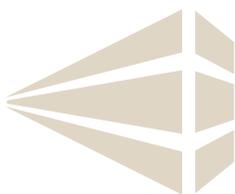


Narbonne - N°007 - Du 29 février au 13 mars 2020

# URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

GRATUIT



## BLANC VENDÔME

Place à l'élégance



logement connecté

04 68 65 85 85

[www.lesbergesdelarobine.fr](http://www.lesbergesdelarobine.fr)

DEPUIS 1979

**SM**

SANGALLI  
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR



URBAN  
MAISON



# Le végétal au cœur du design

Le design classique sera-t-il bientôt has been ? Les designers en vogue semblent en effet s'intéresser davantage au végétal. **Une façon de renaturaliser notre quotidien trop urbanisé.**

## DESIGN VÉGÉTAL, QUÈSACO ?

Il ne suffit pas d'intégrer une plante ou une fleur à un objet pour faire du design végétal. Cet art, qui mêle brillamment la nature et l'industrie, est bien plus complexe qu'il n'y paraît. C'est en effet d'abord une véritable réflexion sur la place qu'occupe le végétal dans notre quotidien.

## LA MAISON S'OXYGÈNE

Un matériau donc, mais qui se travaille, se transforme et s'acclimate aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, puisqu'en effet, les plantes ont l'avantage de pouvoir naturaliser tous les

espaces. Ce style de design sait aussi s'intégrer dans les projets immobiliers comme dans les objets du quotidien (chaise, table etc.).

Les designers y vont donc de leurs mains vertes pour repenser la place du végétal dans nos habitations. « green designers » qui comptent et dont le succès ne cesse de s'accroître.

## ENTREtenir LE VIVANT

Mais le design végétal se démarque encore parce qu'il demande de considérer l'objet dans la durée. En utilisant le vivant, il impose des contraintes supplémentaires et nécessite un véritable entretien. Alexis Tricoire, par exemple, travaille en étroite collaboration avec des spécialistes, notamment des botanistes, car « il faut savoir gérer le développement des plantes, leur éclairage, leur arrosage etc., et tout cela dans le temps ». **Un travail de titan donc, qui fait du design végétal un art à part entière.**

**Votre villa personnalisée**

en résidence principale sur  
Narbonne et ses alentours, avec

**SM**  
DEPUIS 1979  
**MAISONS**  
Lionel TARRIUS



**Réduisez votre impôt** sur le revenu

**en maison individuelle !**

**LOI  
PINEL**

Sans copropriété

**Venez en agence découvrir le montant de votre réduction d'impôt**

■ **Perpignan**

- Villa T3 **plus que 1 lot**
- Villa T4 **plus que 2 lots**
- Villa T5 **plus que 2 lots**

■ **Vias Plage**

- Villa T4 **plus que 2 lots**



**NICOLAS POURSIN**

**06 86 38 59 97**

Vue et transaction en direct avec notre partenaire foncier  
sous réserve de disponibilité.

**SM**  
DEPUIS 1979  
**MAISONS**  
Lionel TARRIUS

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b>  <b>THE VOICE</b> <i>La plus belle voix</i> Présenté par Nikos Aliagas	<b>21.05</b>  <b>LES GOSSÉS TÊTES FONT LEUR CARNAVAL</b>	<b>21.05</b>  <b>CASSANDRE</b> <i>Une vie meilleure</i> Série	<b>21.00</b>  <b>PARASITE</b> ★★ Film de Bong Joon-ho	<b>20.50</b>  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> <i>Les Pyrénées de village en village</i>	<b>21.05</b>  <b>DR HARROW</b> <i>Docteur Harrow et Mister Hyde</i>
23.35 The Voice 00.45 Les experts, série 01.35 Les experts, série	23.30 On n'est pas couché 02.10 Les Enfants de la télé	22.35 Cassandra, série 00.05 Vu, mag. 00.15 Passionata	Avec Song Kang-ho 23.15 Green Book : sur les routes du sud ★★	22.25 Cocteau - Al Brown Le poète et le boxeur, doc.	21.55 Dr Harrow, série 22.50 Rosewood, série 23.40 Rosewood, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
<b>20.50 FAITES VOTRE TÉLÉ !</b>	<b>21.15 RAMSÉS II</b> Spectacle	<b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse	<b>21.05 COLUMBO</b> Téléfilm avec Peter Falk	<b>21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES</b>	<b>21.05 THE BIG BANG THEORY</b>
22.25 Faites votre télé ! 00.55 Philosophie, mag. 01.25 Square, mag.	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson	22.50 90' Enquêtes, mag. 00.15 90' Enquêtes, mag. 01.50 Programmes de nuit	22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.30 The Big Bang Theory 21.55 The Big Bang Theory 22.25 The Big Bang Theory
<b>LCP</b> <small>LE CROQUIS</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b> <small>SÉRIES FILMS</small>
<b>21.00 LE DESCENDANT</b>	<b>21.05 SODA</b> <i>Le rêve Américain</i>	<b>21.00 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES</b>	<b>21.00 LES AVENTURES DU CHAT POTTE</b>	<b>20.55 FRANKIE DRAKE MYSTERIES</b>	<b>21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b>
22.00 Le débat 22.30 Salon de l'agriculture : la politique en campagne	22.35 Soda, téléfilm 00.05 Soda, série 01.25 Consomag	<b>MALES</b>	22.15 Les aventures du Chat Potté 22.45 Corneil et Bernie	22.15 Frankie Drake Mysteries, série	22.50 Joséphine, ange gardien, série
<b>C NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>blter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <small>DÉCOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 L'HEURE DES PROS</b>	<b>21.05 CATCH : WWE RAW</b>	<b>21.05 LA GRANDE VADROUILLE DE NORBERT</b>	<b>20.55 TITANS DES MERS</b>	<b>20.55 HOMARDS : PÊCHE À HAUT RISQUE</b>	<b>21.05 POLDARK</b> Série
23.00 Intégrale week-end 23.30 Ça se dispute, mag. 00.30 Édition de la nuit	22.00 Catch : WWE Nxt 23.00 Catch : WWE SmackDown	22.00 La grande vadrouille de Norbert	23.40 Navy Seals, les commandos secrets de l'Amérique, doc.	21.55 Homards : pêche à haut risque, doc.	22.15 Poldark, série 23.30 Médium, série 00.25 Médium, série

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b>  <b>GEOSTORM</b> ★ Film de Dean Devlin	<b>21.05</b>  <b>JALOUSE</b> ★★ Avec Karin Viard, Anne Dorval	<b>21.05</b>  <b>BROKENWOOD</b> <i>Comme un oiseau en cage</i>	<b>21.00</b>  <b>FOOTBALL : LYON / SAINT-ÉTIENNE</b> Ligue 1 Conforama	<b>20.50</b>  <b>PROJET GREEN BLOOD</b> Documentaire	<b>21.05</b>  <b>ZONE INTERDITE</b> <i>Salon de l'agriculture : les jeunes font leur révolution !</i>
23.10 Avec Gerard Butler Les gardiens de la galaxie 2 ★	22.55 Jour J ★, film 00.25 Ciné sorties de la	22.40 Brokenwood, série 00.10 Météo 00.15 Harry Bosch, série	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.25 King of ze day, mag.	21.40 Projet Green Blood 22.35 Projet Green Blood 23.25 Projet Green Blood	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
<b>20.55 BUTCH CASSIDY ET LE KID</b> ★★	<b>21.05 LA NUIT AU MUSÉE 2</b> ★	<b>21.05 INSTINCT</b> Série	<b>21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES</b>	<b>21.05 LES AVENTURES EXTRAORDINAIRES D'ADELE BLANC-SEC</b> ★	<b>21.05 RETROUVAILLES</b>
22.45 Robert Redford, doc. 23.40 Clara Haskil, doc.	23.10 La Nuit au musée ★, film 01.00 Programmes de nuit	21.50 Instinct, série 22.40 Instinct, série 23.30 Instinct, série	22.45 Cold Case : Affaires classées, série	23.05 Sur la piste du Marsupilami ★, film	23.10 Retrouvailles 01.05 En immersion dans une maternité, mag.
<b>LCP</b> <small>LE CROQUIS</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b> <small>SÉRIES FILMS</small>
<b>21.00 REMBOB'INA</b> Magazine	<b>21.05 IMITATION GAME</b> ★	<b>21.00 CHICAGO FIRE</b>	<b>21.00 E=M6 FAMILY</b> Magazine	<b>20.55 PASSION OUTREMER</b>	<b>21.00 LE GOÛT DES MERVEILLES</b> ★
23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	22.50 Le septième fils ★, film 00.25 Consomag	22.40 Chicago Fire, série 23.40 La séductrice, téléfilm	21.50 E=m6 family, mag. 22.40 E=M6 Family, mag. 23.30 Corneil et Bernie	22.35 Polynésie : sur les traces du Nordby, doc.	22.55 La nouvelle guerre des boutons ★, film
<b>C NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>blter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <small>DÉCOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 INTÉGRALE WEEK-END</b>	<b>20.00 FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE</b> <i>Finale</i>	<b>21.05 PIRATES DES CARAÏBES, JUSQU'AU BOUT DU MONDE</b> ★	<b>20.55 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b>	<b>20.55 LES ÉVADÉS DU CAMP DE SOBIBOR</b>	<b>21.05 UNE FEMME D'HONNEUR</b>
23.00 Intégrale sport, mag. 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag.	23.55 Pirates des Caraïbes, le secret du coffre maudit	22.30 Faites entrer l'accusé, doc.	22.00 L'enfer de Berga, camp nazi, doc.	23.05 Crimes, mag. 01.00 Programmes de nuit



