sama, doc.
08.15 Dernier amour, film
09.55 L'hebd'Hollywood
11.30 Clique, mag.
11.55 The Tonight Show
12.55 Validé, série
13.40 Apprentis parents
15.50 L'info du vrai, mag.
17.55 L'info du vrai, mag.
18.30 Clique, mag.
19.55 Les cahiers d'Esther
20.55

21.00

KILLING EVE

Saison 3 - Épisode 5

Série

Avec Jodie Comer, Sandra Oh

21.50 **Killing Eve**, série

22.30 **SHRILL**, série
22.55 Shrill, série
23.15 Shrill, série
23.40 Shrill, série
00.05 À la dérive, film
01.40 Les estivants, film

france•5

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.
15.10 Vues d'en haut, doc.
15.35 Attirance mortelle
16.30 Melon, pastèque : duel au soleil, 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

20.55

LA VÉRITÉ SUR LE T-REX

Documentaire

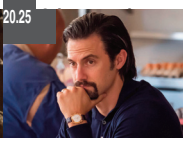
Le Tyrannosaure Rex a été l'un des plus grands carnivores terrestres.

21.45 **Nyiragongo, voyage au cœur du volcan**

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.

6ter

10.25 Un dîner presque parfait, jeu
12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.00 Comment j'ai rencontré le prince charmant, téléfilm
15.55 Incroyables transformations
16.50 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45



20.25

THIS IS US

Conseils de père

Avec Milo Ventimiglia, Mandy Moore

Randall fête son anniversaire avec sa femme et ses filles.

21.50 **This Is Us**, série

22.35 **THIS IS US**, série
23.20 This Is Us, série
00.05 Salvation, série
00.50 Salvation, série
01.35 Salvation, série
02.15 Météo

arte

20.55

AU NOM DU PÈRE

Épisode 8

Série

Avec Lars Mikkelsen, Ann Eleonora Jorgensen

21.55 Au nom du père, série

C8

21.15

TPMP ! : LE JEU

Divertissement présenté par Cyril Hanouna

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

W9

21.05

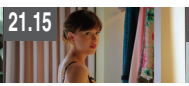
JEAN-PHILIPPE ★

Film avec Fabrice Luchini, Johnny Hallyday

22.40 Les 20 chansons de Johnny Hallyday préférées des Français

TMC

21.15



CINQUANTE NUANCES PLUS SOMBRES

Avec Dakota Johnson

23.25 52 minutes de mode 2020 : l'édition pas comme les autres !

TFX

21.05

SUPER NANNY

Jouets et sucreries à profusion, repas à la demande, je cède tout à mes enfants!

22.50 Super Nanny, mag.
00.40 Programmes de nuit

NRJ 12

21.05

HÉRITAGES

Christophe : son fils illégitime avec Michèle Torr brouille les cartes

Magazine

23.00 Héritages, mag.
00.45 Héritages, mag.

LCP Assemblée nationale / Public Sénat

20.30

DÉBATDOC

Les contrôleurs de l'ombre

Magazine

21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allons plus loin, mag.
23.00 Hashtag l'émission

france•4

21.05

CASTLE

De pieux mensonges

Série

Avec Seamus Dever, Molly C Quinn

21.45 Castle, série
22.30 Castle, série

C STAR

21.00

LA NUIT AU MUSÉE 2 ★

Film de Shawn Levy

Avec Ben Stiller, Amy Adams

22.55 La nuit au musée ★, film
00.50 Programmes de nuit

gulli

21.00

LA TRILOGIE MARSEILLAISE : MARIUS

Téléfilm

22.40 Scout toujours ★, film

france•Ô

20.55

100 ANS D'HISTOIRE EN OUTRE-MER

Documentaire

22.05 La contre histoire de l'Outre-mer

TF1 Séries Films

21.00

ALICE NEVERS

La revenante

Série de Vincent Giovanni

Avec Marine Delterme, Jean-Michel Tinivelli

22.00 Alice Nevers, série
23.00 Alice Nevers, série

C NEWS

21.00

SOIR INFO

Information présentée par Thomas Hugues

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

L'Équipe

20.55

TOLÉRANCE ZÉRO

Film de Kevin Bray

Avec Dwayne Johnson, Neal McDonough

22.30 Le combat final, téléfilm
00.00 L'Équipe aventure

6ter

21.05

VIVE LE CAMPING

Un coin de paradis à Calvi

Magazine présenté par Élodie Gossuin

23.15 Vive le camping, mag.
01.25 Vive le camping

RMC Story

21.05

DISPARUS, AU CŒUR DE L'ENQUÊTE AVEC PATRICIA FAGUÉ

Jérôme et Christine

Documentaire

RMC Découverte

21.05

CHROME CUSTOMS

Truck C10

Documentaire

21.55 Chrome Customs, doc.
22.40 Chrome Customs, doc.

Chérie 25

21.05

PEUR PRIMALE

Film de Gregory Hoblit

Avec Richard Gere, Edward Norton

23.30 Double jeu ★, film
01.30 Programmes de nuit

TF1

09.45 TFou
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 La 19e épouse
15.30 La femme du révérend, 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 My Million, jeu
20.55 C'est Canteloup

21.05

KOH-LANTA - L'ÎLE DES HÉROS

La finale de ce *Koh-Lanta, L'île des héros* approche... Avec son lot de stress et de désespoirs lors de la terrible épreuve de l'orientation...

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

france•2

11.15 Les Z'Amours, jeu
11.55 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal de 13 h
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
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00

21.00

CANDICE RENOIR

Bon sang ne saurait mentir

Avec Yeelem Jappain, Cécile Bois

Le lac du Salagou, un paysage évoquant les mythes du Colorado...

21.55 **Candice Renoir**

22.45 **CANDICE RENOIR**, série
23.40 **Basique le concert**
01.15 **Kerry James**, spectacle
02.30 **Ça commence aujourd'hui**, mag.

france•3

13.55 Les mariés de l'an II, film
15.35 Nous nous sommes tant aimés
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
21.00 Météo

21.05

JEAN-JACQUES GOLDMAN DE L'INTÉRIEUR

En choisissant de partager la lecture de certains de ses propos choisis, Didier Varrod révèle un Goldman de l'intérieur...

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

CANAL+

06.30 Formula One, le magazine de la F1
07.00 Smilf, série
07.30 The Tonight Show
08.15 Fête de famille, film
09.55 La vie scolaire, film
11.55 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.35 Venise n'est pas en Italie, film
15.05 Ibiza, film
16.30 Beaux-parents, film
17.55 L'info du vrai, mag.
19.55 Clique, mag.
20.58 Les cahiers d'Esther

21.00

LES INDESTRUCTIBLES 2 ★★

Film d'animation

Les Indestructibles sont de retour ! Cette fois c'est Hélène qui se retrouve sur le devant de la scène...

23.00 **ROBIN DES BOIS** ★, film
00.55 **Dumbo**, film
02.45 **Surprises**
03.15 **Le journal des jeux vidéo sport**, mag.

france•5

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.
15.10 Vues d'en haut, doc.
15.35 Timbavati, doc.
16.30 J'irai dormir chez vous, 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

20.50

LA MAISON FRANCE 5

Magazine

Plages, vagues et nature sauvage sont au programme aujourd'hui ! Direction Hossegor...

22.25 **Silence ça pousse !**

6

10.25 Un dîner presque parfait, jeu
12.45 Le 12.45
13.30 Scènes de ménages
14.00 L'affaire de la chanteuse amoureuse
15.55 Incroyables transformations
16.50 Les reines du shopping, jeu
18.45 Tous en cuisine, en direct avec Cyril Lignac
19.45 Le 19.45
20.25 Scènes de ménages

21.05

NCIS

Le témoin X

Avec Mark Harmon

Un homme accusé d'avoir enlevé et tué un Marine il y a 11 ans est persuadé que le NCIS l'a piégé à l'époque.

21.50 **NCIS**, série

22.30 **NCIS**, série
23.15 **NCIS**, série
23.55 **NCIS**, série
00.45 **NCIS**, série
01.30 **Météo**
01.35 **Programmes de nuit**

arte

20.55

RAMDAM

Téléfilm de Zangro

Avec Djemel Barek, Yamin Dib

22.30 **Johnny Clegg**, doc.
23.25 **Tracks**, mag.
23.55 **Baloise Session 2019**, spectacle

C8

21.15

ANIMAUX À ADOPTER, NOUVELLE FAMILLE POUR UNE NOUVELLE VIE

Magazine

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

W9

21.05

ENQUÊTE D'ACTION

Pompiers de Bretagne : une saison estivale sous tension

Magazine

23.00 **Enquête d'action**, mag.,

TMC

21.15

MENTALIST

À contrecœur

Série de Norberto Barba

Avec Simon Baker, Robin Tunney

22.00 **Mentalist**, série
22.50 **Mentalist**, série

TFX

21.05

LA VIE SECRÈTE DES CHATS

Les chats champions de France

22.05 **La vie secrète des chats**, doc.
23.10 **La vie secrète des chats**, doc.

NRJ 12

21.05

R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE

Aux abois

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

LCP / PUBLIC SÉNAT

20.30

DÉBATDOC

Vertige de la chute

21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Des clics de conscience**, doc.

france•4

21.05

LA GRANDE SOIRÉE DU BÊTISIER

Divertissement présenté par Bruno Guillon

23.35 **Best of Montreux Comedy Festival 2018**

C STAR

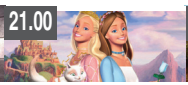
21.10

STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES

Série

22.40 **Storage wars : enchères surprises**

gulli



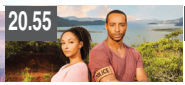
21.00

BARBIE, CŒUR DE PRINCESSE

Téléfilm

22.30 **Barbie, princesse Raiponce**, téléfilm
23.50 **Parents, un jeu d'enfant**, mag.

france•Ô



20.55

OPJ - PACIFIQUE SUD

Sang filtre - partie 1

Série

21.40 **OPJ - Pacifique sud**, série
22.30 **Shades of Blue**

TF1 SÉRIES FILMS

21.00

NOS CHERS VOISINS

Série

Avec Martin Lamotte, Gil Alma

23.30 **Nos chers voisins**, série

C NEWS

19.00

INTÉGRALE WEEK-END

Information

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

L'ÉQUIPE

20.55

THE PERFECT WEAPON

Téléfilm

Avec Steven Seagal, Johnny Messner

22.30 **The Way of War**, film

6ter

21.30

LES SIMPSON

Les apprenties sorcières

Jeunesse

21.55 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**
22.45 **Les Simpson**
23.10 **Les Simpson**

RMC STORY

21.05

ENQUÊTE PRIORITAIRE : BRIGADE FINANCIÈRE

Magazine présenté par Laurence Roustandjee

22.30 **Unité d'urgence : ambulance**

RMC DÉCOUVERTE

21.05

LES MYSTÈRES DE LA CITÉ PERDUE DE TEOTIHUACÁN

22.05 **Les mystérieuses cités Mayas**, doc.
23.00 **Mayas, les secrets révélés**

Chérie 25

21.05

MÉDIUM

Sal

Série

Avec Patricia Arquette, Jake Weber

22.00 **Médium**, série
22.55 **Médium**, série

TF1

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

21.05

STARS 80

Le concert

Spectacle

Stars 80 est le spectacle le plus vu en France depuis huit ans, avec près de trois millions de spectateurs.

23.45 **LES EXPERTS**, série
00.35 **Les experts**, série
01.20 **Les experts**, série
02.15 **Programmes de nuit**

france•2

11.20 **Les Z'Amours**, jeu
11.55 **Tout le monde veut prendre sa place**
13.00 **Journal 13 h 00**
13.20 **13 h 15, le samedi**
14.00 **Séance 2 cinéma**
15.50 **Tout compte fait**
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**
20.30 **20 h 30 le samedi**

21.05

N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES

Tournoi des maestros

Nouveau rendez-vous incontournable pour tous les fans de *N'oubliez pas les paroles* le Tournoi des Maestros…

23.30 **ON N'EST PAS COUCHÉ**, présenté par Laurent Ruquier
02.05 **Météo**
02.10 **Tout le monde a son mot à dire**, jeu

france•3

11.30 **Dans votre région**
12.00 **Le 12/13**
12.55 **Les nouveaux nomades**, mag.
13.35 **Samedi d'en rire**
15.15 **Les carnets de Julie avec Thierry Marx**
16.15 **Les carnets de Julie**
17.15 **Trouvez l'intrus**, jeu
17.55 **Questions pour un super champion**, jeu
18.50 **La p'tite librairie**
19.00 **Le 19/20**
20.05 **Jouons à la maison**

21.05

LES MYSTÈRES DES MAJORETTES

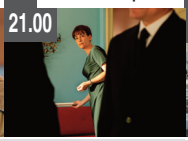
Téléfilm avec Isabelle Vitari, Alexandre Varga

Dans une petite ville de Charente-Maritime, une jeune majorette est retrouvée morte…

22.35 **L'INCONNU DE BROCÉLIANDE**, téléfilm
00.05 **Météo**
00.10 **Maria Callas, une vie d'opéra**, spectacle

CANAL+

12.15 **21 cm de plus**, mag.
12.20 **L'hebd'Hollywood**
12.35 **Les fables d'Odah et Dako**, série
12.40 **Le cercle**, mag.
13.10 **Hunter Killer**, film
15.10 **Crypto**, film
16.50 **22 miles**, film
18.25 **Divers**
19.15 **Jamel comedy club**
19.45 **Fenêtre(s)**
20.15 **Migraine**
20.20 **Groland le zapoï**
20.40 **Groland le zapoï**



21.00

DUELLES

Film d'Olivier Masset-Depasse Avec Veerle Baetens

Les années 60. Alice et Céline sont les meilleures amies du monde tout comme leurs fils Maxime et Théo.

22.35 **À LA DÉRIVE**, film
00.10 **Celle que vous croyez**, film
01.50 **Surprises**
02.25 **Le journal des jeux vidéo sport**, mag.

france•5

14.00 **Je serai un homme#**, doc.
14.55 **Belettes, hermines et loutres**, doc.
15.50 **Le marcheur de l'Himalaya**, 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.

20.50

ÉCHAPPÉES BELLES

Dubaï, la démesure

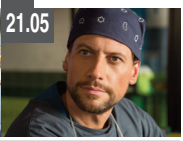
Magazine présenté par Raphaël de Casabianca

Lorsque la tradition rencontre la modernité, cela donne Dubaï…

22.25 **LES CLEFS DE L'ORCHESTRE DE JEAN-FRANÇOIS ZYGEL**, spectacle
00.00 **L'œil et la main**, doc.

6ter

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**
14.20 **Chasseurs d'appart'**, jeu
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**, série



21.05

DR HARROW

Le remède miracle

Avec Jolene Anderson, Grant Bowler

Harrow et Grace enquêtent sur la mort d'une blogueuse populaire...