**LEZIGNAN**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 400 m<sup>2</sup>

**154 800 €**

**NARBONNE**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 240 m<sup>2</sup>

**185 000 €**

**SALLELES**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 676 m<sup>2</sup>

**185 500 €**

**ARGENS MINERVOIS**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 476 m<sup>2</sup>

**144 900 €**

**LE SOMAIL**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 400 m<sup>2</sup>

**201 900 €**

**OUVEILLAN**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 400 m<sup>2</sup>

**179 500 €**

**BIZE MINERVOIS**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 621 m<sup>2</sup>

**165 000 €**

**NISSAN-LES-ENSERUNES**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 350 m<sup>2</sup>

**180 000 €**

**PEYRIAC DE MER**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 350 m<sup>2</sup>

**191 900 €**

1<sup>er</sup> CONSTRUCTEUR  
DE MAISONS EN FRANCE



maisons-france-confort.fr



AGENCE NARBONNE : 34 Bd Marcel Sembat - 11100 Narbonne  
04 68 32 04 19 - narbonne.mfc@maisonfc.fr

**VOTRE AVANT PROJET EN 3D + ÉTUDE FINANCIÈRE EN 48H SANS FRAIS**

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	
<b>21.05</b>  <b>CAMPING PARADIS</b> Telle mère telle fille - Partie 1	<b>21.05</b>  <b>MIRAGE</b> Episode 5 Série	<b>21.05</b>  <b>LE MONDE DE JAMY</b> Les colères du ciel	<b>21.00</b>  <b>BARON NOIR</b> Brüder Série	<b>20.50</b>  <b>GARÇON !</b> Film de Claude Sautet Avec Yves Montand	<b>21.05</b>  <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> Episode 9
<b>22.00</b> Camping Paradis <b>23.05</b> New York, unité spéciale, série	<b>21.55</b> Mirage, série <b>22.55</b> Cellule de crise, doc. <b>00.30</b> Au clair de la lune	<b>23.10</b> La France en vrai, doc. <b>00.05</b> La France en vrai	<b>22.00</b> Baron noir, série <b>23.00</b> Étienne Daho, spectacle	<b>22.20</b> C dans l'air, mag. <b>23.30</b> Leur dernière nuit, film	<b>23.05</b> Mariés au premier regard <b>00.10</b> Les Français au lit
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>NRJ</b>
<b>20.55 LES DIABOLIQUES ★★</b> <b>22.50</b> Les chemins de la haute ville, film <b>00.45</b> Overgames, doc.	<b>21.15 AMÉLIE AU PAYS DES BODIN'S ★</b> <b>23.00</b> Mariage chez les Bodin's ★, film	<b>21.05 RASTA ROCKETT ★</b> <b>23.00</b> C'est quoi cette famille ?! ★, film	<b>21.15 KONG : SKULL ISLAND ★</b> <b>23.25</b> Godzilla ★, film <b>01.45</b> Programmes de nuit	<b>21.05 APPELS D'URGENCE</b> <b>22.00</b> Appels d'urgence, mag. <b>23.05</b> Appels d'urgence	<b>21.05 CRIMES ET FAITS DIVERS : LA QUOTIDIENNE</b> <b>22.55</b> Crimes et faits divers : la quotidienne, mag.
<b>LCP</b> <small>LE CROQUIS POLITIQUE</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b> <small>SÉRIES FILMS</small>
<b>20.30 DÉBATDOC</b> Putains de guerre <b>21.30</b> Débatdoc, mag. <b>22.00</b> Allons plus loin, mag.	<b>21.05 APOCALYPSE LA GUERRE DES MONDES 1945-1991</b> <b>22.00</b> Apocalypse La Guerre des Mondes 1945-1991	<b>21.00 LES FRANGLAISÉS</b> <b>22.55</b> Sexe, magouilles et culture générale, spectacle	<b>21.00 UN BABY-SITTING POUR DEUX</b> <b>22.40</b> L'agence Cupidon, téléfilm <b>00.05</b> G ciné	<b>20.55 ÉCHAPPÉES BELLES</b> <b>22.20</b> Voix des Outre-mer Best of Terre de Blues 2018, spectacle	<b>21.00 LES EXPERTS : MIAMI</b> <b>21.45</b> Les experts : Miami <b>22.40</b> Les experts : Miami <b>23.35</b> Les experts : Miami
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>bler</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <small>DÉCOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 SOIR INFO</b> Information <b>23.30</b> L'info du vrai <b>00.30</b> Édition de la nuit	<b>21.05 RUGBY : ALBI / SAINT-SULPICE</b> <b>22.55</b> L'Équipe du Soir, mag. <b>00.00</b> Programmes de nuit	<b>21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> <b>22.40</b> La petite histoire de France, série	<b>20.55 VOL MH370 : REVELATIONS SUR LE CRASH MYSTERE</b> <b>21.55</b> MH370 : Au cœur de la cellule grise, doc.	<b>20.55 LES ORDURES DE PARIS : UNE LOGISTIQUE XXL</b> <b>22.00</b> Mega transports, doc.	<b>21.05 LA JEUNE FILLE A LA PERLE ★★</b> <b>23.00</b> The Game ★, film <b>01.25</b> Programmes de nuit

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	
<b>21.05</b>  <b>MAGNUM</b> On n'échappe pas au destin	<b>21.05</b>  <b>LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES... OU FOOTBALL</b>	<b>21.05</b>  <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série	<b>21.00</b>  <b>AU BOUT DES DOIGTS ★</b> Film de Ludovic Bernard	<b>20.50</b>  <b>LE TEMPS DES ARBRES</b> Magazine	<b>21.05</b>  <b>PÉKIN EXPRESS : RETOUR SUR LA ROUTE MYTHIQUE</b>
<b>21.55</b> Magnum, série <b>22.50</b> Magnum, série <b>23.40</b> Magnum, série	<b>23.00</b> Infrarouge, doc. <b>00.20</b> 25 nuances de doc, doc.	<b>22.40</b> Capitaine Marleau, série <b>00.40</b> Going to Brazil ★	<b>22.50</b> Deux fils, film <b>00.15</b> Les confins du monde ★★, film	<b>21.55</b> Le monde en face débat, débat <b>22.35</b> C dans l'air, mag.	<b>23.25</b> Pékin Express : Itinéraire Bis, jeu
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>NRJ</b>
<b>20.50 UN MONDE SANS FEMMES</b> <b>22.25</b> Autopsie d'un triple meurtre, doc.	<b>21.15 ENQUÊTES PARANORMALES</b> <b>23.00</b> Enquêtes paranormales, mag.	<b>21.05 LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER</b> <b>23.05</b> Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier	<b>21.15 90' ENQUETES</b> <b>22.35</b> 90' Enquêtes, mag. <b>00.05</b> 90' Enquêtes, mag. <b>01.45</b> Programmes de nuit	<b>21.05 WARCRAFT : LE COMMENCEMENT ★</b> <b>23.20</b> War of the Dead, téléfilm	<b>21.05 S.W.A.T. UNITÉ D'ÉLITE ★</b> <b>23.20</b> S.W.A.T. : la contre-attaque ★, film
<b>LCP</b> <small>LE CROQUIS POLITIQUE</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b> <small>SÉRIES FILMS</small>
<b>20.30 DÉBATDOC</b> Magazine <b>21.30</b> Débatdoc, mag. <b>22.00</b> Allons plus loin, mag.	<b>21.05 IL A DÉJÀ TES YEUX</b> <b>21.50</b> Il a déjà tes yeux <b>22.40</b> Nos bébés ont une histoire, doc.	<b>21.00 AU CŒUR DE L'ENQUETE</b> <b>22.45</b> Au cœur de l'enquête, mag.	<b>21.00 LES SCHTROUMPFS ET LE VILLAGE PERDU ★</b> <b>22.35</b> Chasseurs de dragons ★, film	<b>20.55 ON VA S'AIMER UN PEU, BEAUCOUP</b> <b>22.35</b> On va s'aimer un peu, beaucoup, série	<b>21.00 LES BRACELETS ROUGES</b> <b>22.55</b> Dr House, série <b>23.50</b> Dr House, série
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>bler</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <small>DÉCOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 SOIR INFO</b> Information <b>23.30</b> L'info du vrai <b>00.30</b> Édition de la nuit	<b>21.05 L'ÉQUIPE MOTEUR</b> <b>22.50</b> L'Équipe du Soir, mag. <b>00.30</b> Programmes de nuit	<b>21.05 #CHEF</b> Film de Jon Favreau <b>23.15</b> Norbert commis d'office, mag.	<b>20.55 L'OMBRE D'UN DOUTE</b> <b>22.55</b> L'ombre d'un doute, doc. <b>00.00</b> Programmes de nuit	<b>20.55 REVELATIONS MONUMENTALES</b> <b>22.00</b> Et si c'était à refaire ?, doc.	<b>21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS</b> <b>22.00</b> Snapped : les couples tueurs, mag.



**URBAN  
CUISINE**



# Doggy bag, un petit sachet bientôt imposé par la législation

Tous les moyens sont bons pour lutter contre le gaspillage alimentaire. Alors que le doggy bag peine à s'imposer en France, le législateur a donc décidé de l'imposer aux restaurateurs à compter de 2021.

## **DÉPASSER LES PRÉJUGÉS**

En France, c'est bien connu, la nourriture est sacrée ! Et pourtant, nous sommes en retard pour tout ce qui concerne la lutte contre le gaspillage alimentaire. Aux États-Unis ou au Royaume-Uni, jamais personne ne vous regardera de travers pour avoir demandé une « take away box » au restaurant. Ancrée depuis longtemps dans la culture anglo-saxonne, cette pratique y est un réflexe. En Europe, des pays comme l'Autriche ont eux aussi adopté le doggy bag. Dans l'Hexagone, on a beaucoup de mal à passer le cap. Les consommateurs craignent de passer pour des pingres. Et plus l'établissement est élégant, moins on ose.

## **ENCOURAGER LES BONS GESTES**

Pour faire évoluer les mentalités, les pouvoirs publics ont pris les choses en main. La loi dite Grenelle 2 a ainsi imposé à tous les professionnels produisant plus de dix tonnes de biodéchets par an de les trier à la source. Plutôt que de devoir séparer les épluchures de légumes, les restes de plats et autres huiles alimentaires, les restaurateurs concernés ont alors été incités à proposer des doggy bags à leurs clients.

## **UN CAP À FRANCHIR**

Puisque le volontariat ne semble pas fonctionner, le législateur a donc décidé de passer à l'obligation.

Afin de laisser aux professionnels le temps de s'équiper, cette disposition ne s'appliquera cependant qu'à compter du 1er juillet 2021. Et d'ici là, le gouvernement a prévu de faire de la pédagogie.



**URBAN  
SANTÉ**



# Astuces détox

## pour réveils difficiles

Ce matin, vous vous sentez la tête à l'envers, barbouillée, mal dans votre peau ? Vous avez trop festoyé ou tout simplement commis quelques excès de table saisonniers ? Voici quelques petites secrets détox à appliquer sans plus tarder pour remettre de l'ordre dans votre organisme fatigué...

### **PRENEZ VOTRE TEMPS**

Après une soirée arrosée, je ménage mon corps. Pas question de redémarrer trop vite. Je me lève, j'allume la télé et je prends le temps de savourer mon petit déjeuner. Je me remets doucement en route pour commencer à éliminer.

### **OUBLIEZ JUS D'ORANGE ET CAFÉ**

Même – voire surtout – noir, le café ne dégrise pas. Au contraire, il accentue la déshydratation.

Lourd et sucré, le jus d'orange n'aidera ni le foie ni le pancréas. Le mieux : j'oublie ces boissons indigestes et je dégaine mon pack d'eau minérale !

### **BUVEZ, ÉLIMINEZ...**

Je bois tout de suite un grand verre d'eau en me levant, puis un autre avant le petit déjeuner. Il faut au moins boire 1,5 litre d'eau par jour. Cela aidera mes reins à éliminer tous les déchets et polluants internes. Eh oui, ils s'accumulent vite ! En plus, un jus de citron dans l'eau dégorgera mon foie qui en a bien besoin.

### **LE SOIR, VIVE LE BOUILLON !**

Après mes excès de la veille, je sors une recette de grand-mère et je me prépare un petit bouillon du soir. Plein de sels minéraux, il me réhydrate et me calme les entrailles. Ok, ce n'est pas très moderne, mais qu'est-ce que c'est efficace quand on a la tête et l'estomac à l'envers !

**SAMEDI 14 MARS**  
**19H - 23H**

EN  
CONCERT



THE  
**RATNERS**

# SAINTE PATRICK

2 BARS  
DES CADEAUX  
DE LA RESTAURATION

**DU FUN**  
**!**



**V&B** CAVE & BAR  
NARBONNE

ZONE FORUM SUD - ROUTE DE PERPIGNAN - A COTÉ DE TATI - 11100 NARBONNE  
FACEBOOK: VANDBNARBONNE - TEL 0468584259 - WWW.VANDB.FR

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION



RESTAURATION  
SUR PLACE  
A PARTIR DE 19H

19 H

## Yannick Bourdelle

«e(s)t Robert Lamoureux»

DU 05 AU  
06 MARS



COMPLET LE 05

Lors d'un cabaret revisité, Yannick Bourdelle rend hommage à ce véritable touche-à-tout de génie et nous révèle la force d'un personnage ! Robert Lamoureux, **vedette n°1 du comique français dans les années 50**, génial précurseur du stand-up d'aujourd'hui est de retour sur scène.

19 H

## Julie Villers

«Je butterai bien ma mère un Dimanche»

DU 12 AU  
13 MARS



Que celui qui n'a jamais eu envie de tuer sa mère lui jette la première pierre !

Plus efficace qu'une séance de psy, plus drôle que l'intégral de Freud, faites une **expérience unique certifiée originale**.

Les Extras Muros du Café de la Poste

Salle de l'Ardillon à Vias

21 H

## Oldelaf

«L'Aven tour»

11 AVRIL



Souvent qualifié de **musicien-amuseur**, cet inconditionnel de café-théâtre et de burlesque signe avec « L'aven tour » son avènement en tant que chanteur. Un artiste sobrement touchant autant que délicieusement déjanté.

RÉSERVATIONS  
cafelapostenarbonne.fr / 06.47.71.25.66  
Cultura - Carrefour - Fnac



EN PRESENCE  
DE MICHAËL YOUN  
& ARNAUD DUCRET

## «Divorce Club»

Dimanche 08 mars à 14h30



Après 5 ans de mariage, Ben est toujours aussi éperdument amoureux. Jusqu'au jour où il découvre que sa femme le trompe : humilié et plaqué dans la foulée ! Abattu et lâché par ses proches, Ben peine à remonter la pente jusqu'à ce qu'il croise le chemin de Patrick, un ancien ami lui aussi divorcé qui lui propose d'emménager

chez lui. Patrick, au contraire de Ben, entend bien profiter de son célibat retrouvé. Bientôt rejoints par d'autres divorcés, les fêtards quarantennaires ébauchent les premières règles du « Divorce Club »...

## OPÉRA

opéra saison 2020

17 mars 19h30

Manon  
Opéra



23 avril 19h30

Le Parc  
Opéra

## CONNAISSANCE DU MONDE

«RUSSIE, KAMTCHATKA, Terre de feu et de glace»

Mercredi 18 mars à 14h30



Le Kamtchatka est une région à l'extrême Est de la Russie. La péninsule baigne dans le Pacifique et concentre plus de deux cents volcans dont une trentaine toujours en activité. Les autres ne sont pas en reste,

offrant un lac géant d'acide sulfurique et des champs de fumerolles aux paysages lunaires.