21.55 **Bones**, série

22.45 **BONES**, série
23.30 **Bones**, série
00.20 **Bones**, série
01.10 **Bones**, série
01.55 **Bones**, série
02.30 **Météo**
02.35 **Programmes de nuit**

arte

20.50

COMMENT LE MÉTAL BLANC A FAÇONNÉ LE MONDE

Épisode 1 - XVIe-XVIIIe siècles

Documentaire

C8

21.05

FESTIVAL DU RIRE DE LIÈGE

Carte blanche à Chantal Ladesou et Jeanfi Janssens

23.15 **Festival du rire de Liège : la nouvelle scène 2019**

W9

21.05

LES SIMPSON

101 réductions

Jeunesse

21.30 **Les Simpson**
21.50 **Les Simpson**
22.15 **Les Simpson**
22.35 **Les Simpson**

TMC

21.05

COLUMBO

Ombres et lumières

Série de James Frawley Avec Peter Falk, Fisher Stevens

22.45 **Columbo**, série
00.30 **Programmes de nuit**

TFX

21.05

CHRONIQUES CRIMINELLES

Affaire Magali Delavaud : un crime presque parfait / Le tueur masqué

22.55 **Chroniques criminelles**

NRJ 12

21.05

YOUNG SHELDON

Recherche universitaire et pâtisseries tchecoslovaques

Série

Avec Iain Armitage, Zoe Perry

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

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT

21.00

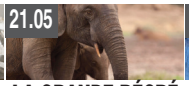
PASTEUR ET KOCH

Un duel de géants dans le monde des microbes

Documentaire

22.30 **Le monde selon Amazone**, doc.
00.30 **Hashtag l'émission**

france•4



21.05

LA GRANDE RÉCRÉ DES ANIMAUX

Afrique sauvage

22.40 **L'odyssée du loup**, doc.
00.05 **L'odyssée du loup : secrets de tournage**

C STAR

21.00

GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES

3 épisodes

Documentaire

gulli

21.00

DRAGONS : PAR-DELÀ LES RIVES

Le roi des dragons - Partie 1

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

france•Ô

20.55

INDIAN SUMMERS

Les dieux d'ivoire

Série de John Alexander Avec Arjun Mathur, Art Malik

21.40 **Indian Summers**, série
22.25 **Indian Summers**

TF1 SÉRIES FILMS

21.00

JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN

Papa est un Chippendale

Série avec Mimie Mathy, Jules Dousset

22.55 **Joséphine, ange gardien**

CNEWS

19.00

INTÉGRALE WEEK-END

Information

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

L'ÉQUIPE

20.00

CATCH : WWE RAW

Épisode 116.

Sport commenté par Florian Gazan, Christophe Agius

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

6ter

21.05

AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS

Surprise pour la star de country

21.55 **Aquamen : les as des aquariums**, doc.
22.45 **Aquamen : les as des aquariums**

RMC STORY

21.05

GRANDS DOCUMENTS : SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Paris, capitale sous haute surveillance

RMC DÉCOUVERTE

21.05

JADE FEVER

En route pour la mine

Documentaire

21.35 **Jade Fever**, doc.
22.05 **Jade Fever**, doc.
22.35 **Jade Fever**, doc.
23.05 **Jade Fever**, doc.

Chérie 25

21.05

THE WHITE PRINCESS

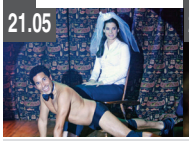
Deux rois

Série

22.10 **The White Princess**, série
23.20 **Maîtres et valets**

TF1

11.15 **Automoto**, mag.
12.00 **Les douze coups de midi**, jeu
13.00 **Le journal**
13.30 **Grands reportages**
14.45 **Reportages découverte**, mag.
16.00 **Les docs du week-end**, mag.
17.10 **Sept à huit life**, mag.
18.10 **Sept à huit**, mag.
20.00 **Le journal**
20.45 **Petits plats en équilibre**
21.00 **Météo**



LA PROPOSITION ★

Film de Anne Fletcher
Avec Sandra Bullock

Margaret, une très puissante éditrice menacée d'expulsion vers le Canada, imagine une solution d'urgence...

23.10 **MAGIC MIKE XXL** , film
01.20 **Les experts : Miami**, série
02.05 **Les experts : Miami**, série
03.05 **Programmes de nuit**

france•2

13.00 **Journal 13 h 00**
13.20 **13 h 15, le dimanche**
14.20 **Séance 2 cinéma**
16.05 **Vivement dimanche**
17.35 **Affaire conclue, la chasse aux objets**
18.35 **Les Enfants de la télé**
19.20 **Les Enfants de la télé, la suite**
20.00 **Journal de 20 h**
20.30 **20 h 30 le dimanche**, mag.

BRILLANTISSIME ★

Film avec Michèle Laroque, Kad Merad

Angela pense avoir une vie idéale. Elle vit à Nice, dans un bel appartement, avec un beau mari et une charmante ado.

22.35 **LA MONNAIE DE LEUR PIÈCE** ★, film
00.05 **Météo**
00.10 **Histoires courtes : En vacances dans ma tête**

france•3

12.55 **Les nouveaux nomades**, mag.
13.35 **Échappées belles**
15.15 **Des racines & des ailes**, mag.
16.15 **Des racines & des ailes**, mag.
17.15 **8 chances de tout gagner**, jeu
17.55 **Le Grand Slam**, jeu
18.50 **La p'tite librairie**
19.00 **Le 19/20**
20.05 **Stade 2**, mag.
20.30 **Jouons à la maison**

DCI BANKS

Ce qui restera de nous
Série
Avec Stephen Tompkinson, Andrea Lowe

Une jeune femme estonienne est retrouvée morte sur un terrain vague.

22.35 **DCI BANKS**, série
00.15 **Commissaire Dupin**, série
01.40 **Commissaire Dupin**, série
03.10 **Échappées belles**

CANAL+

08.05 **Mia et le lion blanc**
09.40 **Jamel comedy club**
10.05 **Ibiza**, film
11.30 **Fenêtre(s)**
11.55 **L'info du vrai**, mag.
12.30 **Boîte noire**
12.45 **La semaine de clique**, mag.
13.50 **Les reporters du dimanche**, mag.
14.20 **Les indestructibles 2**
16.15 **Le roi lion**, film
18.10 **Ad Astra**, film
20.10 **Le journal des jeux vidéo sport**, mag.

DOMINO

Film de Brian De Palma
Avec Nikolaj Coster-Waldau

Danemark, Lors d'une intervention, Lars, policier aguerri, se fait lacérer le cou par un suspect pourtant menotté.

22.25 **EQUALIZER 2** ★, film
00.20 **Attaque à Mumbai**, film
02.20 **Surprises**
02.45 **Le journal des jeux vidéo sport**, mag.

france•5

12.35 **C l'hebdo**, mag.
13.40 **Gros plan sur la nature**, doc.
14.10 **Psammétique, la pharaon retrouvé**
15.05 **Amarna, la cité mystérieuse d'Akhenaton**, doc.
16.00 **La vie sauvage des Carpates**, doc.
17.35 **Chirac, l'anti américain**, doc.
18.35 **C politique**, mag.
19.55 **C politique, la suite**

LE SYSTÈME RIBADIER

Spectacle
Avec Martine Chevallier, Christian Blanc

Les relations sont un peu tendues entre Monsieur et Madame Ribadier.

22.50 **1940 - LES SECRETS DE L'ARMISTICE**, doc.
23.40 **1940 - Les secrets de l'armistice**, doc.

6ter

06.00 **M6 Music**
07.35 **M6 Boutique**
10.25 **Turbo**, mag.
12.45 **Le 12.45**
13.25 **Scènes de ménages**
13.40 **Recherche appartement ou maison**
15.10 **Maison à vendre**
17.50 **66 minutes : grand format**, mag.
18.40 **66 minutes : grand format**, mag.
19.45 **Le 19.45**
20.25 **Scènes de ménages**

ZONE INTERDITE

Séjours insolites ou à sensations fortes pour des vacances près de chez soi
Magazine

Oser des expériences nouvelles, faire le plein d'adrénaline, aujourd'hui…

23.10 **ENQUÊTE EXCLUSIVE**, mag.
00.10 **Enquête exclusive**, mag.
01.20 **Météo**
01.25 **Programmes de nuit**

arte

RETOUR À COLD MOUNTAIN ★

Film d'Anthony Minghella
Avec Nicole Kidman, Jude Law

23.25 **Friedkin Uncut**, doc.
01.10 **Falstaff**, spectacle

C8

COUP DE TORCHON ★

Film de Bertrand Tavernier
Avec Philippe Noiret, Isabelle Huppert

23.20 **Enquête sous haute tension**

W9

SCORPION

Secret toxique
Série avec Elyes Gabel, Robert Patrick

21.45 **Scorpion**, série
22.40 **Scorpion**, série
23.35 **Scorpion**, série

TMC

COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES

Ophélie
Série

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

TFX

OBLIVION ★

Film de Joseph Kosinski
Avec Tom Cruise, Olga Kurylenko

23.20 **La grande inondation**, téléfilm
01.10 **Programmes de nuit**

NRJ 12

URGENCES

Pompiers de Clermont-Ferrand : ils sont prêts à donner leur vie pour nous
Magazine

22.55 **Urgences**, mag.
00.50 **Urgences**, mag.

LCP / PUBLIC SÉNAT

REMBOB'INA

Everest 78
Magazine présenté par Patrick Cohen

23.00 **Les grands entretiens de Guy Lagache**

france•4

COMME DES BÊTES ★

Film d'animation de Yarrow Cheney, Chris Renaud

22.25 **La grande soirée du bêtisier**, présenté par Bruno Guillon

C STAR

CHICAGO FIRE

Épisode 18
Série
Avec Jesse Spencer, Taylor Kinney

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

gulli

E=M6 FAMILY

Ces animaux qui nous veulent du bien
Magazine

21.55 **E=M6 Family**, mag.
22.50 **E=m6 family**, mag.
23.45 **Corneil et Bernie**

france•Ô

PASSION OUTREMER

Guadeloupe, les bâtisseurs des Alizés

21.45 **Passion Outremer**, doc.

TF1 SÉRIES FILMS

LE PREMIER OUBLIÉ

Partie 1
Série avec Muriel Robin, Matt Pokora

21.45 **Le premier oublié**, série

C NEWS

INTÉGRALE WEEK-END

Information

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

L'ÉQUIPE

KARATÉ KID II ★

Film de John G Avildsen
Avec Pat Morita, Ralph Macchio

23.00 **Karaté Kid** ★, film
01.30 **Catch : Wrestlemania 30**

6ter

MARY POPPINS ★★

Film de Robert Stevenson
Avec Julie Andrews

23.40 **Storage Wars : enchères surprises**
00.05 **Storage Wars : enchères surprises**

RMC STORY

FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

Jean-Luc Blanche, le routard du viol
Documentaire

22.30 **Faites entrer l'accusé**

RMC DÉCOUVERTE

WHEELER DEALERS FRANCE

Morris Mini 850

21.55 **Wheeler Dealers france**, doc.
22.45 **Wheeler Dealers France**, doc.

Chérie 25

UNE FEMME D'HONNEUR

Secret de famille
Téléfilm

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

TF1

09.45 TFou
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 Dirty dancing (version restaurée), film
15.40 Amour et plaquages
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 Loto, jeu
20.55 C'est Canteloup

BABYSITTING ★

Film avec Philippe Lacheau, Alice David

Faute de baby-sitter pour le week-end, Marc Schaudel confie son fils Rémy à Franck, son employé, « un type sérieux » selon lui.

22.55 NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE, série
23.40 New York, unité spéciale, série
00.30 New York, unité spéciale, série

france•2

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
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil

MAJOR CRIMES

Tombé du ciel

Avec Mary McDonnell, Anthony Denison

La brigade découvre un corps perché en haut d'un arbre.

21.50 Major crimes, série

22.30 MAJOR CRIMES, série
23.15 Major crimes, série
23.55 Major crimes, série
00.35 Major crimes, série
01.25 Au clair de la lune, spectacle

france•3

11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Pièce montée, film
15.35 Nous nous sommes tant aimés
16.10 Des chiffres et des lettres, jeu
16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu
17.20 Slam, jeu
18.00 Questions pour un champion, jeu
18.50 Le 19/20
20.15 Plus belle la vie
20.40 Jouons à la maison

LA SAGA DU RAIL

De la première ligne de chemin de fer née en 1827, il ne reste aujourd'hui que quelques rails cachés dans les herbes folles près de Saint-Étienne…

22.40 La France en vrai

23.35 LA FRANCE EN VRAI, doc.
00.30 Secrets d'histoire, mag.
02.30 Samedi d'en rire, mag.
04.05 Les Matinales, mag.

CANAL+

07.25 The Tonight Show
08.15 Rocketman, film
10.15 Ad Astra, film
12.10 Equalizer 2, film
14.10 Godzilla II, roi des monstres, film
16.15 Crawl, film
17.45 Boîte noire
18.00 L'info du vrai, mag.
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Groland le zapoï
20.20 La boîte à questions
20.25 Clique, mag.
20.58 Les cahiers d'Esther

CARDINAL

Robert

Baie d'Algonquin, Ontario. John Cardinal et sa coéquipière Lisa Delorme sont appelés au domicile du procureur Robert Quillen…

21.50 Cardinal, série

22.30 21 CM, mag.
23.25 Fête de famille, film
01.05 La dernière folie de Claire Darling, film
02.35 Surprises
02.50 Hippocrate, série
03.40 Hippocrate, série

france•5

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 Décollage pour l'Amérique, doc.
16.30 La Bretagne côté mer
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

LE CORPS DE MON ENNEMI ★

Film d'Henri Verneuil

Avec Jean-Paul Belmondo, Bernard Blier

Un homme condamné pour un double meurtre qu'il n'a pas commis sort de prison.

23.00 C DANS L'AIR, mag.
00.05 La tour de Nesle, film
02.05 Le monde en face, doc.
03.15 Le marcheur du Nil

6ter

10.25 Un dîner presque parfait, jeu
12.45 Le 12.45
13.35 Scènes de ménages
14.00 Joyeuse fête des mères, 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

RED 2 ★

Film de Dean Parisot

Avec Bruce Willis, John Malkovich

Lorsque l'agent retraité de la CIA Franck Moses apprend la mort de son ancien collègue Marvin…

23.05 RED ★, film
01.00 L'Intuition d'une mère, téléfilm
02.25 Météo
02.30 Programmes de nuit

arte

BATAILLE SANS MERCI

Film de Raoul Walsh

Avec Rock Hudson, Donna Reed

22.15 French connection ★★

C8

INSTINCT DE SURVIE ★

Film de Jaume Collet-Serra

Avec Blake Lively, Angelo Lozano Corzo

22.52 La chute de Londres ★

W9

COYOTE GIRLS ★

Film de David McNally

Avec Piper Perabo, Adam Garcia

23.00 Relooking extrême : spécial obésité, série

TMC

LE TRANSPORTEUR - HÉRITAGE ★

Film de Camille Delamarre

Avec Ed Skrein, Ray Stevenson

23.00 Le transporteur III ★, film

TFX

APPELS D'URGENCE

Autoroute des vacances : les chassés-croisés de tous les dangers

22.05 Appels d'urgence, mag

NRJ 12

CRIMES

Provence : un aller sans retour

23.00 Crimes : Le prime, mag.
01.05 Crimes et faits divers : la quotidienne, mag.

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT

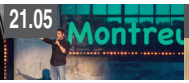
DÉBATDOC

Bobby Kennedy, le rêve brisé de l'Amérique

Magazine

21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allons plus loin, mag.

france•4

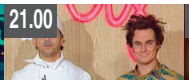


MONTREUX COMEDY FESTIVAL 2019

Best of

22.50 Camille Chamoux - L'esprit de contradiction

C STAR



LES INCONNUS LA TOTALE !