TOUS LES PROGRAMMES  
ET TOUS LES FILMS À L'AFFICHE  
cgrcinemas.fr

du 2 au 31 mars 2020

Prenez  
La Route  
avec nous

même si vous  
venez de très loin...

eurotyre.fr

Ø du pneu en pouces	x2	x4
14' et 15'	15€	35€
16'	25€	60€
17'	35€	80€
18' et 19'	50€	110€
20' et plus	70€	150€

Continental  
JUSQU'À  
**150€**  
REMBOURSÉS

10 ans

**EUROTYRE**  
PNEUS ET SERVICES

### CASH AND CARRY

ZA la Coupe rue Antoine Becquerel - 11100 Narbonne  
04 68 41 66 88 - narbonne-pneus.eurotyre.fr

Offre de remboursement différé, calculé en fonction du diamètre de vos pneus Continental (été, hiver ou toutes saisons) tourisme, camionnette et 4x4 achetés, posés et équilibrés en magasin sur un même véhicule, sous réserve de transmission des éléments. Offre réservée aux particuliers et professionnels (hors FleetPartner, loueurs et grands comptes), valable du 2 au 31 mars 2020 dans les points de vente Eurotyre participant à l'opération, dans la limite des stocks disponibles. Non cumulable avec d'autres opérations en cours et hors achats sur les sites internet. Voir règlement complet sur [www.eurotyre.fr](http://www.eurotyre.fr) Prix communiqué TTC. Photo non contractuelle. CONTICLUB SASU - RCS Compiègne 518 989 504.

# LE DÈNICHEUR

AFFAIR' EXPRESS...

## DESTOCKAGE USINE LIQUIDATION SINISTRES TRANSPORT

# ARRIVAGE

chocolat de toutes marques et en bonne date  
(Lindt, Kinder, Milka, Ferrero, Nestlé)

jusqu'à  
**-70%\***

+ ARRIVAGE  
article de sport divers (équitation, boxe, ski, fitness,...)  
+ textile de sport et textile divers de marque

Z.I. de la Coupe  
Rue Antoine Becquerel  
11100 NARBONNE

f : le dénichéur Narbonne



Du mardi au jeudi  
9h - 12h et 14h - 19h  
vendredi et samedi  
9h - 19h non stop

**04 68 32 01 49**

# LA SÉLECTION

des spectacles et sorties en partenariat  
avec Le Petit Agenda !



- AGENDA du 29 fév au 13 mars -

Ville	Lieu	Type	Descriptif	Horaire	Prix
<b>Samedi 29 février Auguste</b>					
Cuxac-d'A.	S.JeudePaume	🎮	Il était une fois Jean-Marie Bigard	20h30	35.00
Narbonne	Théâtre Nat.	🎵	Orchestre national Montpellier Occitanie	20h00	25.00
<b>Dimanche 1 Mars Fête des gds-mères</b>					
Narbonne	NarbonneArena	Div	Pat patrouille	14h00	37.80
Narbonne	Théâtre Nat.	🎵	Carte Blanche Cinéma- All the Jazz	17h30	7.00
Sallèles-d'A.	Amphoralis	Div	Portes ouvertes au musée	10h00	Gratuit
<b>Mercredi 4 Mars Casimir</b>					
Leucate	Clap Ciné	🎬	Pat et Mat en hiver	14H30	4.00
Narbonne	Esp. Liberté	🛼	Le patin libre	19h00	25.00
<b>Jedi 5 Mars Olive</b>					
Narbonne	Café Poste	🎤	Yannick Bourdelle e(s)t Robert Lamoureux	20h00	N.C.
Narbonne	Parc des expo	Div	Salon régional du camping car	10h00	5.00
Narbonne	Private Pub	🎵	Musique Irlandaise avec 007Lte	21h30	Gratuit
<b>Vendredi 6 Mars Colette</b>					
Narbonne	Café Poste	🎤	Yannick Bourdelle e(s)t Robert Lamoureux	20h00	N.C.
Narbonne	Parc des expo	Div	Salon régional du camping car	10h00	5.00
Narbonne	Th. Entresort	🎭	Accords Ouverts Dièse, Ousseni Sako	21h00	N.C.
<b>Samedi 7 Mars Félicité</b>					
Coursan	S.Polyvalente	🎵	Printemps du Jazz	21h00	Gratuit
Narbonne	La Nautique	Div	Balades sur la lagune	14h00	Gratuit
Narbonne	Parc des expo	Div	Salon régional du camping car	10h00	5.00
Narbonne	Th. Entresort	🎭	Accords Ouverts Dièse, Ousseni Sako	21h00	N.C.
Narbonne	Théâtre Nat.	🗳️	Quand j'étais petit, je voterai	15h30	5.00
<b>Dimanche 8 Mars Jean de Dieu</b>					
Bages Aude	Village	Div	Balades sur la lagune	14h00	Gratuit
Narbonne	Parc des expo	Div	Salon régional du camping car	10h00	5.00
<b>Mardi 10 Mars Vivien</b>					
Narbonne	Théâtre Nat.	🎭	Derniers remords avant l'oubli	20h00	17.00
<b>Mercredi 11 Mars Rosine</b>					
Flcury Aude	Médiathèque	🎨	Atelier aquarelle avec Marie-Claude Canet	14h00	Libre
Flcury Aude	Médiathèque	🎨	Vernissage Exposition de Marie-Claude Canet	17h30	Libre
Narbonne	Supexup	Div	Journée portes ouvertes	10h00	Gratuit
<b>Jedi 12 Mars Justine</b>					
Narbonne	Café Poste	🎤	«Je buterais bien ma mère un Dimanche»	20h00	N.C.
Narbonne	Private Pub	🎵	Musique hip hop, soul, fun: Bazk	21h30	Gratuit
Narbonne	V and B	🎨	Cours d'oenologie	19h00	15.00
<b>Vendredi 13 Mars Rodrigue</b>					
Narbonne	Café Poste	🎤	«Je buterais bien ma mère un Dimanche»	20h00	N.C.
Narbonne	Parc des expo	Div	Salon des Deux Roues, Loisirs, «vasion	10h00	N.C.
Narbonne	Prc Sports	🏉	Vernissage: exposition Art & Rugby	18h30	Gratuit

🗨️ Conférence & Atelier   🎨 Projection   🎭 Spectacle   🎵 Concert   🎭 Danse   🎨 Vernissage   📄 Enfants



+ d'événements sur  
[www.lepetitagenda.com](http://www.lepetitagenda.com)



# PENSEZ HYBRIDE VIVEZ SUZUKI

## NOUVEAU S-CROSS

HYBRID



Gamme à partir de  
**20 840 €** (1)

PRIME À LA  
CONVERSION  
DÉDUITE

ALLGRIP  
AUTO

android auto



\*Un style de vie !

Consommations mixtes CEE gamme Nouveau Suzuki S-Cross (l/100 km) : 4,6 à 6,1. Émissions CO<sub>2</sub> (NEDC-WLTP) : 104 - 127 à 140 - 169 g/km.

(1) Prix TTC du nouveau Suzuki S-Cross 1.4 Boosterjet Hybrid Advantage, hors peinture métallisée, après déduction d'une remise de 2 000 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion de 1 500 €\*\*. Offre réservée aux particuliers valable pour tout achat d'un nouveau Suzuki S-Cross neuf du 15/01/2020 au 31/03/2020, en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles, chez les concessionnaires participants. **Modèle présenté : Nouveau Suzuki S-Cross 1.4 Boosterjet Hybrid Style : 22 390 €, remise de 3 000 € déduite et d'une prime à la conversion de 1 500 €\*\* + peinture métallisée : 530 €.** Tarifs TTC clés en main au 15/01/2020. \*\*1 500€ de prime à la conversion conformément aux dispositions du décret n° 2019-737 du 16 juillet 2019 relatif aux aides à l'acquisition ou à la location des véhicules peu polluants. Voir conditions sur [service-public.fr](http://service-public.fr).

Garantie 3 ans ou 100 000 km au 1<sup>er</sup> terme échu. [www.suzuki.fr](http://www.suzuki.fr)



Way of Life!

PLANETE AUTOS ZI CROIX SUD - NARBONNE  
face à Géant Casino **04 68 42 73 80**

# PROCHAINS SPECTACLES

Narbonne Arena



## CHANTAL GOYA

Sam. 14 Mars 2020  
15h



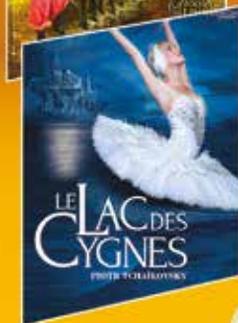
## HARLEM GLOBETROTTERS

Sam. 21 Mars 2020  
20h



## IRISH CELTIC

Dim. 29 Mars 2020  
16h



## LE LAC DES CYGNES

Jeu. 2 Avril 2020  
20h



Billetterie en vente  
sur [narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)

Communiquez dans **UrbanTV**

14 jours de programmes TV achetés  
=  
14 jours de présence publicitaire



Service publicité  
**06 02 11 26 36**

- > Efficace
- > Agréable
- > Proche
- > Durable

# URBAN TV

& SORTIES

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



### BIZE-MINERVOIS

Villa T4 sur terrain 368 m<sup>2</sup>

**151 400 €\***

### SALLÈLES

Villa T4 sur terrain 450 m<sup>2</sup>

**168 800 €\***

### ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 320 m<sup>2</sup>

**166 750 €\***

### NARBONNE

Villa T4 sur terrain 560 m<sup>2</sup>

**227 000 €\***

### SIGEAN

Villa T4 sur terrain 300 m<sup>2</sup>

**170 000 €\***

### LEZIGNAN C.

Villa T4 sur terrain 400 m<sup>2</sup>

**148 000 €\***

### PORT-LA-NOUVELLE

Villa T4 sur terrain 325 m<sup>2</sup>

**172 400 €\***

### OUVEILLAN

Villa T4 sur terrain 300 m<sup>2</sup>

**169 000 €\***

### ARGENS M.

Villa T4 sur terrain 442 m<sup>2</sup>

**139 500 €\***

\*prix notaires et branchements inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD



95% DE  
RECOMMANDATIONS



100 ANS  
AU SERVICE  
DE NOS CLIENTS



22 AGENCES  
COMPLÈTES



40 ANS  
D'HISTOIRE



EXPERIENCE  
FAMILIALE DEPUIS  
3 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

2 rue Guiraud Riquier 11100 NARBONNE  
04 68 32 61 05 - narbonne.manon@maisonfc.fr

# DESTOCKAGE MASSIF

JUSQU'À

**-50%**

Jusqu'au  
**30 Mars 2020**

**PLUS  
DE 200  
ARTICLES  
DESTOCKÉS\***

\* Sur tous les articles spécialement signalés en magasin dans la liste des stocks disponibles.

## DES PRIX A COUPER LE SOUFFLE!

**LITERIE LUMINAIRE SOMMIERS DECORATION**  
**ARMOIRES TABLES CHAMBRES SALONS VITRINES**  
**CHEVETS FAUTEUILS MATELAS CANAPÉS LITS BUREAUX**  
**RELAXATIONS BUFFETS MEUBLES BANQUETTES**

# DESTOCKAGE MASSIF

Jusqu'au  
**30 Mars 2020**



JUSQU'À

**-50%**

**PLUS  
DE 200  
ARTICLES  
DESTOCKÉS**

**DES PRIX A  
COUPER LE SOUFFLE!**

**LE SERVICE CLIENT AVANT TOUT**

**MEUBLES - SALONS - LITERIE - DECORATION - LUMINAIRES**

# HARMONIE

Rue des Romains - ZI des Corbières  
11200 LEZIGNAN - CORBIERES

☎ **04 68 27 13 38** - Email : [harmonie.sarl@wanadoo.fr](mailto:harmonie.sarl@wanadoo.fr)

Magasin ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h30 à 19h

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	
 21.05 <b>EMERGENCE</b> À la recherche de Piper Série	 21.05 <b>DEUX GOUTTES D'EAU OU FOOTBALL</b>	 21.05 <b>MUNICIPALES 2020</b> Les débats en région Débat	 21.00 <b>LES CREVETTES PAILLEÉES ★★</b> Film avec Nicolas Gob	 20.50 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine	 21.05 <b>TOP CHEF</b> Episode 3 Jeu
21.55 Emergence, série 22.50 Emergence, série 23.50 Emergence, série	22.50 Ça ne sortira pas d'ici, mag. 01.4 Emissions religieuses	22.40 Comme des rois ★★, film 00.00 Le monde de Jamy	22.45 Séduis-moi si tu peux ! ★, film 00.45 Baron noir, série	22.25 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	23.30 Top chef : les grands duels, jeu
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>NRJ</b>
20.55 <b>LA BELLE SAISON ★</b>	21.15 <b>ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION</b>	21.05 <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b>	21.15 <b>JEAN-BAPTISTE GUEGAN : L'INCROYABLE DESTIN DE L'HOMME A LA VOIX DE JOHNNY</b>	21.05 <b>VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR</b>	21.05 <b>FBI : PORTÉS DISPARUS</b>
22.40 Delphine et Carole, insoumises, doc. 23.50 Dictatorship, doc.	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	23.10 Enquêtes criminelles, mag.	23.00 Johnny Hallyday, doc.	23.05 Vendredi, tout est permis avec Arthur	22.55 FBI : portés disparus 00.55 Représailles : la traque sauvage, téléfilm
<b>LCP</b> <small>LE CERCLE DU SÉNAT</small>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b> <small>SÉRIES FILMS</small>
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Magazine	21.00 <b>UN JOUR MON PRINCE</b>	21.00 <b>REPRÉSAILLE</b> Téléfilm de Brian A Miller	21.00 <b>EN FAMILLE</b> Série	20.55 <b>INVESTIGATIONS</b>	21.00 <b>PROFILAGE</b> Série
22.00 Débatdoc, mag. Allons plus loin, mag.	22.20 William et Harry, une saga royale, doc.	22.40 Acts of Violence 00.20 Dead Rising : Watchtower, téléfilm	22.40 En famille, série 23.40 G ciné 23.50 Cornéli et Bernie	22.45 Investigations, mag. 00.25 Questions au gouvernement - Sénat	22.00 Profilage, série 23.05 Profilage, série 00.10 Profilage, série
<b>C NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>blter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <small>DÉCOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
21.00 <b>SOIR INFO</b> Information	21.05 <b>PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE</b>	21.05 <b>ELEMENTARY</b> Série	20.55 <b>SOCIÉTÉS SECRÈTES</b>	20.55 <b>LE GÉNIE ROMAIN</b>	21.05 <b>SPINNING MAN</b> Téléfilm
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.30 Programmes de nuit	21.55 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	23.30 Dans les coulisses du salon de l'agriculture, doc.	22.50 Megapolis : les grandes villes de l'antiquité, doc.	23.05 Snapped : les femmes tueuses, mag.

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	
 21.05 <b>LÉO MATTÉI - BRIGADE DES MINEURS</b>	 21.05 <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine présenté par Élise Lucet	 21.05 <b>HIPPOCRATE ★★</b> Film de Thomas Lilti	 21.00 <b>VIKINGS</b> Des fantômes, des dieux et des chiens	 20.50 <b>CONCORDE, LE RÊVE SUPERPERSONIQUE</b>	 21.05 <b>BABYSITTING 2 ★</b> Film de Nicolas Benamou,
22.05 Léo Mattéi - Brigade des mineurs, série	22.50 Complément d'enquête, mag. 00.10 13 h 15, le samedi	Avec Vincent Lacoste 22.50 La ligne bleue, doc. 23.45 St-Pierre et Miquelon, des	21.45 Vikings, série 22.30 Ray Donovan, série 23.20 Ray Donovan, série	22.20 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	Philippe Lacheau 22.55 Encore heureux ★, film 00.45 Un prof pas comme
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>NRJ</b>
20.55 <b>THREE GIRLS</b> Série	21.15 <b>TPMP ! : LE JEU</b>	21.05 <b>LE MONDE DE NARNIA : CHAP. 3</b>	21.15 <b>ALIBI.COM ★</b> Film de Philippe Lacheau	21.05 <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b>	21.05 <b>HÉRITAGES</b> Magazine
22.40 Three Girls, série 23.35 Messi & Maud, téléfilm	22.00 Balance ton post ! 23.00 Balance ton post ! ça continue	23.10 Le monde de Narnia 2 : le prince Caspian ★, film	22.55 Les vacances de Ducobu ★, film	22.20 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	22.55 Héritages, mag. 00.50 Héritages, mag. 02.45 Programmes de nuit
<b>LCP</b> <small>LE CERCLE DU SÉNAT</small>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b> <small>SÉRIES FILMS</small>
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Magazine	21.05 <b>RIZZOLI &amp; ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE</b>	21.00 <b>WORLD INVASION : BATTLE LOS ANGELES ★</b>	21.00 <b>PAPA A UN PLAN</b> Série	20.55 <b>BOMBARDÉES</b>	21.00 <b>TOTAL RECALL MEMOIRES PROGRAMMEES ★</b>
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.25 Rizzoli & Isles : autopsie d'un meurtre, série	23.05 Ninja turtles ★, film	21.20 Papa a un plan, série 21.45 Papa a un plan, série 22.05 Papa a un plan, série	21.45 Sorodas, les femmes de Mayotte, doc.	23.10 2 guns ★,
<b>C NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>blter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <small>DÉCOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
21.00 <b>SOIR INFO</b> Information	21.05 <b>LA FOLLE ÉQUIPE</b>	21.05 <b>LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS</b>	20.55 <b>ADOLESCENTS ET CRIMINELS - COMMENT ONT-ILS BASCULÉ ?</b>	20.55 <b>VINTAGE MECANIC</b>	21.05 <b>RAISONS D'ÉTAT ★</b>
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.30 Programmes de nuit	23.10 Familles extraordinaires, mag.	22.00 Adolescents et criminels - Comment...	22.00 Vintage Mecanic, doc. 23.05 Top Gear France	00.05 Black Butterfly ★, téléfilm 01.55 Programmes de nuit