Émission 2

22.55 Ils s'aiment depuis 20 ans, spectacle
00.45 Ils se sont aimés, spectacle

gulli

UN SOUPÇON DE MAGIE

Contre vents et tempêtes

21.45 Un soupçon de magie, série
22.30 Un soupçon de magie, série

france•Ô

CES ÉCOLES FRANÇAISES DU BOUT DU MONDE

Documentaire

22.25 Live Show - Carte blanche

TF1 SÉRIES FILMS

DR HOUSE

La place de l'homme

Série de Colin Bucksey

Avec Hugh Laurie, Robert Sean Leonard

21.45 Dr House, série
22.40 Dr House, série

C NEWS

SOIR INFO

Information présentée par Thomas Hugues

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

L'ÉQUIPE

HEAVY RESCUE : SECOURS EXTRÊME

21.45 Heavy Rescue : secours extrême
22.35 Heavy Rescue : secours extrême

6ter

LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

Avec Alban Ivanov, Ophélia Kolb

22.45 La petite histoire de France

RMC STORY

HORS DE CONTRÔLE

Le barrage de Malpasset

Documentaire

22.05 La Fire : les pompiers de l'électricité, doc.

RMC DÉCOUVERTE

LES TRAINS DE L'EXTRÊME

D'un océan à l'autre

21.55 Les trains de l'extrême, doc.
22.45 Les trains de l'extrême

Chérie 25

COMMENT SE FAIRE LARGUER EN 10 LEÇONS ★

Film avec Kate Hudson, Matthew McConaughey

23.20 Haute voltige ★, film

TF1

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
15.30 Un été à New York
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 My Million
20.55 C'est Canteloup

21.05 **HARRY POTTER ET LES RELIQUES DE LA MORT - PARTIE 2 ★★**
Film de David Yates
Avec Daniel Radcliffe, Emma Watson

23.30 **LES EXPERTS**, série
00.15 **Les experts**, série
01.05 **Euro Millions**, jeu
01.10 **Les experts**, série
02.00 **Programmes de nuit**

france•2

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
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil

21.00 **FÉMINICIDES : L'AFFAIRE DE TOUS**
Féminicides
Documentaire
Une riche famille versaillaise enterre l'un de ses membres les plus influents: la tante Bertille.

22.45 **FÉMINICIDES : L'AFFAIRE DE TOUS**, débat
23.25 **Féminicides : l'affaire de tous**, doc.
00.25 **25 nuances de doc**

france•3

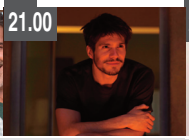
12.55 Météo à la carte
13.50 Marie-Octobre, film
15.30 Nous nous sommes tant aimés
16.10 Des chiffres et des lettres, jeu
16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu
17.20 Slam, jeu
18.00 Questions pour un champion, jeu
18.50 Le 19/20
20.15 Plus belle la vie
20.40 Jouons à la maison

21.05 **TANDEM**
Dernière joute
Série
Avec Astrid Veillon, Stéphane Blancafort
À Sète, la joute nautique est une tradition ancestrale...
21.55 **Tandem**, série

22.50 **TANDEM**, série
23.35 **Tandem**, série
00.35 **Inspecteur Lewis**, série
02.10 **Des racines & des ailes**, mag.

CANAL+

11.50 L'info du vrai
12.20 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
13.35 Killing Eve, série
15.02 Les fables d'Odah et Dako
15.05 Le cercle, mag.
15.35 Parasite, film
17.45 Boîte noire
18.00 L'info du vrai, mag.
19.55 Groland le zapoï
20.25 Clique, mag.
20.58 Les cahiers d'Esther



21.00 **DEUX MOI ★★**
Film de Cédric Klapisch
Avec Ana Girardot, François Civil
Rémy et Mélanie ont trente ans et vivent dans le même quartier à Paris.

22.55 **CINÉMA PAR... CÉDRIC KLAPISCH**, doc.
23.55 **Pour Sama**, doc.
01.30 **Noureev**, film
03.35 **Surprises**

france•5

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 Le marcheur de l'Himalaya, doc.
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
20.50 Le monde en face

20.55 **PMA-GPA, LES ENFANTS ONT LA PAROLE**
Ils s'appellent Kolia, Lucie, Sacha, Lou-Ann, Jade, Mathis, Tom…
22.00 **Le monde en face débat**

22.40 **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**

6ter

10.25 Un dîner presque parfait, jeu
12.45 Le 12.45
13.35 Scènes de ménages
14.00 Amour, rupture et littérature, 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 **NE LE DIS À PERSONNE ★**
Film de Guillaume Canet
Avec François Cluzet, Marie-Josée Croze
Sa femme Margot a été sauvagement assassinée par un *serial killer*.

23.25 **HARRY, UN AMI QUI VOUS VEUT DU BIEN**, film
01.30 **Météo**
01.35 **Les dommages du passé**, téléfilm

arte

20.50 **STARBUCKS SANS FILTRE**
Documentaire
22.30 **La planète lait**, doc.
00.00 **Pauvres poulets**, doc.
01.15 **ARTE Reportage**

C8

21.15 **C'EST PAS PARCE QU'ON N'A RIEN À DIRE QU'IL FAUT FERMER SA GUEULE ★**
Film

W9

21.05 **ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES**
L'ultime combat
21.50 **Esprits criminels : Unité sans frontières**, série

TMC

21.15 **90' ENQUÊTES**
Trottinettes électriques : le nouveau danger public ?
Magazine
22.40 **90' Enquêtes**, mag.
00.10 **90' Enquêtes**, mag.
01.45 **Programmes de nuit**

TFX

21.05 **PODIUM ★**
Film de Yann Moix
Avec Benoît Poelvoorde, Jean-Paul Rouve
22.50 **Chroniques criminelles**, mag.
00.55 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 **GODS OF EGYPT ★**
Film d'Alex Proyas
Avec Nikolaj Coster-Waldau, Gerard Butler
23.25 **Les 12 plaies de l'apocalypse**, téléfilm

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT

20.30 **DÉBATDOC**
Turquie, nation impossible
Magazine
21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**, mag.
23.00 **Terra Terre**, mag.

france•4

21.05 **L'HISTOIRE SECRÈTE DE LA VICTOIRE**
Documentaire
22.55 **La grande récré des animaux**

C STAR

21.00 **AU CŒUR DE L'ENQUÊTE**
Chauffards, touristes blessés, saisonniers négligents : un été chaud sur la Côte d'Azur
Magazine

gulli

21.00 **LINO ★**
Film d'animation de Rafael Ribas
22.35 **Les Croods : origines**
22.55 **Les Croods : origines**

france•Ô

20.55 **SHADES OF BLUE**
Sonnette d'alarme
Série
Avec Drea De Matteo, Ray Liotta
21.35 **Shades of Blue**, série

TF1 SÉRIES FILMS

21.00 **LES FRANCIS ★**
Film de Fabrice Begotti
Avec Lannick Gautry
22.25 **L'amour dure trois ans ★**, film
00.15 **Section de recherches**, série

C NEWS

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

L'ÉQUIPE

20.55 **FOOTBALL : MATCHS DE LÉGENDE**
Sport
22.25 **Programme à confirmer**, sport
00.30 **L'Équipe aventure**

6ter

21.05 **LE GRAND MÉCHANT LOUP ★**
Film avec Benoît Poelvoorde
23.10 **Storage Wars : enchères surprises**
23.35 **Storage Wars : enchères surprises**

RMC STORY

21.05 **LA LÉGENDE DE VERSAILLES**
Les derniers jours de Jésus
Documentaire
23.05 **L'ombre d'un doute**, doc.
00.05 **L'ombre d'un doute**

RMC DÉCOUVERTE

21.05 **D-DAY, LES AILES DE LA VICTOIRE**
Documentaire
22.20 **SAS : les premiers Français du Débarquement**, doc.
23.20 **Champs de bataille**

Chérie 25

21.05 **SNAPPED : LES COUPLES TUEURS**
Holman & Miller
Magazine présenté par Évelyne Thomas
22.00 **Snapped : les couples tueurs**, mag.

TF1

11.00 **Les feux de l'amour**
12.00 **Les douze coups de midi**, jeu
13.00 **Le journal**
13.55 **La saison du coup de foudre**, téléfilm
15.30 **Croquer la pomme d'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**
20.35 **Loto**
20.55 **C'est Canteloup**

21.05 **THE RESIDENT**
Le microbe
Série
Randolph décide de changer de prestataire pour les appareils médicaux.
22.00 **The Resident**, série
22.45 **The Resident**, série

23.35 **NIGHT SHIFT**, série
00.20 **Night Shift**, série
01.05 **Dr House**, série
01.55 **Dr House**, série
02.40 **Programmes de nuit**

france•2

13.00 **Journal 13 h 00**
13.55 **Ça commence aujourd'hui**, mag.
15.10 **Je t'aime etc…**
16.15 **Affaire conclue**, mag.
17.55 **Affaire conclue, la vie des objets**, mag.
18.00 **Tout le monde a son mot à dire**, jeu
18.35 **N'oubliez pas les paroles**, jeu
20.00 **Journal 20 h 00**
20.45 **Un si grand soleil**

21.00 **PEUR SUR LA BASE**
Téléfilm
Odessa Berken, gendarme maritime, est investie d'une enquête pour disparition inquiétante sur la base navale de Brest.

22.40 **DANS LES YEUX D'OLIVIER**, doc.
00.20 **Dans les yeux d'Olivier**, doc.
01.55 **Ça commence aujourd'hui**, mag.

france•3

12.55 **Météo à la carte**
13.55 **Le désordre et la nuit**
15.35 **Nous nous sommes tant aimés**
16.10 **Des chiffres et des lettres**, jeu
16.40 **Personne n'y avait pensé !**, jeu
17.20 **Slam**, jeu
18.00 **Questions pour un champion**, jeu
18.50 **Le 19/20**
20.15 **Plus belle la vie**
20.40 **Jouons à la maison**

21.05 **FAUT PAS RÊVER**
Voyage en Périgord
Pour découvrir les richesses du Périgord, Philippe Gougler effectue un très beau voyage…
23.10 **Enquêtes de région**
23.50 **La France en vrai**

00.55 **DES RACINES & DES AILES**, mag.
03.00 **Des racines & des ailes**, mag.
03.50 **Les nouveaux nomades**, mag.

CANAL+

09.45 **Robin des bois**, film
11.40 **Les cahiers d'Esther**
11.50 **L'info du vrai**, mag.
12.20 **Clique**, mag.
12.55 **The Tonight Show**
13.35 **Playmobil, le film**
15.15 **Jamel comedy club**
15.45 **Les indestructibles 2**
17.45 **Boîte noire**
18.00 **L'info du vrai**, mag.
19.55 **Groland le zapoï**
20.20 **La boîte à questions**
20.25 **Clique**, mag.
20.55 **Les cahiers d'Esther**

21.00 **BONNE NUIT BLANCHE**
Spectacle
Avec Blanche Gardin
Le dernier spectacle triomphal et formidable de Blanche Gardin…

22.45 **IL FAUT QUE JE VOUS PARLE**, spectacle
23.50 **Cardinal**, série
00.30 **Cardinal**, série
01.15 **Portrait de la jeune fille en feu**, film

france•5

10.50 **Un jour dans la nature**, doc.
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**

20.55 **LA GRANDE LIBRAIRIE**
Magazine présenté par François Busnel
François Busnel propose chaque semaine un magazine qui suit de près l'actualité littéraire…

22.30 **C DANS L'AIR**, mag.
23.40 **C à vous**, mag.
00.30 **C à vous la suite**, mag.
00.55 **Passage des arts**, mag.

6ter

10.25 **Un dîner presque parfait**, jeu
12.45 **Le 12.45**
13.35 **Scènes de ménages**
14.00 **Mariage bling ou mariage zen ?**
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 **TOP CHEF**
Épisode 16 : demi-finale
Jeu
16e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les 3 candidats encore en compétition.

22.50 **TOP CHEF : LES GRANDS DUELS**, jeu
23.35 **Cauchemar en cuisine**, mag.
01.20 **Cauchemar en cuisine**, mag.

arte

20.55 **L'ENFER ★**
Film de Claude Chabrol
Avec François Cluzet, Emmanuelle Béart
22.35 **French connection 2 ★**, film
00.35 **L'affaire Waldheim**

C8

21.15 **ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION**
100 jours avec la police de Nice - Épisode 1
Magazine
23.00 **Enquête sous haute tension**

W9

21.05 **ENQUÊTES CRIMINELLES**
2 reportages
Magazine présenté par Nathalie Renoux
23.10 **Enquêtes criminelles**

TMC

21.15 **BURGER QUIZ**
Jeu
22.00 **Burger Quiz**, jeu
22.50 **Burger Quiz**, jeu
23.45 **90' Enquêtes**, mag.
01.20 **Programmes de nuit**

TFX

21.05 **CAMPING PARADIS**
La nuit des étoiles
Série avec Laurent Ournac, Jennifer Lauret
22.55 **Camping Paradis**, série
00.45 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.05 **FBI : PORTÉS DISPARUS**
Après la tempête
22.00 **FBI : Portés disparus**, série
22.55 **FBI : Portés disparus**, série

LCP Assemblée nationale / Public Sénat

20.30 **DÉBATDOC**
Coca-Cola et la formule secrète
21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Allons plus loin**, mag.
23.00 **Essentiel, questions au gouvernement**

france•4

21.00 **AU SERVICE SECRET DE SA MAJESTÉ ★**
Film de Peter Hunt
Avec George Lazenby,
23.15 **Montreux Comedy Festival 2019**

C STAR

21.00 **KILL THE GRINGO ★**
Téléfilm d'Adrian Grunberg
Avec Mel Gibson, Peter Stormare
22.45 **Rendez-vous en enfer**

gulli

21.00 **EN FAMILLE**
Série
Avec Yves Pignot, Marie Vincent
23.40 **G ciné**
23.45 **Corneil et Bernie**
00.15 **Corneil et Bernie**

france•Ô

20.55 **INVESTIGATIÔNS**
Caraïbes : après les cyclones
Magazine présenté par Sonia Chironi
22.40 **Investigatiôns**, mag.
00.30 **Les enfants du port**, doc.

TF1 Séries Films

21.00 **NEW YORK SECTION CRIMINELLE**
L'enfant chéri
Série avec Annabella Sciorra, Vincent D'Onofrio
21.45 **New York section criminelle**, série

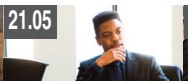
C NEWS

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

L'ÉQUIPE

20.50 **DUELS**
Téléfilm
Avec Jean-Claude Van Damme, Alfred Molina
22.30 **The Perfect Weapon**, téléfilm
00.30 **L'Équipe aventure**

6ter



21.05 **ELEMENTARY**
Une issue improbable
Avec Jonny Lee Miller, Lucy Liu
21.50 **Elementary**, série
22.40 **Elementary**, série
23.30 **Elementary**, série

RMC STORY

21.05 **PARC NATIONAUX QUAND LA NATURE FAIT RECETTE**
22.40 **Ils font le zoo d'Amnéville**, doc.
23.40 **Gitans : au cœur d'un pèlerinage**

RMC DÉCOUVERTE

21.05 **LES SECRETS DU CHÂTEAU DE CHENONCEAU**
Documentaire
22.05 **Fontainebleau : une megastructure royale**

Chérie 25

21.05 **LES ENQUÊTES DE L'INSPECTEUR WALLANDER**
Meurtriers sans visage
Téléfilm
22.55 **Snapped : les couples tueurs**

TF1

09.45 TFou
11.00 Les feux de l'amour
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 à la maison ?
20.00 Le journal
20.55 C'est Canteloup

LES BRONZÉS FONT DU SKI ★★

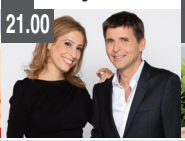
Film avec Josiane Balasko

Après avoir goûté les joies des vacances en club en Afrique, les Bronzés se retrouvent à la montagne pour les sports d'hiver.

22.40 LES EXPERTS : MANHATTAN, série
23.25 Les experts : Manhattan, série
00.15 Les experts : Manhattan, série

france•2

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
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil



VOUS AVEZ LA PAROLE

Magazine présenté par Léa Salamé et Thomas Sotto

23.05 Vous avez la parole, la suite, mag.

23.40 :SCAN, mag.
00.50 Tout compte fait, mag.
01.40 Ça commence aujourd'hui, mag.
02.45 Affaire conclue

france•3

11.35 L'info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
14.05 Voici le temps des assassins, 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
20.40 Jouons à la maison

CASSANDRE

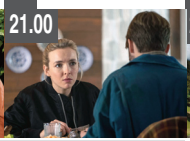
Sans condition

Philippe Cassandre est absourdi ! Un de ses douaniers est retrouvé mort dans un camion de contrebande qu'ils viennent d'intercepter.

22.35 CASSANDRE, série
00.15 Nouvelle-Calédonie, le rêve des marcheurs, doc.
01.10 Les enquêtes d'Erica, série

CANAL+

08.15 Continuer, film
09.40 Sibyl, film
11.15 Divers
11.40 Les cahiers d'Esther
11.45 La boîte à questions
11.50 L'info du vrai, mag.
12.20 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.40 Cardinal, série
15.05 Rebelles, film
16.30 Domino, film
18.00 L'info du vrai, mag.
19.55 Groland le zapoï
20.25 Clique, mag.
20.58 Les cahiers d'Esther



KILLING EVE

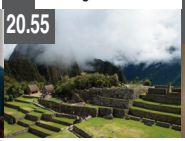
Épisodes 7 & 8

Après le puissant cliffhanger qui nous a laissé sans voix à la fin de la saison deux, la troisième saison de la série anglaise est attendue fébrilement.

22.30 SHRILL, série
22.50 Shrill, série
23.15 Shrill, série
23.40 Shrill, série
00.00 Duelles, film
01.35 Skin, film

france•5

11.45 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 Les secrets engloutis de lac Titicaca
16.30 J'irai dormir chez vous, 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



MACHU PICCHU : LE SECRET DES INCAS

Documentaire

Le Machu Picchu est une ancienne cité abandonnée…

21.45 La cité perdue de Teotihuacan, doc.

20.55 C DANS L'AIR, mag.
23.50 C à vous, mag.
00.45 C à vous la suite, mag.
01.05 Passage des arts, mag.

M6

09.00 M6 Boutique
10.25 Un dîner presque parfait, jeu
12.45 Le 12.45
13.35 Scènes de ménages
14.00 Nanny express
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

THIS IS US

Liens fraternels

Série

Kevin et Randall sont invités à un gala de bienfaisance, organisé par l'hôpital où travaille Sophie.

21.55 This Is Us, série

22.40 THIS IS US, série
23.30 This Is Us, série
00.15 Salvation, série
01.00 Salvation, série
01.45 Salvation, série
02.35 Programmes de nuit

arte

SECRET MÉDICAL

Épisode 1

Série

Avec Jodie Whittaker, Sharon Small

21.55 Secret médical, série

C8

S.W.A.T.

Derrière les barreaux

Série

22.15 S.W.A.T., série
23.15 S.W.A.T., série
00.15 S.W.A.T., série
00.50 Programmes de nuit

W9

LES 20 ALBUMS DE DIAMANT PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS

22.50 Les 30 ans du Top 50
01.00 Les 30 ans du Top 50

TMC

JUPITER : LE DESTIN DE L'UNIVERS ★

Film d'Andy Wachowski, Lana Wachowski

Avec Mila Kunis

23.35 90' Enquêtes

TFX

SUPER NANNY

Super Nanny vient en aide à une famille de champions de patinage

Magazine

22.55 Super Nanny, mag.
00.40 Programmes de nuit

NRJ 12

HÉRITAGES

Du sang, des larmes et un héritage - 3 reportages

Magazine présenté par Jean-Marc Morandini

23.00 Héritages, mag.
00.55 Héritages, mag.

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE / PUBLIC SÉNAT

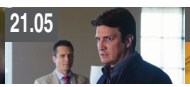
DÉBATDOC

Pornographie : un jeu d'enfant

Magazine

21.30 Débatdoc, mag.
22.00 Allons plus loin, mag.
23.00 Hashtag l'émission,

france•4



CASTLE

Un homme à femmes

Avec Nathan Fillion

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

C STAR

LES 4 FANTASTIQUES ET LE SURFER D'ARGENT ★

Film de Tim Story

Avec Jessica Alba, Chris Evans

22.45 La Nuit au musée 2

gulli

FANNY

Avec Roger Hanin, Gaëla Le Dévehat

22.40 Marius, téléfilm
00.00 Corneil et Bernie
00.15 Parents, un jeu d'enfant, mag.

france•Ô

LES FILLES DU COIN, TANTINE LE 0

Documentaire

21.45 Médecine d'Outre-mer et d'ailleurs

TF1 SÉRIES FILMS

ALICE NEVERS

Mort pour la France

Série

Avec Marine Delterme, Jean-Michel Tinivelli

21.55 Alice Nevers, série
23.00 Alice Nevers, série

C NEWS

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

KARATÉ KID 3

Film de John G Avildsen

Avec Ralph Macchio, Pat Morita

22.45 Tolérance zéro , film
00.00 L'Équipe aventure, mag.

6ter

VIVE LE CAMPING

Camping de rêve à Lacanau

Magazine présenté par Élodie Gossuin

23.15 Vive le camping, mag.
01.25 Vive le camping

RMC STORY

DISPARUS, AU CŒUR DE L'ENQUÊTE AVEC PATRICIA FAGUÉ

Céline et Jérémy, Alexa

Documentaire

RMC DÉCOUVERTE

CHROME CUSTOMS

Chevrolet Corvette

Documentaire

21.55 Chrome Customs, doc.
22.45 Chrome Customs, doc.

Chérie 25

SHUTTER ISLAND ★★

Film de Martin Scorsese

Avec Mark Ruffalo, Ben Kingsley

23.35 Peur primale , film
02.05 Programmes de nuit

TF1

08.50 Téléshopping
09.45 TFou
11.00 Les feux de l'amour
12.00 Les douze coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 Maman 2.0, téléfilm
15.30 Bonne fête maman !
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 My Million
20.55 C'est Canteloup

21.05 **KOH-LANTA - L'ÎLE DES HÉROS**
C'est la grande finale de *Koh-Lanta, l'île des héros !* Le dénouement après plusieurs semaines d'efforts, de sacrifices et de dépassement de soi.

23.05 **VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR**
01.05 Euro Millions, jeu
01.15 Programmes de nuit

france•2

11.55 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal de 13 h
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
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil

21.00 **CANDICE RENOIR**
Il faut souffrir pour être beau
Candice est rayonnante : Les chagrins se sont estompés, elle n'a finalement pas accepté sa mutation, et elle est devenue amie avec sa boss…
22.00 **Candice Renoir**

22.50 **CANDICE RENOIR**, série
23.50 **Basique le concert**, spectacle
01.30 **Basique le concert**, spectacle

france•3

11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
14.05 Le chat, film
15.35 Nous nous sommes tant aimés
16.10 Des chiffres et des lettres, jeu
16.40 Personne n'y avait pensé !, jeu
17.20 Slam, jeu
18.00 Questions pour un champion, jeu
18.50 Le 19/20
20.15 Plus belle la vie
20.40 Jouons à la maison

21.05 **300 CHŒURS**
Vos chansons préférées des années 70
Émission
300 Chœurs vous propose une soirée spéciale réunissant vos chansons préférées des années 70…

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

CANAL+

11.38 Têtard, série
11.43 Les cahiers d'Esther
11.50 L'info du vrai, mag.
12.20 Clique, mag.
12.55 The Tonight Show
13.35 Damien veut changer le monde, film
15.15 Magistral.E, doc.
15.55 Deux moi, film
17.45 Boîte noire
18.00 L'info du vrai, mag.
18.30 L'info du vrai, mag.
19.55 Groland le zapoï
20.25 Clique, mag.
20.58 Les cahiers d'Esther

21.00 **GEMINI MAN** ★
Henry Brogan, un tueur professionnel, est soudainement pris pour cible et poursuivi par un jeune et mystérieux agent qui peut prédire chacun de ses mouvements.

23.00 **AD ASTRA** ★★, film
00.55 **Crawl**, film
02.25 **Surprises**
02.35 **Le journal des jeux vidéo sport**, mag.
05.35 **Divers**

france•5

10.10 Vues d'en haut, doc.
10.50 Timbavati, doc.
11.45 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 Terres extrêmes
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

20.50 **LA MAISON FRANCE 5**
Magazine présenté par Stéphane Thebaut
La Maison France 5 est en Loire Atlantique, à la Baule.
22.25 **Silence ça pousse !**

23.25 **C DANS L'AIR**, mag.
00.30 **C à vous**, mag.
01.25 **C à vous la suite**, mag.
01.45 **Passage des arts**, mag.

6ter

10.25 Un dîner presque parfait, jeu
12.45 Le 12.45
13.35 Scènes de ménages
14.00 Prête à tout pour réussir, 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 **NCIS**
Père et fils
Série
Kevin et Randall sont invités à un gala de bienfaisance, organisé par l'hôpital où travaille Sophie.
21.55 **NCIS**, série

22.40 **NCIS**, série
23.25 **NCIS**, série
00.10 **NCIS**, série
01.00 **NCIS**, série
01.45 **Météo**
01.50 **Programmes de nuit**

arte

20.55 **NUCLÉAIRE, NON MERCI !**
Téléfilm de Oliver Haffner
Avec Johannes Zeiler, Fabian Hinrichs
22.55 **Quentin Tarantino**, doc.

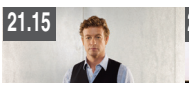
C8

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

W9

21.05 **ENQUÊTE D'ACTION**
Gorges du Verdon : le canyon de tous les dangers
Magazine
23.00 **Enquête d'action**, mag.

TMC

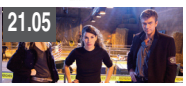


21.15 **MENTALIST**
Passé trouble
Série de John Polson
Avec Simon Baker, Robin Tunney
22.00 **Mentalist**, série
22.55 **Mentalist**, série

TFX

21.05 **LA VIE SECRÈTE DES CHATS**
Le chat et l'homme : l'union sacrée avec Jeanfi Janssens
Documentaire
22.00 **La vie secrète des chats**

NRJ 12



21.05 **R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE**
La Gorgone
22.10 **R.I.S. Police scientifique**, série
23.15 **R.I.S. Police scientifique**, série

LCP / Public Sénat

20.30 **DÉBATDOC**
39-45 : la face cachée du Vatican
Magazine
21.30 **Débatdoc**, mag.
22.00 **Livres & vous…**, mag.

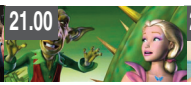
france•4

21.05 **BOYARD LAND**
Jeu présenté par Olivier Minne
23.00 **La vie au temps de Cro-Magnon**, doc.
00.30 **La vie au temps des gladiateurs**, doc.

C STAR

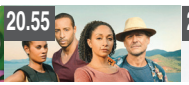
21.10 **STORAGE WARS**
5 épisodes
Télé-réalité
22.30 **Storage Wars (suite)**
01.25 **Programmes de nuit**

gulli



21.00 **BARBIE FAIRYTOPIA : MARIPOSA**
Jeunesse
22.20 **Barbie, cœur de princesse**

france•Ô



20.55 **OPJ - PACIFIQUE SUD**
Jeux d'enfants - partie 1
Série
21.40 **OPJ - Pacifique sud**, série
22.30 **Shades of Blue**

TF1 Séries Films

21.00 **NOS CHERS VOISINS**
Série
Avec Martin Lamotte, Gil Alma
22.30 **Nos chers voisins (suite)**

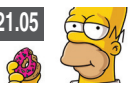
C NEWS

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

L'Équipe

20.50 **LE BOXEUR**
Film de Thomas Jahn
Avec Kelly Adams, Gregor Bador
22.30 **Duels**, téléfilm
00.00 **L'Équipe aventure**, mag.

6ter



21.05 **LES SIMPSON**
Le frère de Bart
Jeunesse
21.30 **Les Simpson**
21.55 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**
22.45 **Les Simpson**

RMC Story

21.05 **ENQUÊTE PRIORITAIRE**
Gendarmes, ils veillent sur nos campagnes
Magazine
22.05 **Unité d'urgence : ambulance**

RMC Découverte

21.05 **LES MYSTÉRIEUSES CATACOMBES DE ROME**
22.05 **Dans le secret des bâtisseurs**, doc.
22.55 **Les derniers trésors de Rome**, doc.

Chérie 25

21.05 **UNFORGETTABLE**
Démasqué
Série
Avec Poppy Montgomery, Dylan Walsh
22.00 **Unforgettable**, série
22.55 **Unforgettable**, série

Humidité intérieure :
adoptez les bons gestes

Alors que 12 millions de Français vivent dans le froid, l'humidité et les moisissures, il est nécessaire de profiter de la belle saison pour remédier à cet inconfort à l'origine de diverses pathologies allergiques et respiratoires.