URBAN  
HABITAT



# Comment pérenniser sa toiture ?

Au fil des ans, votre toiture s'abîme et ne remplit plus complètement son rôle. Un entretien et un nettoyage réguliers vous permettront de la faire durer dans le temps. **Une toiture qui dure est une toiture entretenue !**

## **LE GRAND NETTOYAGE**

Parmi les grands ennemis de votre toiture, il y a la mousse et les lichens. Ils apparaissent au fil des ans, notamment si vous avez des arbres aux alentours de votre maison. Particulièrement envahissants et tenaces, ils peuvent soulever les tuiles et menacer leur imperméabilité. L'entretien de votre toit passe donc d'abord par un grand nettoyage de ces indésirables. Pour ce faire, vous pouvez utiliser un nettoyeur à haute pression qui débarrassera votre toiture des mousses les plus incrustées. Procédez toujours du haut vers le bas. Attention lors de cette opération car le jet, très puissant, peut endommager les tuiles. Si vous craignez de les abîmer, frottez plutôt avec une brosse dure et

de l'eau savonneuse. Appliquez ensuite un produit anti-mousse pour prolonger la protection. L'idéal est d'effectuer ce grand dégrasage au moins deux fois par an, une fois au printemps et une fois au début de l'automne.

## **APPLIQUER UN TRAITEMENT HYDROFUGE**

Pour préserver votre habitat des problèmes d'humidité, il est recommandé de traiter votre toiture avec un produit hydrofuge. Il permettra de lutter contre les infiltrations d'eau à condition d'appliquer plusieurs couches sur la surface à vaporiser.

## **REPLACER LES TUILES CASSÉES**

Outre ces étapes de nettoyage, pour pérenniser votre toiture, vous devez également remplacer les tuiles manquantes, fissurées ou abîmées. Il est important de vérifier régulièrement l'état de votre toit car une tuile cassée peut engendrer des problèmes d'infiltration d'eau.

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b> 	<b>21.05</b> 	<b>21.05</b> 	<b>21.00</b> 	<b>21.00</b> 	<b>21.05</b> 
<b>RESTOS DU CŒUR 2020</b> Le Pari(s) des Enfoirés	<b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b>	<b>IMITATEURS, DES VOIX PAR COMME LES AUTRES</b>	<b>FOOTBALL : LIGUE 1 CONFORAMA</b> Sport	<b>LA MAISON FRANCE 5</b> Magazine	<b>NCIS</b> L'œil du traître Série
23.00 Restos du Cœur, spectacle 00.00 Les Restos du Cœur	22.40 Les petits meurtres d'Agatha Christie, téléfilm	22.55 Laurent Gerra le miroir de son époque, doc.	22.55 Late Football Club 23.55 Criminal Squad ★, film	22.20 Silence ça pousse !, mag. 23.15 C dans l'air, mag.	21.55 NCIS, série 22.45 NCIS, série 23.35 NCIS, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
<b>20.55 LE PASSÉ RECOMPOSE</b>	<b>20.45 ZOO DE BEAUVAIL : DANS LES COULISSES</b> de l'un des meilleurs zoos du monde	<b>21.10 ENQUÊTE D'ACTION</b>	<b>21.15 CASTLE</b> Série avec Nathan Fillion	<b>21.05 LES 30 HISTOIRES</b>	<b>21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE</b>
22.45 Tina Turner, la rage de vivre, doc.	23.00 Les incroyables naissances des bébés animaux	23.00 Enquête d'Action, mag. 00.00 Enquête d'action	22.00 Castle, série 22.55 Castle, série 23.50 Castle, série	23.25 Les 30 histoires 01.45 Programmes de nuit	22.00 R.I.S. Police scientifique, série

<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI SERIES FILMS</b>
<b>20.30 N'AYONS PAS PEUR DES MOTS</b>	<b>21.05 LE MONDE DE JAMY</b>	<b>21.10 STORAGE WARS</b>	<b>21.00 LES CONTES DE GRIMM</b>	<b>20.55 MEURTRES AU PARADIS</b>	<b>21.00 MERCI POUR TOUT CHARLES</b>
22.00 Livres & vous... 23.30 Ça vous regarde, mag.	23.00 Les animaux du zoo 23.45 Les animaux du zoo 00.30 Les animaux du zoo	22.55 Storage Wars 02.10 Programmes de nuit	22.40 Les contes de Grimm, téléfilm 00.05 G ciné	21.50 Meurtres au paradis 22.50 Meurtres au paradis 23.50 Meurtres au paradis	22.40 Les tourtereaux divorcent, série
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>blter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC DÉCOUVERTE</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 INTÉGRALE WEEK-END</b>	<b>20.50 PÉTANQUE : SOIRÉE PÉTANQUE</b>	<b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse	<b>20.55 ENQUÊTE PRIORITAIRE</b>	<b>20.55 39-45 : UNE GUERRE STRATÉGIQUE</b>	<b>21.05 TELLEMENT VRAI</b>
22.30 Ça se dispute, mag. 23.30 Édition de la nuit 00.00 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.30 Programmes de nuit	21.25 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	22.25 Le plus grand porte-avions d'Europe, doc.	22.05 39-45 : une guerre stratégique, doc.	22.55 Tellement vrai, mag. 00.40 Programmes de nuit