VOTRE SANTÉ EN JEU

Le froid, l'humidité et les moisissures affectant une habitation ne doivent jamais être pris à la légère. De nombreux troubles de la santé peuvent en effet trouver leur origine dans un logement dégradé et insalubre. Comme le rappelle le rapport 2020 de la fondation Abbé Pierre, « pathologies allergiques et respiratoires, inflammation de la peau et des muqueuses (eczéma), maux de tête et de gorge, infections pulmonaires » peuvent notamment être liées à un habitat humide. Quant aux moisissures, elles peuvent avoir un effet de causalité dans la « prévalence de l'asthme ou de symptômes respiratoires ».

RECONNAÎTRE LES SIGNES

Les médecins estiment que le taux d'humidité idéal d'une maison doit se situer entre 40 et 60 %, voire entre 45 et 55 % pour les personnes de santé fragile, selon votre zone géographique d'habitation. Il tournera en revanche entre 30 et 50 % en hiver. Cet indicateur traduit le pourcentage de vapeur d'eau contenue dans l'air par rapport à la quantité maximale que celui ci peut absorber. Or, pour rester en bonne santé, il ne doit être ni trop élevé ni trop faible. Pour vous en assurer, il peut donc être judicieux de vous procurer un hygromètre qui vous servira à mesurer régulièrement le taux d'humidité de votre logement.

VOS MOYENS D'ACTION

Pour remédier à cette situation, il faut d'abord en trouver la cause. Bon nombre de logements souffrent par exemple d'un phénomène de condensation en raison d'un manque de ventilation. Le premier réflexe est alors d'aérer votre domicile chaque jour, durant au moins trente minutes, et de ne pas surchauffer les pièces. Le cas échéant, l'installation d'une VMC hygro réglable pourra contribuer à cette aération.
En revanche, si la toiture est mal isolée, que vos murs présentent des fissures ou encore que les canalisations fuient, il est probable que l'humidité de votre demeure résulte d'infiltrations. Dans ce cas, vous devrez nettoyer et réparer votre toit, reboucher les fissures et poser un enduit imperméabilisant.

URBAN MAISON

Été 2020

le tour des tendances déco

LE STYLE RÉTRO DU CANNAGE

Véritable madeleine de Proust, le cannage n'en finit plus de conquérir notre décoration ! Si on l'apprécie particulièrement dans nos intérieurs pour son élégance et son look vintage, il s'invite désormais sur nos balcons et terrasses. Aussi à l'aise dans une ambiance nature que dans une ambiance exotique ou un style campagnard, il s'associe sans mal à du hêtre, des couleurs pastel et des matières molletonnées.

VAGUE AQUATIQUE

Cet été, ce sont les poissons qui frétillent dans la maison. Design ou extravagants, ils sont partout, pour un style bord de mer réinventé. Fini le menu fretin qui se contente d'accompagner une ambiance bord de mer parfois un peu tirée par les cheveux ! Désormais, le poisson s'impose partout, à l'intérieur comme à l'extérieur, du papier peint au linge de maison, en passant par la vaisselle et les objets de créateurs.
Ce motif impose en effet ses écailles dans toute la maison pour une ambiance aquatique et fraîche.

LES COULEURS TELLURIQUES

Nature et authentique, fleurant bon les contrées ensoleillées, la terracotta est la couleur estivale par excellence ! Pas étonnant qu'elle fasse un carton à l'heure où les tons telluriques ont le vent en poupe. Rappelant les souvenirs de voyage, l'artisanat, les motifs d'inspiration berbère et bohème, la terracotta s'associe facilement avec les ambiances orientales et africaines, notamment avec le wax. On l'aime également dans un style plus naturel, avec l'osier, le lin, le jonc de mer ou le bambou et bien sûr...

UNE DÉCO MENTHE À L'EAU

Absolument rafraîchissant, rappelant les eaux turquoise et les paysages paradisiaques, le mint, oscillant entre le bleu glacier et le vert d'eau, est une couleur froide mais positive. Distillée par petites touches, cette teinte pastel mais tonique apporte du peps et de la douceur. Également lumineuse et atypique, elle a l'avantage de s'accorder avec beaucoup d'autres tonalités. Pour garder de la sobriété dans sa décoration, on l'assortira plutôt avec du blanc, du gris et des bleus foncés. Pour plus d'audace, on la mixera avec d'autres teintes poudrées et des tons plus flashy tels que le rouge.

URBAN MAISON

Économiseur d'eau :
un bon plan pour réduire sa facture

Vous cherchez un moyen simple et bon marché de réduire votre consommation d'eau pour alléger votre facture ou faire un geste pour la planète ? Grâce aux économiseurs d'eau, vous pouvez préserver vos ressources sans faire de grands travaux.

QUEL TYPE D'ÉCONOMISEUR CHOISIR ?

Ces petits dispositifs se présentent sous forme d'embouts à placer sur les becs de vos robinets. Leur but est de diminuer le débit, afin de réduire au maximum le gaspillage. Il en existe de différentes sortes sur le marché. Les réducteurs de débit, jets en colonne ou en pluie souvent utilisés dans les collectivités (écoles, établissements de santé) sont déconseillés car ils augmentent la pression dans les canalisations, ce qui peut détériorer les joints d'étanchéité.
Les plus populaires sont les limiteurs de débit. Également appelés mousseurs ou aérateurs, ils fonctionnent en absorbant l'air pour le combiner à l'eau sortante, créant un jet d'aspect mousseux.

UN INVESTISSEMENT RAPIDEMENT RENTABLE

L'un des principaux atouts des économiseurs est leur petit prix. Comptez environ 5 € pour un réducteur de débit, 8 à 10 € pour un limiteur et 20 € pour un régulateur. En équipant l'ensemble des robinets de votre foyer, vous vous en tirerez donc pour 50 € en moyenne. Or, ces appareils permettent de réduire de 30 % à 60 % votre consommation d'eau. Votre achat sera donc amorti au bout de six à dix mois seulement. De plus, les modèles avec insufflation d'air ralentissent la formation du tartre et ont donc une durée de vie supérieure aux embouts classiques. Enfin, dans le cadre des certificats économie d'énergie, certains producteurs d'énergie offrent des kits de mousseurs gratuits. Renseignez-vous sur des sites internet ou auprès de votre commune.

COMMENT INSTALLER UN ÉCONOMISEUR D'EAU ?

Bonne nouvelle : nul besoin de faire appel à un plombier ni d'être un bricoleur confirmé pour mettre en place un économiseur sur vos robinets ! Après avoir fait votre choix entre limiteur, régulateur ou réducteur de débit, optez pour des bagues mâles si votre pas de vis se situe à l'intérieur de votre robinetterie, ou des bagues femelles si le pas de vis est à l'extérieur.

URBAN MAISON

Clôturer sa propriété
dans les règles de l'art

Pour s'octroyer de l'intimité et sécuriser les abords de son logement, tout propriétaire peut fermer son terrain à l'aide de clôtures. Mais pas n'importe comment.

DES PIQUETS DANS LES CLOUS

En matière de propriété privée, c'est l'article 647 du Code civil, inchangé depuis 1804, qui a octroyé à tout citoyen le droit de clôturer son terrain. En zone urbaine, cette liberté peut d'ailleurs devenir une obligation dite de « clôture forcée » puisque votre voisinage peut obtenir d'un juge qu'il vous impose de fermer votre parcelle, notamment pour contenir un chien.

Ceci étant dit, tout n'est pas permis pour autant. Il est d'abord défendu de fermer un terrain nu. Une habitation doit donc forcément être déjà présente ou appelée à être bâtie dans un délai déterminé. De même, sauf accord de votre voisin pour un mur mitoyen, cette clôture doit être édifiée sur votre seule propriété et respecter une certaine distance vis-à-vis de celles des propriétés adjacentes. La loi prévoit en outre qu'à défaut de réglementation locale, cette séparation doit atteindre au moins 2,60 mètres de hauteur dans les communes de moins de 50 000 habitants et 3,20 mètres dans les plus grosses villes.

QUAND SÉCURITÉ RIME AVEC CACHET

Sous réserve de toutes ces dispositions, différentes techniques permettent de ceindre une parcelle. À bas coût mais peu esthétique, le grillage en rouleau sur fils tendus ou en panneaux rigides est un grand classique. Afin de gagner en intimité et en charme, il est d'ailleurs assez simple de le dissimuler derrière des canisses ou autres brise-vue ou bien de planter une haie bien dense.

Solides et plutôt faciles à fondre dans un paysage arboré, les gabions peuvent également séduire les propriétaires. Alternative avantageuse, les panneaux de bois ont du cachet et se déclinent aujourd'hui en une multitude de formes, de couleurs et d'essences. Quant au bon vieux mur, en parpaings ou en pierres, il reste évidemment le matériau à la durée de vie la plus longue.

URBAN MAISON

Cet été,
on pimpe ses murs extérieurs

Lassé de supporter la vue de vos murs extérieurs défraîchis ? Profitez de la belle saison pour les habiller d'une jolie décoration tendance sans forcément tout réaménager.

OSEZ LA COULEUR

Un extérieur, c'est fait pour mettre de la couleur ! Les murs des balcons ou des terrasses sont souvent décrépits ou ternes et méritent un petit coup de neuf. Pour les propriétaires qui n'ont pas froid aux yeux et qui souhaitent métamorphoser leur extérieur, on mise sur un mur de couleur. Rien de mieux qu'un coup de peinture pour transformer radicalement une déco en manque d'inspiration. La teinte de prédilection cette saison ? Le terracotta bien sûr, qui apporte de la lumière et de la chaleur. On le mixe avec des accessoires ethniques, des textiles jaune curry et des plantes exotiques.

ACCROCHEZ DES PANIERS ET DES MIROIRS

Autre tendance qui cartonne sur les réseaux sociaux : accrochez des paniers et des tissages ethniques sur les murs de nos extérieurs. Les influences bohèmes, africaines et plus largement méditerranéennes s'invitent sur nos balcons et terrasses sous forme d'accessoires qui pimentent les murs blancs et camouflent les petits défauts qu'on ne souhaite plus voir. On multiplie donc les objets de toutes tailles pour créer un effet d'accumulation.

Si votre extérieur est trop petit à votre goût, misez plutôt sur les miroirs ! Très en vogue également, ils reflètent la lumière, agrandissent visuellement l'espace et décorent avec beaucoup de simplicité. Le must du moment ? Le miroir soleil en rotin !

CRÉEZ UN MINIJARDIN SUSPENDU

Enfin, on peut aussi compter sur les végétaux pour habiller les murs de la terrasse. Cadres colorés, cagettes en bois customisées ou encore étagères façon petite échelle, tous les moyens sont bons pour présenter et mettre en valeur ses plus belles plantes de manière originale. Exploiter les murs de son extérieur, c'est aussi malin si l'on manque de place au sol ! On peut ainsi imaginer un minipotager vertical pour cultiver ses plantes aromatiques, ses fruits et ses légumes dans un espace réduit.

URBAN MAISON

Fabriquer ses propres produits

ménagers, une tendance qui grimpe

POUR NETTOYER ET DÉSINFECTER

Indispensable dans tout foyer, le vinaigre blanc est naturel, biodégradable, désinfectant et désodorisant. Pur ou dilué dans un vaporisateur, il s'utilise autant pour détartrer les toilettes, décrasser les joints du carrelage que pour combattre le calcaire, nettoyer la robinetterie ou le frigo. Pour fabriquer un nettoyant multisurface, mélangez deux litres d'eau chaude avec un demi-verre de bicarbonate de soude et un quart de verre de vinaigre blanc.

Les cristaux de soude, à manipuler avec précaution, sont parfaits pour déboucher de la plomberie ou fabriquer des pastilles pour le lave-vaisselle. La terre de Sommières, quant à elle, permet de nettoyer le cuir et les tâches persistantes du linge. Enfin, pour parfumer l'air, vous pouvez ajouter à vos préparations quelques gouttes d'huile essentielle de citron, de lavande ou d'eucalyptus, aux propriétés antibactériennes.

AU REVOIR LE GRAS !

Le vinaigre blanc, le citron et les agrumes, riches en limonène, sont dilués dans de l'eau chaude pour lutter efficacement contre les traces récalcitrantes. Autre incontournable du ménage sain, le bicarbonate de soude, avec lequel vous pouvez former une pâte, qui attaquera la graisse. Vous pouvez également mélanger, dans un litre d'eau chaude, deux cuillères à soupe de cristaux de soude et deux de savon noir, ingrédient idéal aussi pour laver les sols.

Pour fabriquer un liquide vaisselle maison efficace, mélangez un quart de verre de savon noir, deux cuillères de bicarbonate, une de cristaux de soude, une de vinaigre blanc, auxquels vous pouvez ajouter quelques cuillères de jus de citron, dont l'acide citrique décuple l'effet dégraissant.

UNE LESSIVE MAISON TOUTE DOUCE

Créez votre potion magique : dans un contenant type bidon, faites fondre environ 50 g de copeaux de savon de Marseille dans un litre d'eau chaude en mélangeant doucement. Une fois la préparation tiède, ajoutez une cuillère à soupe de bicarbonate de soude et, si vous le souhaitez, quelques gouttes d'huile essentielle de lavande et de vinaigre blanc (adoucissant).

URBAN ANIMAUX

Alimentation maison

pour les chiens : gare aux carences

Avec les normes de composition très strictes qui régissent la nourriture industrielle, la survenue d'une carence alimentaire est peu probable chez les chiens nourris avec ces produits spécialement formulés pour répondre à leurs besoins. En revanche, pour les toutous abreuvés de bons petits plats maison, c'est une tout autre histoire. Voici ce qu'il faut savoir…

QU'EST-CE QU'UNE CARENCE ?

Les carences surviennent dans l'organisme lorsque certains nutriments indispensables à son métabolisme ne lui sont pas fournis par l'alimentation. Cela peut être bien sûr parce que les aliments ingérés n'en contiennent pas suffisamment, mais aussi parce que certaines denrées exercent sur la digestion un effet inhibiteur, en empêchant l'absorption de ces nutriments. C'est ce qu'on appelle les facteurs antinutritionnels…

DES ALIMENTS À ÉVITER

Ces pièges alimentaires que sont les facteurs antinutritionnels sont nombreux et les maîtres devront y réfléchir à deux fois avant de glisser tel ou tel aliment dans la gamelle de leur chien. Ainsi en va-t-il par exemple des blancs d'œuf qui inhibent l'absorption de la biotine – ou vitamine H –, indispensable à la bonne santé du pelage et des tissus. La carence en biotine provoquée par un excès de blanc d'œuf entraîne chutes de poils, lésions cutanées et, dans les cas les plus graves, troubles neuromusculaires. Autre aliment à introduire avec parcimonie dans l'alimentation canine, le poisson cru, qui, pour sa part, inhibe l'absorption de la thiamine – ou vitamine B1 –, en jeu dans le fonctionnement du système nerveux.

DES ALIMENTS À DONNER

Pour être certain de couvrir toutes les besoins de votre compagnon, vous devrez veiller à donner régulièrement à votre chien de la viande de bœuf, de veau ou de mouton, certains abats comme le cœur ou le foie, de la volaille, des produits laitiers non fermentés, certaines céréales (orge, riz, soja, blé germé, avoine…), des légumes verts, des fruits, des jaunes d'œuf et du miel.