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b> 	<b>21.05 LES ENFANTS DE LA TELE FETENT LEURS 25 ANS EN DIRECT</b>	<b>21.05</b> 	<b>21.00</b> 	<b>20.50</b> 	<b>21.05</b> 
<b>THE VOICE</b> La plus belle voix Présenté par Nikos Aliagas	<b>LES ENFANTS DE LA TELE FETENT LEURS 25 ANS EN DIRECT</b>	<b>CASSANDRE</b> Secret assassin Série	<b>PEPPERMINT ★</b> Film de Pierre Morel Avec Jennifer Garner	<b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Australie du Sud : cap sur la Tasmanie	<b>DR HARROW</b> Les blues du crocodile Série
23.35 The Voice 00.45 Les experts, série 01.35 Les experts, série	23.30 On n'est pas couché 02.10 Les Grosses Têtes font leur carnaval	22.35 Cassandre, série 00.05 Vu, mag. 00.20 Appassionata, spec.	22.40 Personna non grata ★, film 00.10 Le journal du hard	23.00 Immortel Bashung, spectacle 23.55 À vous de voir, doc.	21.55 Dr Harrow, série 22.50 Rosewood, série 23.40 Rosewood, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
<b>20.50 LES GUERRIÈRES VIKINGS</b>	<b>21.15 LES TRÉSORS DES CHEVALIERS DU FIEL</b>	<b>20.50 FOOTBALL : FRANCE / BRÉSIL</b>	<b>21.05 COLUMBO</b> Série de James Frawley	<b>21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES</b>	<b>21.05 THE BIG BANG THEORY</b>
21.45 Le guerrier était une femme, doc.	23.00 De quoi j'me mêle !, mag.	23.00 Les Simpson 23.20 Les Simpson 23.50 Les Simpson	22.50 90' Enquêtes, mag. 00.25 Programmes de nuit	22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.30 The Big Bang Theory 21.55 The Big Bang Theory 22.25 The Big Bang Theory
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI SERIES FILMS</b>
<b>21.00 HOLLYWOOD ET LA POLITIQUE</b>	<b>20.35 RUGBY : ÉCOSSE / FRANCE</b>	<b>21.00 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES</b>	<b>21.00 LES AVENTURES DU CHAT POTTE</b>	<b>20.55 UN HOMME PRESQUE IDEAL</b>	<b>21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b>
22.00 Un monde en docs 23.30 Salon de l'agriculture : la politique en campagne	22.40 La vie au temps des châteaux forts, doc.	22.40 Ghost adventures : rencontres paranormales	22.15 Les aventures du Chat Potté	22.20 Frankie Drake Mysteries, série	22.50 Joséphine, ange gardien, série
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>blter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC DÉCOUVERTE</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 L'HEURE DES PROS</b>	<b>21.05 CATCH : WWE RAW</b>	<b>21.05 LA GRANDE VADROUILLE DE NORBERT</b>	<b>20.55 MÉTIERS HORS NORMES : DES FEMMES D'EXCEPTION</b>	<b>20.55 HOMARDS : PÊCHE A HAUT RISQUE</b>	<b>21.05 POLDARK</b> Série
23.00 Intégrale week-end 23.30 Ça se dispute, mag. 00.30 Édition de la nuit	22.00 Catch : WWE NxT 23.00 Catch : WWE SmackDown	22.00 La grande vadrouille de Norbert	22.00 La légion étrangère, doc.	22.00 Homards : pêche à haut risque, doc.	22.15 Poldark, série 23.30 Médium, série 00.25 Médium, série

Nouveau sur Narbonne



le bar de l'huître

Le plaisir tout de s'huître

**Large choix de fruits de mer  
toutes provenances.**

Plateaux et planches

**Dégustation sur place,  
à emporter ou en livraison.**

Restaurant, tapas

**1 Domaine de La Coupe, Route de Perpignan, 11100 Narbonne**

Réservation : **04 68 41 17 97**

**[www.lebardelhuître.fr](http://www.lebardelhuître.fr)**



GRANDE BRADERIE D'HIVER

aux Halles

Samedi 07 mars

Moules  
Frites



Dans les Snacks Bars des Halles  
**MOULES FRITES A MIDI**  
Chez les Poissonniers  
**PROMOS SUR LES MOULES  
2€/kg**  
LE COME BACK  
**2<sup>ème</sup> NUIT DE LA MOULE**  
de 19h à 23h (Places limitées - Réservation conseillée)

Détails  
Inscriptions

ABONNEZ VOUS SUR



Les Halles De Narbonne



[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)



# Permis à 1 € :

## Comment en bénéficier ?

Si obtenir son permis de conduire est le premier pas vers l'indépendance, encore faut-il avoir les moyens de dépenser quelque 1 800 € dans une auto-école. L'État a donc mis en place un prêt spécifique sans intérêt pour épauler les jeunes.

### **LES 15-25 ANS CIBLÉS**

Lancé en 2005, ce dispositif consiste en un prêt à taux zéro allant de 600 à 1 200 € sur vingt à quarante mois et vise à financer une formation initiale au permis moto (catégories A1 et A2) ou au permis voiture (permis B).

Tous les jeunes ayant entre 15 et 25 ans peuvent prétendre à cette aide. Pour cela, ils doivent en revanche s'adresser à une auto-école partenaire de l'opération puisque toutes ne proposent pas le « permis à 1 € par jour ».

### **UN LABEL EN PLUS**

Comme précisé, vous ne pouvez pas vous adresser à n'importe quelle auto-école. D'autant que depuis le 1er janvier 2020, le « permis à 1 € par jour » fait partie des prérogatives exclusives des écoles de conduite affichant le label « qualité des formations au sein des écoles de conduite ». Mis en place en 2018, ce dernier vise à inciter le secteur à améliorer ses prestations. Objectifs de formation, moyens pédagogiques, qualification professionnelle du personnel, information du public et prise en compte des avis des stagiaires font ainsi partie des lignes directrices de cette certification.

Début 2019, on ne recensait que quelque 800 établissements labellisés en France. C'est donc un moyen comme un autre de pousser les professionnels à franchir le cap. Reste à savoir si cette mesure ne pénalisera pas les jeunes.

# NOUVELLE ŠKODA CITIGO<sup>e</sup> iV



ŠKODA

LE COURANT PASSE AVEC CETTE  
CITADINE 100% ÉLECTRIQUE



A PARTIR DE

**159€**/MOIS<sup>TM</sup>

BATTERIE INCLUSE  
1<sup>ER</sup> LOYER DE 2000€

Offre valable du 02/01/2020 au 31/03/2020.

(1) Location Longue Durée sur 37 mois ou 30 000 km max.

Ex pour CITIGO<sup>e</sup> iV Style 1<sup>er</sup> loyer majoré de 2 000€ (après déduction du Bonus Écologique de 6 000€), puis 36 loyers de **159€**, réservée aux particuliers, chez tous les Distributeurs présentant ce financement sous réserve d'acceptation du dossier par Volkswagen Bank GmbH - SARL de droit allemand - Capital 318 279 200€ - Succursale France - Bâtiment Ellipse 15 Avenue de la Demi-Lune 95700 Roissy en France - RCS Pontoise 451 618 904 - ORIAS: 08 040 267 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)).

Publicité diffusée par le concessionnaire CROIX SUD AUTOMOBILES SARL enregistré à l'Orias sous le n° 07 024 061 en qualité d'intermédiaire en opération de banque à titre non-exclusif de Volkswagen Bank.

Gamme CITIGO<sup>e</sup> iV : consommations (wh/km) min - max : WLTP : 135-154. Emissions de CO2 (g/km) : 0 en phase de roulage. Jusqu'à 274 kilomètres d'autonomie (norme WLTP, au 26/11/2019), selon version et équipements.

Volkswagen Group France - S.A. - Capital : 198 502 510 € - 11, av. de Boursonne - 02600 Villers-Cotterêts - R.C.S. Soissons 832 277 370.

**CROIX SUD AUTOMOBILES SARL**  
Z.I. CROIX SUD - 11781 NARBONNE CEDEX  
Tél. : 04 68 42 73 73

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b> 	<b>21.05</b> 	<b>21.05</b> 	<b>21.05</b> 	<b>20.50</b> 	<b>21.05</b> 
<b>HITMAN &amp; BODYGUARD</b> ★ Film de Patrick Hughes	<b>DUNKERQUE</b> ★ Film de Christopher Nolan Avec Tom Hardy	<b>INSPECTEUR BARNABY</b> <i>Le point d'équilibre</i>	<b>FOOTBALL : LILLE / LYON</b> <i>Ligue 1 Contorama</i>	<b>TU SERAS MÈRE MA FILLE</b> Documentaire	<b>ZONE INTERDITE</b> Magazine présenté par Ophélie Meunier
<b>23.20</b> Hitman : Agent 47 , film <b>01.10</b> Les experts : Miami	<b>22.55</b> Léon ★, film <b>00.45</b> Ciné sorties de la semaine	<b>22.35</b> Inspecteur Barnaby, série <b>00.15</b> Harry Bosch, série	<b>22.55</b> Canal football club le débrief, mag. <b>23.30</b> King of ze day, mag.	<b>22.25</b> Amanda - Les secrets d'un super-aliment, doc.	<b>23.10</b> Enquête exclusive, mag. <b>00.25</b> Enquête exclusive
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>NRJ</b>
<b>20.55 PERFECT MOTHERS</b> ★	<b>21.05 TU VEUX OU TU VEUX PAS</b> ★	<b>21.05 INSTINCT</b> Série	<b>21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSEES</b>	<b>21.05 DISCO</b> ★ Film de Fabien Onteniente	<b>21.05 URGENCES</b> Magazine
<b>22.40</b> Téhéran Tabou, film <b>00.15</b> Hommage aux grandes divas orientales	<b>22.50</b> Enquête sous haute tension, mag.	<b>21.50</b> Instinct, série <b>22.40</b> Instinct, série <b>23.30</b> Instinct, série	<b>22.45</b> Cold Case : Affaires classées, série	<b>23.00</b> Chroniques criminelles, mag.	<b>23.00</b> Urgences, mag. <b>00.45</b> Urgences, mag. <b>02.35</b> Programmes de nuit