DES ALIMENTS À PROSCRIRE

En raison de leur mauvaise digestibilité, certains aliments doivent être totalement proscrits. C'est le cas des préparations en sauce, de certains abats comme le poumon ou la cervelle, de la charcuterie, de toutes les graisses cuites, des fromages fermentés, des pommes de terre, du chou, des tomates et des produits sucrés autres que les fruits ou le miel…

URBAN ANIMAUX

Bien choisir

les friandises de son chat

Votre boule de poils a été sage et vous souhaitez la récompenser ? Ou tout simplement la gâter ? Voici comment bien choisir ses petits extras…

CONFISERIES INDUSTRIELLES CONTRE FRIANDISES MAISON : LE MATCH

Sur ce sujet, passionnés et professionnels n'arrivent pas toujours à tomber d'accord. En effet, certains conseillent aux maîtres de piocher directement dans le réfrigérateur. Pourquoi ? Parce que les petits plats mijotés par des propriétaires aimants seraient forcément plus sains. Est-ce bien vrai ? Oui et non. Il est tout à fait possible de donner de temps à autre une friandise maison à son petit félin, en privilégiant le thon mijoté ou les légumes en conserve par exemple, mais vous devrez éviter les fibres et les laitages que les intestins de chat ont du mal à tolérer. D'autres sont catégoriques : il est impensable de faire plaisir à son chat avec des restes de tablée. Si vous maîtrisez parfaitement les doses de sucre, de sel ou de graisse que vous ingérez, n'oubliez pas que les apports caloriques de votre animal domestique sont radicalement différents des vôtres ! La tarte au chocolat ou les restes de pot-au-feu de midi sont donc totalement à proscrire. Pour tenter d'équilibrer ces moments de plaisir, d'autres privilégient les confiseries industrielles. Qu'est-ce que c'est ? Des croquettes, pour la plupart moelleuses, dont les arômes rendus particulièrement appétents par les fabricants, feront littéralement craquer le plus difficile des minets.

DES CRITÈRES DE CHOIX

Quels que soient les bienfaits et les méfaits des confiseries industrielles comme des friandises maison, tout est surtout une question de dosage. Tout d'abord, n'oubliez pas que vos proportions ne sont pas du tout les mêmes que celles de votre matou. Pour éviter l'abus d'apports caloriques, les risques d'obésité et le rejet des autres aliments, les douceurs ne doivent pas rythmer son quotidien. Si vous préférez les biscuits du commerce, comparez les prix et attardez-vous sur leur spécificité. Il est important de se procurer des bouchées destinées à l'âge et à la race de votre chat.

URBAN ANIMAUX

Comment nettoyer son chien
sans lui faire prendre de bain ?

ÇA SHAMPOUINE SEC !

La première solution pour laver votre chien sans forcément lui faire prendre un bain est d'utiliser un shampooing sec. Vous trouverez facilement ces produits en animalerie ou chez un toiletteur. Avant de l'appliquer, brossez le poil de votre animal avec une brosse adaptée à son pelage, afin de démêler les éventuels nœuds. Ensuite, humidifiez-le avec une serviette mouillée et pulvérisez le shampooing sur cette dernière que vous passerez sur votre chien. Selon l'état de saleté de Médor, répétez l'opération avant de le brosser à nouveau.

Vous pouvez également fabriquer votre propre produit avec simplement du bicarbonate de soude qu'on laisse bien agir quelques minutes. Attention, si le shampooing sec est une solution facile à mettre en œuvre, elle doit rester exceptionnelle et être utilisée seulement lorsqu'il n'est pas possible de baigner le chien.

UN DÉODORANT MAISON

Si le pelage de votre animal n'a besoin que d'un petit rafraîchissement, vous pouvez opter pour une désodorisation du poil. Vous pouvez alors utiliser du vinaigre de pomme à diluer dans un peu d'eau. Ce mélange est à vaporiser sur la totalité du pelage pour éradiquer les mauvaises odeurs. Cette petite mixture lui permettra en plus de retrouver toute sa brillance.

À NE PAS FAIRE

Si votre toutou est sale, n'utilisez pas de lingettes destinées à l'entretien de la maison pour le nettoyer. Les produits et solvants chimiques qui servent à les fabriquer pourraient provoquer des allergies ou des brûlures sur sa peau. Ne lavez pas non plus votre animal avec votre shampooing. En effet, nos cosmétiques ne sont pas du tout adaptés à l'épiderme de nos compagnons poilus.

QUELLE FRÉQUENCE DE LAVAGE ?

Difficile de savoir à quelle fréquence il faut laver les chiens ! En effet, leur pelage les protège de la chaleur et du froid, et les savonner trop régulièrement peut abîmer cette couche protectrice. Néanmoins, selon qu'ils ont le poil court ou long, le nombre de lavages peut changer. Pour les toutous à poils courts, un bain une fois tous les deux mois sera largement suffisant. S'ils ont le poil mi-long, une fois toutes les six semaines et avec des poils courts, une fois par mois environ. Mais certains chiens bien entretenus, c'est-à-dire brossés quotidiennement pour enlever les poils morts et la poussière, peuvent prendre un ou deux bains par an seulement. Tout dépend donc de leur mode de vie !

URBAN JARDIN

Créer des carrés potager

avec des bottes de paille

UN JEU D'ASSEMBLAGE

Pour créer un carré potager, il suffit de poser les bottes sur la tranche, directement sur le sol, sans autre préparation qu'une tonte assez rase. Formez un rectangle d'une botte de largeur et d'autant que vous souhaitez en longueur, en les installant côte à côte. Vous aurez ainsi créé une zone de culture de 110 cm de largeur et 45 cm de hauteur, ce qui autorise toutes les cultures potagères possibles. Le poids des bottes assure l'assise de la construction qui pourra rester en place une à deux saisons complètes. Au-delà, mieux vaut recommencer l'ouvrage qui risque de s'affaisser au gré de sa lente décomposition.

POURQUOI PAS EN LASAGNES ?

Vous pouvez très bien remplir vos bacs de culture avec de la terre de jardin ou du terreau, et planter directement vos légumes dedans. Mais vous pouvez aussi transformer ces carrés potagers en lasagnes productives. Il faut pour cela avoir sous la main deux types de matières organiques, azotées et carbonées, dont vous allez alterner les couches dans le carré. Les matières azotées les plus simples à trouver dans un jardin sont bien sûr les résidus de tonte qui s'amoncellent au printemps, mais les résidus de taille fraîche peuvent faire l'affaire. Quant aux matières carbonées, une botte de paille supplémentaire vous en fournira bien assez.

DES COUCHES ET DES COUCHES

Commencez par étaler au fond du bac une épaisseur d'environ 20 cm de paille, afin de former un tapis épais de matière carbonée capable de stopper la repousse des herbes indésirables, d'attirer les vers de terre et de stocker l'eau d'arrosage. Alternez ensuite des couches de dix centimètres de tonte et de paille. Terminez par une couche azotée (tonte) que vous recouvrirez d'environ 20 cm de substrat de culture (terreau, compost, terre…), puis d'une dernière couche de paillage (5 à 10 cm). N'hésitez pas à faire dépasser votre lasagne au-dessus du niveau du carré car elle va se tasser naturellement par la suite.

PRÊT À CULTIVER

Dès la fin de la construction, vous pouvez planter directement vos légumes dans le carré. Prenez soin de ne pas trop arroser avec excès les premiers jours au risque de faire monter la lasagne en température et de brûler vos cultures. En fin de saison, le substrat décomposé sera devenu un compost mûr que vous pourrez réutiliser sur place ou ailleurs.

Des technologies
au service de notre sommeil

Analyser vos cycles de sommeil, faciliter votre endormissement, détecter vos ronflements ou votre apnée du sommeil, les appareils connectés vendus sur le marché vous promettent du rêve. Mais sont-ils vraiment si efficaces ?

UNE DETTE DE SOMMEIL

En vingt-cinq ans, nos nuits auraient diminué de dix-huit minutes. En France, par exemple, selon l'Institut de veille sanitaire (IVS), nous dormons environ 7 h 13 en semaine et 6 h 55 pour les actifs. Sachant que, même si chacun est différent, une bonne nuit de repos doit durer 8 heures pour un adulte. Bref, nous ne dormons pas assez !

Un manque de sommeil accumulé peut provoquer, à terme, des problèmes de santé non négligeables : insomnies chroniques, fatigue, maladies cardiovasculaires voire dépression.

SURVEILLÉS JUSQU'AU PETIT MATIN

Rien d'étonnant donc à voir émerger un marché très florissant du sommeil connecté. Ainsi, montres, luminaires, capteurs, bracelets et même ampoules nous promettent des nuits plus belles. Mais les appareils les plus utilisés pour gérer notre sommeil sont sans nul doute nos smartphones.

Il existe en effet aujourd'hui une flopée d'applications qui analysent notre façon de dormir. Comment ? Grâce aux capteurs contenus dans nos téléphones qui servent à calculer les phases d'endormissement et de réveil et donc la qualité du sommeil. Le microphone également permet d'enregistrer les sons émis lorsque nous dormons, notamment les ronflements.

IL NE FAUT PAS RÊVER

Pour autant, bon nombre d'études scientifiques menées sur ces objets 2.0 alertent sur leur manque de fiabilité. Parmi elles, celle du neurologue américain Christopher Winter, qui, en 2014, a étudié de près ces nouvelles technologies pour le Huffington Post. Après avoir testé des bracelets connectés et des applications disponibles sur iPhone, le spécialiste en a conclu que ces appareils fournissaient certes des données en quantité importante mais que les statistiques étaient loin d'être précises et fiables. Une autre étude de la National Sleep Foundation, datant de 2015, a aussi démontré que les utilisateurs de ces gadgets ne dormaient finalement pas mieux ni plus longtemps que les autres…

URBAN SANTÉ

L'argile,
pour une santé de fer

On la surnomme parfois la « terre de santé » tant ses vertus thérapeutiques sont nombreuses. La médecine officielle qui, en une trentaine d'années, s'est employée à redécouvrir – et à démontrer – nombre des propriétés de l'argile, l'utilise d'ailleurs largement aujourd'hui. Et elle aurait tort de s'en priver. La preuve…

UNE TERRE AUX NOMBREUSES PROPRIÉTÉS

Excellente protectrice de la muqueuse intestinale, elle constitue en gastro-entérologie une médication de tout premier plan. Absorbée par voie interne, elle est fréquemment employée comme pansement dans les épisodes d'irritation du système digestif (gastroentérite, indigestion…). Activant la reconstruction des cellules lésées et jouant le rôle de détergent, elle exerce également une action de régulation intestinale dans les épisodes de diarrhée ou de constipation. Grâce à son pouvoir d'absorption des gaz intestinaux et des toxines, elle s'invite aussi régulièrement dans les cures détoxifiantes.
Côté peau, moins agressive que ses homologues chimiques, l'argile peut être utilisée comme antiseptique. Excellent cicatrisant, elle évite, entre autres, la formation de marques inesthétiques.

COMMENT L'UTILISER ?

Par voie interne, l'argile est la plupart du temps absorbée sous la forme d'eau argileuse que vous préparerez en délayant deux cuillères à café de poudre d'argile fine dans un verre d'orangeade ou d'eau plate et faiblement minéralisée. Laissez reposer quelques heures au frais, puis remuez avant de boire ce mélange.
Utilisée en cataplasme, par voie locale externe, l'argile s'emploiera pour soigner les brûlures, les blessures et traumatismes (coups, bosses, entorses…), la fièvre et les coups de chaleur (on dépose alors le cataplasme sur le bas-ventre et sur la nuque…), les rages de dents (on applique dans ce cas le cataplasme sur la joue, mais cela ne dispense pas de consulter rapidement), les abcès et panaris ainsi que les inflammations diverses (angine, otite, laryngite…). Dans certains cas, on l'emploiera sous forme de poudrage d'argile surfine que l'on saupoudrera sur des brûlures, des blessures légères ou un érythème fessier.

URBAN CUISINE

Produits vegan,
gare aux appellations trompeuses

Alors que le véganisme, mode d'alimentation qui exclut toute forme d'exploitation animale, gagne du terrain un peu partout dans le monde, certains industriels n'hésitent pas à jouer sur les termes pour profiter de cette tendance.

LES PRODUITS VEGAN, QUÈSACO ?

Qui dit véganisme dit refus des produits d'origine animale. Exit donc viandes et poissons, mais aussi œufs, laitages et miel. À la place, les aliments vegan misent sur des alternatives telles que le soja, le tofu, le seitan, le tempeh, les laits végétaux et les sirops d'érable ou d'agave. Toutefois, pour satisfaire les végétariens nostalgiques des steaks, du chocolat et du fromage, les industriels de l'agroalimentaire se sont mis à développer des substituts végétaux qui en imitent l'apparence, la texture et même le goût.

UN INTÉRÊT SANTÉ MITIGÉ

Le soucis : ils en usurpent également le nom. Or, en France, certains termes sont rigoureusement définis par des réglementations et ne peuvent pas être utilisés s'ils ne répondent pas au cahier des charges exigé. D'après la Répression des fraudes, ces appellations cultivent une certaine ambiguïté et peuvent ainsi être « qualifiées de trompeuses ». C'est le cas des produits laitiers tels que le fromage, les yaourts et le beurre, qui doivent être exclusivement d'origine animale, du chocolat au lait et du miel, défini comme « la substance sucrée naturelle produite par les abeilles de l'espèce Apis mellifera ».

DES FRAUDES FRÉQUENTES

La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, qui effectue régulièrement des contrôles auprès des grandes surfaces, des commerces de détail et de producteurs locaux, a relevé près de 23 % d'anomalies et d'abus dans l'utilisation des appellations vegan. Sur 374 enquêtes, deux ont donné lieu à des procès-verbaux pénaux, 18 à des injonctions et 66 à des avertissements.

URBAN CUISINE

La folie des milk-shakes

Les beaux jours reviennent, et quoi de plus agréable, par une chaude journée, que de s'installer à l'ombre d'une terrasse et de savourer un bon milk-shake ?

Si le milk-shake, plébiscité par toutes les générations, est foncièrement tendance, ses origines sont pourtant lointaines.

La boisson serait née dans les années 1880 aux États-Unis et se présentait à l'origine comme un mélange épais de lait, de sucre, de crème, de whisky et d'œufs. Ce n'est qu'à partir de 1900 que l'on commença à y incorporer des sirops et à l'agrémenter d'un chapeau de chantilly.

En 1911, la compagnie américaine Hamilton Beach innove en lançant sur le marché les tout premiers robots mixeurs, auxquels la boisson doit la texture aérienne que nous apprécions tous.

En 1922, à Chicago, un employé de la compagnie américaine Walgreens a l'idée d'ajouter deux boules de glace à la vanille dans la préparation classique, faite de sirop de chocolat et de lait malté. Le succès est immédiatement au rendez-vous et le milk-shake devient, au fil des années, le dessert phare des diners et des cafés à la mode.

Rafraîchissant, parfumé et gourmand, le milk-shake n'a pas fini de nous régaler. Tour à tour fruité, chocolaté, nappé de caramel ou de brisures de biscuits, il fait la joie des petits et des grands, du nord du Canada au sud de l'Australie !

URBAN CUISINE

Subtile, intense ou à l'ancienne,
l'huile d'olive nous fait craquer

Condiment incontournable de la cuisine méditerranéenne, l'huile d'olive offre une large palette de goûts qui a de quoi faire vibrer tous les palais. Découverte d'un trésor gastronomique aux multiples bienfaits.

TOUT EN FINESSE

Les huiles au goût subtil sont extraites d'olives récoltées mûres et triturées encore fraîches. Elles se révèlent souvent très douces en bouche, avec de délicats arômes de fruits secs et de fleurs, ainsi que de légères notes végétales. Si elles sont parfaites pour accompagner vos poissons et légumes cuits ou crus, vous pouvez également les utiliser lors de la préparation de vos desserts et pâtisseries en lieu et place du beurre. Le résultat sera raffiné et surprenant, mais aussi, plus diététique. Pour cela, optez de préférence pour une huile d'olive AOP de Nyons, de Nice ou de Corse.

PUISSAMMENT SAVOUREUSE

La famille des huiles au goût intense provient d'olives récoltées en cours de maturité. Leur bassin de prédilection se trouve en Provence, dans les campagnes autour d'Aix, de Nîmes ou encore dans la vallée des Baux-de-Provence. Si leur arôme peut présenter une légère amertume, leurs notes gustatives végétales, herbacées et fruitées, qui évoquent la tomate, le basilic, l'artichaut, l'amande amère ou encore l'herbe coupée, offrent une incroyable richesse pour laisser s'exprimer sa créativité derrière les fourneaux. Elles se marient à merveille avec les féculents, les viandes, les poissons gras, les légumes méditerranéens, ainsi que les fruits rouges. Utilisez-les sans hésiter pour préparer vos pestos maison et ratatouilles.

LES VIEILLES OLIVES POUR DE MEILLEURES HUILES

Les huiles au goût à l'ancienne se distinguent des deux autres catégories car elles ne présentent ni caractère de fruit frais ni arôme végétal. Issues d'olives stockées et maturées pendant quatre à huit jours avant extraction, elles révèlent des notes de tapenade, mais aussi de cacao, de vanille, de truffes, de pain au levain et même de fruits confits, sans piquant ou amertume. Elles s'accommodent particulièrement bien avec le gibier, les crustacés, les pommes de terre et les entremets chocolatés.

URBAN CUISINE

Des moules
à toutes les sauces

MOULES À LA CRÈME D'AIL

Pour rassasier 4 convives, vous aurez besoin de 30 cl de crème liquide entière, de six gousses d'ail, de 4 kg de moules, de 3 cl d'huile d'olive, de 12 cl de vin blanc, d'un oignon, de cinq bottes de persil et de quatre pincées de sel.

• Disposez les gousses d'ail en chemise dans une casserole, ajoutez la crème et laissez frémir pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que l'ail soit confit.
• Retirez ensuite la peau de l'ail et mixez les gousses avec la crème.
• Épluchez l'oignon et ciselez-le avant de laver et de hacher finement le persil.
• Dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive, puis ajoutez les moules nettoyées et le vin blanc. Laissez cuire à couvert pendant environ cinq minutes. Égouttez les coquillages et conservez leur jus.
• Ensuite, versez ce dernier dans la crème d'ail et faites bouillir pendant quelques minutes, en remuant de temps en temps.
• Salez à votre convenance. Pour finir, répandez la sauce bien chaude sur les moules et mélangez. Parsemez de persil avant de servir.

MOULES À LA CATALANE

Pour le préparer, il vous faudra 4 kg de moules d'Espagne, un poivron rouge, un poivron vert, deux à trois belles tomates fraîches, un oignon, une gousse d'ail, de l'huile d'olive extra-vierge et un bouquet garni.

• Faites ouvrir les moules dans une cocotte en les mettant à cuire à feu doux.
• Dans un autre récipient, faites revenir dans l'huile d'olive les poivrons émincés, les tomates découpées en dés, l'oignon et l'ail hachés, puis le bouquet garni.
• Couvrez pendant 30 minutes, en veillant à ce que la sauce soit liée.
• Ajoutez les moules et laissez cuire pendant 15 minutes pour qu'elles s'imprègnent du goût des légumes et des aromates.

URBAN CUISINE

Que faire avec des pois cassés ?

Aussi appelés pois secs, ces délicieuses légumineuses de saison, riches en vitamines et en fibres, sont un véritable régal. Découvrez nos idées et conseils pour les préparer.

Vous souhaitez tester une nouvelle recette gourmande pour vous changer des habituels potimarrons et pommes de terre de l'hiver ? Essayez les pois cassés. Leur saveur forte et leur chair consistante sont parfaites pour rassasier les estomacs affamés. Vous devrez toutefois les laisser tremper dans une casserole d'eau bien chaude pendant au moins une heure afin de les ramollir. Les chanceux qui possèdent un autocuiseur pourront quant à eux réduire le temps de cuisson à 45 minutes.

UNE INFINITÉ DE PRÉPARATIONS

Une fois vos pois cassés cuits et attendris, il ne vous reste plus qu'à les cuisiner. Très versatiles, ils permettent de réaliser plusieurs recettes savoureuses et réconfortantes, idéales pour la saison froide.

Vous pouvez par exemple les préparer en curry, en les faisant revenir dans une poêle avec un oignon, de l'ail et des carottes. Relevé par les épices, ce plat réchauffera vos papilles. Pour dîner léger, optez plutôt pour une soupe de pois, mixés avec des oignons hachés et des herbes aromatiques. Si vous craignez de rester sur votre faim, ajoutez un peu de crème fraîche et quelques tranches de lard fumé à votre potage. En période de fêtes, accompagnez ce velouté de pois d'une tartine de foie gras. Enfin, vous pouvez également réduire les pois cassés en purée, en les mélangeant avec un peu de beurre et une carotte pour plus d'onctuosité. Pour l'assaisonner, il suffit ensuite de poivrer et saler.

Yaourt, ne tournez plus autour du pot !

TREMPETTES ET AUTRES SAUCES

Le yaourt remplace avantageusement l'huile dans une vinaigrette qui accompagnera tout en finesse et légèreté les crudités, les pommes de terre à la braise ou en robe des champs, les grillades… Aux ingrédients de base (un yaourt, deux cuillerées à café de jus de citron, sel, poivre), on ajoute à volonté ail, échalote, persil, basilic, ciboulette, une pointe de curry ou de cumin pour une tendance plus exotique ou encore de la menthe façon « tzatziki ». Le yaourt est presque incontournable pour accompagner la garniture des tortillas et des pitas.

SUCRÉ MAIS LÉGER

Le yaourt au lait de chèvre, très liquide, à la saveur typée, se prête bien aux sauces de salade et aux marinades. Celui de brebis, riche et crémeux, apporte de la consistance aux gâteaux, aux clafoutis, aux cheese-cakes et aux moelleux. Il peut remplacer la matière grasse dans les pâtes à gâteaux et les pâtes levées, et donne aux blinis une onctuosité incomparable.

DES YAOURTS MAISON

Le « fait maison » autorise la fantaisie. Vanille, fraise, grenadine, violette, myrtille, fleur d'oranger, café… : en ajoutant au lait de l'extrait liquide (2 cuillères à café + 60 g de sucre par litre), vous obtenez des yaourts aromatisés au parfum de votre choix. Vous êtes plutôt chocolat ? Faites fondre douze carrés dans le lait. Testez des saveurs insolites en faisant bouillir le lait avec du thé, de la cannelle, de la lavande… Dans tous les cas, n'oubliez pas de le laisser tiédir à 45 °C avant d'ajouter le ferment.

ASTUCES MAISON

Pour un yaourt plus ferme, préférez le lait entier, il sera aussi plus énergétique. L'ajout de lait en poudre (½ verre) fera des yaourts plus onctueux. Un yaourt trop acide est souvent l'indice d'une température trop haute (supérieure à 45 °C) ou d'un refroidissement trop lent. La Cocotte-Minute peut remplacer la yaourtière. On fait alors bouillir le lait puis on le laisse tiédir jusqu'à 45 °C avant de le mélanger au yaourt ou aux ferments lactiques. On chauffe ensuite un fond d'eau à 45 °C dans la Cocotte-Minute, puis on y place les yaourts mis en pot durant cinq heures en maintenant l'autocuiseur fermé et hors feu. Autre solution : laisser les pots une nuit dans un four préalablement préchauffé à 100 °C puis éteint.

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								■		

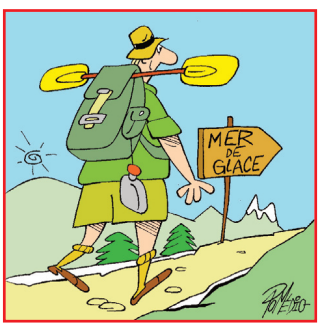
HORIZONTALEMENT

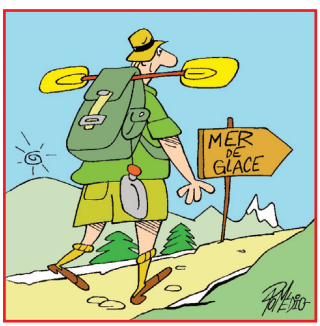
I. Qui ressemble à de la gelée. **II.** Défaut du bois. **III.** Commune du 66. Conifère. Métal jaune. **IV.** Dément. Préposition. Consommée. **V.** Officier des équipes. Administration Pénitentiaire. Porteurs de couronne. **VI.** Conformité d'opinions. **VII.** Pas convenable. **VIII.** Pièces roumaines. Ingurgité. **IX.** Arme de pointe. Petit singe. **X.** Outil du dessinateur industriel. À la mode.

VERTICALEMENT

A. Rainette. **B.** Productrice d'énergie verte. **C.** Satellite. Mot de séparation. **D.** Bière anglaise. Baudet. Saint bigourdan. **E.** Sujet familier. Vendeur de denrées courantes. **F.** Fleur. Diriger. **G.** Partie d'une église. Zone de combat. **H.** Hautes chaussures. **I.** Un des 5 sens. Rayon de lumière. **J.** Vin blanc. Organe nourricier.

7 ERREURS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

HORIZONTALEMENT : I. GÉLATINEUX. **II.** ROULURE. **III.** ELNE. IF. OR. **IV.** NIE. ÉS. BUE. **V.** OE. APROIS. **VI.** UNANIMITÉ. **VII.** INDÉCENT. **VIII.** LEI. INGÉRÉ. **IX.** ÉPÉE. SAÏ. **X.** ÉQUERRE. IN.

VERTICALEMENT : A. GRENOUILLE. **B.** ÉOLIENNE. **C.** LUNE. ADIEU. **D.** ALE. ÂNE. PÉ. **E.** TU. ÉPICIER. **F.** IRIS. MENER. **G.** NEF. RING. **H.** BOTTES. **I.** OUÏE. RAI. **J.** XÉRÈS. SEIN.

7 ERREURS

1 - La chaussure droite **2** - La gourde **3** - La neige sur les sommets **4** - Le sapin **5** - Le polo **6** - La poche du short **7** - La flèche

LES MOTS CODÉS

G	A	R	N	E	T	F	I	S	V	P	C	U
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

B	Z	K	O	X	D	W	Q	H	M	Y	J	L
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

LES MOTS CODÉS

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

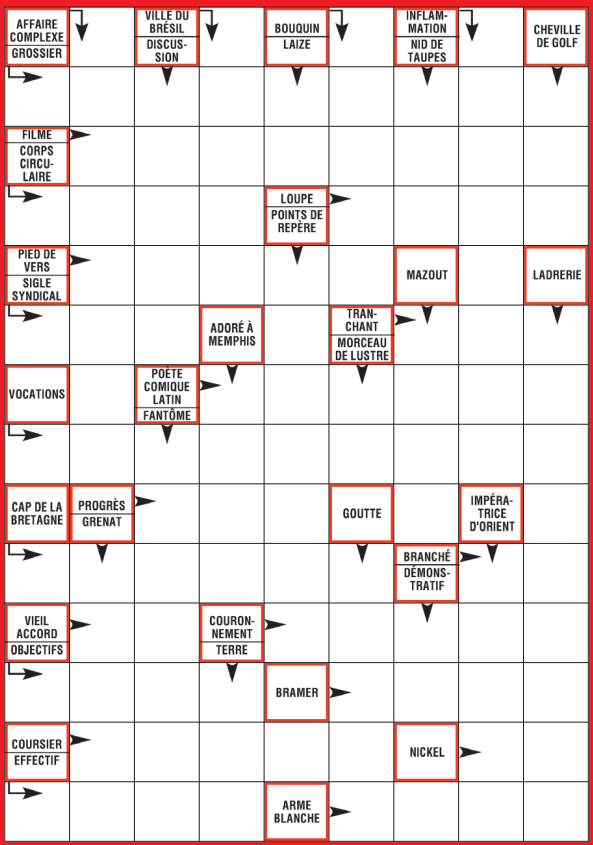
G 1	A 2	R 3	N 4						

G	A	R	N									
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

LES JEUX

...à vos stylos !

MOTS FLÉCHÉS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

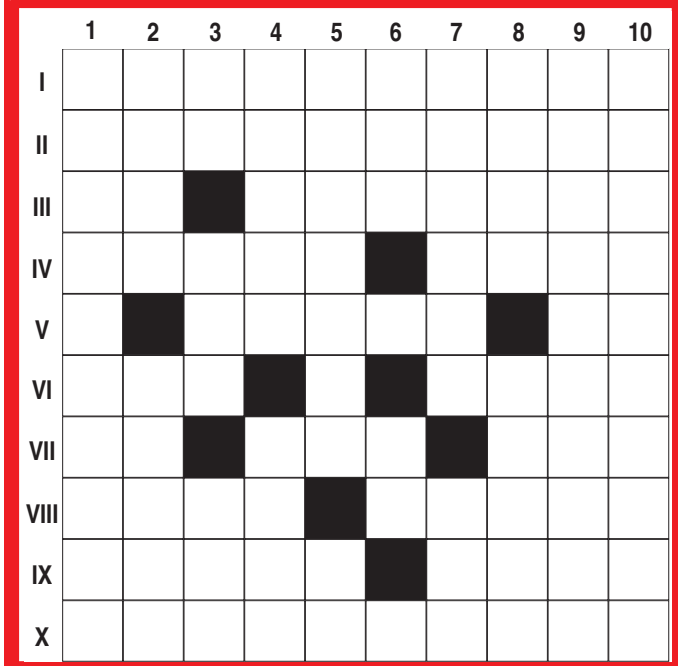
MOYEN

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

LES JEUX

...à vos stylos !

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT : I. Dénotent l'agitation bucolique. **II.** Engagent un salarié. **III.** Est en première ligne. Très manifeste. **IV.** Draine la Tarentaise. Transport en commun. **V.** Enseignes en milieu urbain. Positif ou négatif. **VI.** Perroquet. Ville grecque. **VII.** C'est-à-dire petit. Plant viticole. Son bourg est un chef-lieu. **VIII.** Fut madré. Employé aux écritures. **IX.** Bonne poire. Barbouillé. **X.** Réduits à leur plus simple expression.

VERTICALEMENT : 1. Mènent aux forces de l'ordre. **2.** Passé sous silence. Confondu. **3.** Fine remarque. École supérieure. Le premier venu pour Noé. **4.** Haut en couleurs. Peut être retranché. **5.** Sur la tête des saints. Albanie. **6.** Lieu de présence. Post-scriptum. **7.** Capitale asiatique. Vieux poste. **8.** Long à opérer. Apposai la griffe. **9.** Embrouille. **10.** Riverain du Furan.

7 ERREURS

SOLUTIONS

HORIZONTALEMENT :
I. SONNAILLES. **II.** EMBAUCHENT. **III.** MI. CRIANTE. **IV.** ISÈRE. STOP. **V.** NÉONS. RH. **VI.** ARA. ARTA. **VII.** IE. CEP. AIN. **VIII.** RUSA. STYLO. **IX.** ÉNÉMA. SALI. **X.** SIMPLIFIÉS.

VERTICALEMENT :
1. SÉMINAIRES. **2.** OMIS. RÉUNI. **3.** NB. ENA. SEM. **4.** NACRÉ. CAMP. **5.** AURÉOLE. AL. **6.** ICI. PS. **7.** LHASSA. TSF. **8.** LENT. RAVAI. **9.** ENTORTILLE. **10.** STÉPHANOIS.

7 ERREURS

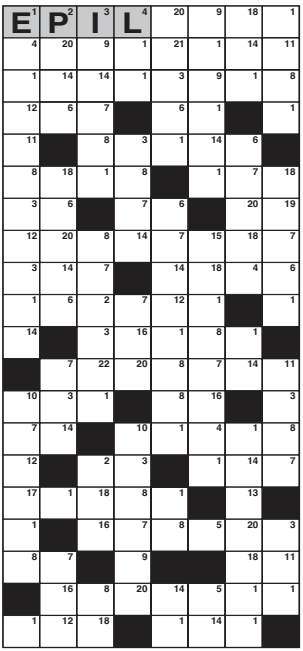
1 - La veste de la passante **2 -** L'affiche 10 % **3 -** La chaussure dans la vitrine **4 -** La roue de l'auto **5 -** La poussette **6 -** Le seau de peinture **7 -** La manche du commerçant

MOTS CROISÉS

LES MOTS CODÉS

LES MOTS CODÉS

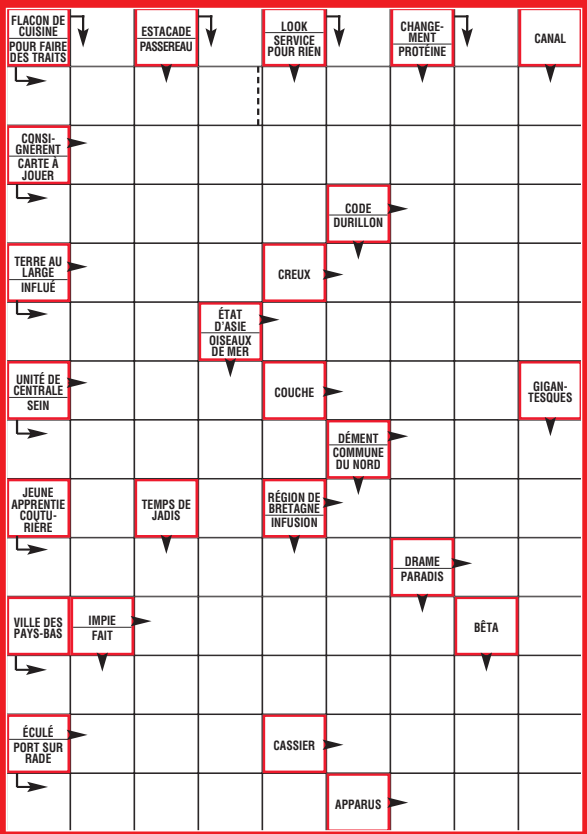
Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.



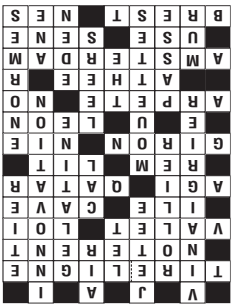
LES JEUX

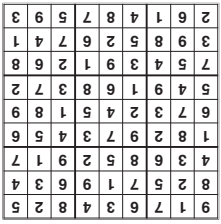
...à vos stylos !

MOTS FLÉCHÉS

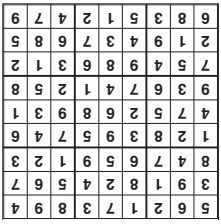


SOLUTIONS





MOYEN



DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

LES JEUX

...à vos stylos !

MOTS CROISÉS

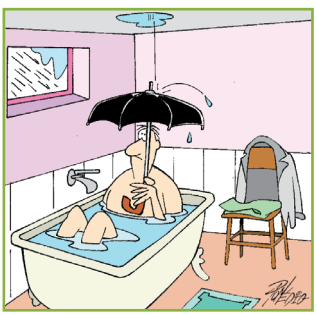
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II						■				■
III		■		■						
IV					■			■		
V						■				
VI									■	
VII				■		■		■		
VIII		■								■
IX			■							
X	■					■				

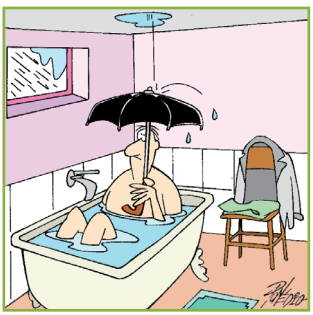
HORIZONTALEMENT :

I- Ne laisse rien passer **-II-** Ville d'eau - C'est zéro **-III-** D'un autre temps **-IV-** Déesse égyptienne - Irlande - Reste assez personnel **-V-** Vieux « monsieur » - Estuaires **-VI-** Une belle salade **-VII-** Unité anglaise - Note **-VIII-** Ravie **-IX-** Forme de société - Passages obscurs **-X-** Réelle s'il y a foule **-** Remplace le marbre -

VERTICALEMENT :

A- Ils ne manquent pas de piquants **-B-** En ville -Jérusalem - Pour Son Altesse **-C-** Sont souvent au courant **-D-** Possessif - Soleil anglais - Saison chaude **-E-** Cours supérieur - Restituée **-F-** Nickel - Il démarre une sacrée série **-G-** Restent dans le doute **-H-** Pose la question - Id est - Capsule **-I-** Docteur musulman - Parcouru de nouveau **-J-** Vieille tour parisienne - Scandium **-**





SOLUTIONS

HORIZONTALEMENT :

-I- HERMÉTIQUE **-II-** ÉVIAN - NUL - **III-** ANCIEN **-IV-** ISIS - IE - ME **-V-** SIEUR - RIAS **-VI-** SORNETTE - **VII-** ONE - RÉ **-VIII-** SÉDUITE **-IX-** SA - TUNNELS **-X-** RUÉE - STUC -

VERTICALEMENT :

-A- HÉRISSONS **-B-** EV - SION - AR **-C-** RIVIÈRES **-D-** MA - SUN - ÉTÉ - **E-** ÉNA - RENDUE **-F-** NI - UN **-G-** INCERTAINS **-H-** QUI - IE - TÊT **-I-** ULÉMA - RELU **-J-** NESLE - SC -

MOTS CROISÉS

1 - La goutte d'eau **2** - Le pied de la baignoire **3** - Le robinet **4** - La poignée du parapluie **5** - Le carrelage **6** - La pointe du parapluie **7** - Le tapis

7 ERREURS

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

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.

A	G	R	E					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

LES JEUX

...à vos stylos !

MOTS FLÉCHÉS

COURSE DE SKI DE FOND / AFRICAIN
BLEU / MAUVAIS FILM
SOTTISIER / PLANTE VIVACE
REPAS SOMPTUEUX
ADDITIONS
BAIN DE VAPEUR / DÉSOLÉ
JEU / RÉDUIT AU SILENCE
POTEAU / JAMAIS VIEUX
LAIZE / DROGUES
MODÈLE / ÉCRIVAIN FRANÇAIS
POISSON PLAT
PIQUANT
PANTHÈRES / SE REN-DRAIENT
ÉNERVE-MENT
APANAGE / VILLE DU JAPON
ÉPOQUE / ARRÊTS DE CIRCU-LATION
PETIT ÉCRAN / VOLCAN ACTIF
ADVERBE / VIRAGE
AGENT FRIGO-RIFIQUE
AFFECTION SUBITE / GENRE MUSICAL
GOMME
TÉZIGUE / SODIUM
EXERCICE / CAPABLE
PIC DES PYRÉNÉES
FIN DE PRIÈRE

SOLUTIONS

A	P	T	E	■	A	M	E	N	
■	A	N	■	A	N	E	T	O	
F	R	E	O	N	■	T	O	I	
S	■	I	C	T	U	S	■	S	
S	T	A	S	E	S	■	E	N	
■	E	R	E	■	T	E	L	E	
E	P	I	N	E	■	L	O	T	
■	P	■	O	N	C	E	S	■	
P	O	T	I	O	N	S	■	S	
■	L	E	■	M	O	U	L	E	
N	A	V	R	E	■	M	A	T	
■	S	A	U	N	A	■	G	O	
T	A	N	Z	A	N	I	E	N	
■	V	■	A	■	A	■	R	■	

MOYEN

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

DIFFICILE

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

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

Bélier

21 mars - 20 avril

Amour : *ne restez pas dans votre coin en ressassant toujours les mauvais souvenirs. Il faut profiter de la vie et sortir de votre coquille. Élargir votre cercle d'amis vous permettra d'aller de l'avant.*
Travail : *vous vous mettez en quatre et donnez le meilleur de vous-même dans vos occupations professionnelles. Bravo, vos supérieurs apprécieront et vous serez jugé à votre juste valeur.*
Santé : *vous irez chercher dans vos réserves les forces dont vous aurez besoin.*

Lion

23 juillet - 22 août

Amour : *une forme de plénitude s'installe dans votre vie de couple. Vous saurez savourer à deux ce que la vie vous offre, vous apprécierez une meilleure complicité avec votre partenaire.*
Travail : *certaines démarches peuvent aboutir à une collaboration sérieuse. Vous vous sentez pousser des ailes.*
Santé : *ne vous exposez pas trop aux courants d'air. Privilégiez les activités sportives ou culturelles en intérieur.*

Sagittaire

22 nov. - 22 déc.

Amour : *ce pourrait être une période sentimentale explosive. Il n'en faudra pas beaucoup pour que vous trouviez enfin l'amour et une rencontre décisive peut avoir lieu.*
Travail : *le secteur du travail se prête à toutes les espérances de succès, de reconnaissance. Il faut cependant veiller à ne pas négliger certaines de vos responsabilités.*
Santé : *vous ressentirez peut-être quelques troubles digestifs.*

Taureau

21 avril - 20 mai

Amour : *votre approche de la vie sera moins conventionnelle et moins fataliste. Vous n'hésiterez pas à mettre du piment dans votre quotidien et à oser des expériences nouvelles.*
Travail : *un éclairage gratifiant de vos activités vous est apporté par vos partenaires et vos interlocuteurs. Même vous, vous semblez étonné par vos capacités et la qualité de votre travail. À l'avenir, prenez confiance en vous !*
Santé : *excellente énergie.*

Vierge

23 août - 22 sept.

Amour : *si vous adoptez une attitude trop intransigeante envers votre partenaire, l'harmonie qui régnait dans votre vie affective cédera la place à un climat de tension. Soyez plus cool !*
Travail : *ne soyez pas trop défaitiste, même si vos efforts tardent à porter leurs fruits. Avec un peu de patience et de persévérance, vous arriverez à vos fins plus rapidement que prévu.*
Santé : *vous ressentirez une certaine fébrilité.*

Capricorne

23 déc. - 19 janvier

Amour : *vous serez plus détendu que la semaine dernière et vous ne ménagerez pas vos efforts pour rétablir des liens de complicité avec vos proches.*
Travail : *des opportunités se présenteront aussi bien sur le plan professionnel que matériel. Exploitez-les à fond. Sachez saisir votre chance.*
Santé : *il serait prudent de faire surveiller votre taux de cholestérol.*

Gémeaux

21 mai - 20 juin

Amour : *vous partagez les mêmes valeurs fondamentales que la personne qui vit à vos côtés et cela vous rassure. Vous ne laisserez plus la place au doute et vous aurez envie de faire un pas de plus sur le chemin de l'engagement.*
Travail : *vous pourrez conclure des accords et concrétiser d'anciens projets. Sur le plan financier, vous déploierez une formidable énergie pour faire fructifier votre argent.*
Santé : *vous souffrez d'insomnies.*

Balance

23 sept. - 23 oct.

Amour : *le climat astral vous incitera à examiner et à améliorer la qualité de vos relations sentimentale et familiale. Vous serez plus prévenant et attentionné.*
Travail : *vous évoluerez avec aisance, dans un climat agréable et porteur, et vous pourrez mettre en place les jalons pour un succès total. La patience et l'ambition seront vos meilleurs atouts.*
Santé : *les excès sont néfastes.*

Verseau

20 janvier - 18 février

Amour : *vous ne laissez rien au hasard. Vous planifiez toute votre vie et ne tolérez aucun accro dans votre organisation. Votre partenaire aimerait un peu plus de fantaisie.*
Travail : *cette période sera propice à toutes les audaces. Côté finances, vous aurez tendance à dépenser à tort et à travers. Si les effets ne s'en ressentent pas tout de suite, la période à venir s'annonce difficile.*
Santé : *excellente résistance physique.*

Cancer

21 juin - 22 juillet

Amour : *célibataire, vous pourriez rapidement rencontrer l'amour. Si vous l'avez déjà trouvé, l'harmonie régnera dans votre couple. Vous serez à l'abri des remous et des changements dans votre vie conjugale.*
Travail : *manqueriez-vous de motivation ? Ne vous laissez pas aller. Réagissez avant que le retard ne s'accumule. Financièrement, vous n'aurez pas de soucis à vous faire.*
Santé : *faites de l'exercice.*

Scorpion

24 oct. - 22 nov.

Amour : *vous entrez dans une période harmonieuse où affection et sensualité iront de pair. Vous apprenez petit à petit à maîtriser vos pulsions et vous montrerez plus tendre avec votre partenaire.*
Travail : *vous êtes sur la bonne voie, ne relâchez pas la pression. Vous aurez l'énergie et la combativité nécessaires pour résoudre certaines difficultés. Foncez !*
Santé : *manque de sommeil.*

Poissons

19 février - 20 mars

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 et quelques coups d'éclat. Vous redoublerez de vigilance du côté des finances, Soyez plus économe dans vos dépenses.*
Santé : *faites surveiller votre tension artérielle.*

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

Passion des commerçants ! Fierté des Narbonnais !