<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b>
<b>21.00 REMBOB'INA</b> Magazine	<b>21.05 ON NE CHOISIT PAS SA FAMILLE</b>	<b>21.00 CHICAGO FIRE</b>	<b>21.00 E-M6 FAMILY</b> Magazine	<b>20.55 PASSION OUTREMER</b>	<b>21.00 L'ABOMINABLE VERITE</b> ★
<b>23.00</b> Les grands entretiens de Maïténa Biraben, mag.	<b>22.40</b> Le plus beau métier du monde ★, film <b>00.20</b> Consomag	<b>21.50</b> Chicago Fire, série <b>22.40</b> Chicago Fire, série <b>23.40</b> Les secrets d'Eve	<b>21.50</b> E-m6 family, mag. <b>22.40</b> E-m6 family, mag. <b>23.30</b> Corneil et Bernie	<b>22.40</b> Iconiques vahinés <b>23.30</b> Femmes au bain, les oubliées de l'histoire	<b>22.50</b> Le témoin amoureux ★, film
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>blter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 INTÉGRALE WEEK-END</b>	<b>20.00 FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE</b>	<b>21.05 PIRATES DES CARAIBES : LA FONTAINE DE JOUVENCE</b> ★	<b>20.55 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b>	<b>20.55 LES SECRETS DE LA LIGNE MAGINOT</b>	<b>21.05 UNE FEMME D'HONNEUR</b>
<b>23.00</b> Intégrale sport, mag. <b>00.00</b> Édition de la nuit	<b>22.50</b> L'Équipe du Soir, mag. <b>00.00</b> L'Équipe du Soir, mag.	<b>23.30</b> Pirates des Caraïbes, jusqu'au bout du monde	<b>22.30</b> Faites entrer l'accusé, doc.	<b>22.00</b> Maginot vs Siegfried : la guerre des lignes	<b>23.05</b> Crimes, mag. <b>00.50</b> Programmes de nuit

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b> 	<b>21.05</b> 	<b>21.05</b> 	<b>21.00</b> 	<b>20.50</b> 	<b>21.05</b> 
<b>LES BRACELETS ROUGES</b> Série	<b>ALEX HUGO</b> <i>Jour de colère</i> Série	<b>SECRETS D'HISTOIRE</b> <i>Mme de Montespan, le grand amour du Roi Soleil</i>	<b>ZÉROZÉROZÉRO</b> <i>Épisode 1 - The shipment</i> Série	<b>TAXI DRIVER</b> ★★ Film de Martin Scorsese Avec Robert De Niro	<b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> Par Karine Le Marchand
<b>22.00</b> Les Bracelets rouges, série	<b>22.40</b> Alex Hugo, série <b>00.15</b> Au clair de la lune, spectacle	<b>23.00</b> La France en vrai, doc. <b>02.35</b> Le monde de Jamy	<b>22.05</b> ZéroZéroZéro, série <b>23.10</b> The Cure - Live in Hyde Park, spectacle	<b>22.45</b> C dans l'air, mag. <b>23.55</b> Gibier de potence, film	<b>23.15</b> L'amour est dans le pré : Que sont-ils devenus ?
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>NRJ</b>
<b>20.55 LE SAMOURAÏ</b> ★★	<b>21.15 LOGAN</b> ★★ Film de James Mangold	<b>21.05 AVENGERS</b> ★★ Film de Joss Whedon	<b>21.15 PACIFIC RIM</b> ★ Film de Guillermo Del Toro	<b>21.05 APPELS D'URGENCE</b>	<b>21.05 CRIMES ET FAITS DIVERS : LE PRIME EN DIRECT</b>
<b>22.35</b> Dirty Pretty Things - Loin de chez eux, film	<b>23.40</b> Terminator 2 : le jugement dernier ★★, film	<b>23.35</b> NCIS : Los Angeles, série <b>00.30</b> NCIS : Los Angeles	<b>23.40</b> 90' Enquêtes, mag. <b>01.10</b> Programmes de nuit	<b>22.05</b> Appels d'urgence <b>23.15</b> Live PD : Police Patrol, doc.	<b>23.05</b> Crimes, mag. <b>00.50</b> Crimes et faits divers
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b>
<b>20.30 DÉBATDOC</b> Magazine	<b>21.05 JO</b> Spectacle de Ybao Benedetti	<b>21.00 MATHIEU MADENIAN - EN ETAT D'URGENCE</b>	<b>21.00 LA FILLE DE L'ASCENSEUR</b>	<b>20.55 IDITAROD, LA DERNIERE COURSE DE NICOLAS VANIER</b>	<b>21.00 LES EXPERTS : MIAMI</b>
<b>21.30</b> Débatdoc, mag. <b>22.00</b> Allons plus loin, mag.	<b>22.40</b> Paprika, spectacle <b>00.30</b> Trouble à la carte, téléfilm	<b>22.25</b> La télé de Foresti, doc.	<b>22.30</b> Un baby-sitting pour deux, téléfilm <b>23.55</b> G ciné	<b>22.20</b> Calypso Rose, spectacle	<b>21.45</b> Les experts : Miami, série <b>22.40</b> Les experts : Miami
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>blter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 SOIR INFO</b> Information	<b>21.05 L'ÉQUIPE ENQUETE</b>	<b>21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b>	<b>20.55 HORS DE CONTROLE</b>	<b>20.55 L'EXTRA-ORDINAIRE HISTOIRE DU CONCORDE</b>	<b>21.05 EMBRASSEZ QUI VOUS VOUDREZ</b> ★★
<b>23.30</b> L'info du vrai <b>00.30</b> Édition de la nuit	<b>22.55</b> L'Équipe du Soir, mag. <b>00.00</b> Programmes de nuit	<b>22.40</b> La petite histoire de France, série	<b>21.55</b> Centrales nucléaires : le grand chantier, doc.	<b>21.55</b> Titans des airs, doc.	<b>23.05</b> Les enfants ★, film

# LES CUISINES DE *Margaret*

CUISINES  
AMÉNAGEMENT  
DÉCO



ZAC de Castellas - Les Plaines Sud  
75 rue de la Combe du Meunier  
11100 Montredon-des-Corbières

**04 68 41 54 92**

lescuisinesdemargaret@outlook.fr

  les cuisines de Margaret

Du lundi au samedi de 9h30 à 12h  
(fermé le lundi matin)  
et de 14h15 à 19h (samedi 18h)



## FERRY MENUISERIE

La menuiserie à vos dimensions

**LA QUALITÉ AU MEILLEUR PRIX !  
RESPECT DES DÉLAIS**



**VOLETS ROULANTS & BATTANTS  
PORTES DE GARAGES & PORTAILS  
PORTES / FENÊTRES / BAIES VITRÉES PVC & ALU**



**NARBONNE & ALENTOURS - 07 83 60 47 90** **DEVIS GRATUIT**

www.ferry-menuiserie.com - ferry.menuiserie@yahoo.com

Domaine de Moussoulens - 11 120 MOUSSAN

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
21.05 <b>PRODIGAL SON</b> Le fils prodigue Série	21.05 <b>LA TERRE VUE DE L'ESPACE</b> Documentaire	21.05 <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Les mystères de la foi	21.00 <b>LA LUTTE DES CLASSES</b> Film de Michel Leclerc	20.50 <b>MAUX DE VENTRE, ÇA VA MEILLEUR, DOCTEUR !</b>	21.05 <b>PÉKIN EXPRESS : RETOUR SUR LA ROUTE MYTHIQUE</b>
21.55 Prodigal Son, série 22.50 Esprits criminels, série	22.35 Des satellites au service de la Terre, doc.	22.35 Capitaine Marleau 00.20 L'ami François d'Assise et ses frères	22.45 The hate U give - La haine qu'on donne ★, film	22.25 C dans l'air, mag. 23.40 C à vous, mag. 00.35 C à vous la suite	23.25 Pékin Express : Itinéraire Bis, jeu
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
20.50 <b>20.50 LES COULISSES DE L'HISTOIRE</b>	21.15 <b>21.15 ENQUÊTES PARANORMALES</b>	20.50 <b>20.50 FOOTBALL : FRANCE / PAYS-BAS</b>	21.15 <b>21.15 MARTIN WEILL CHEZ LES TRUMPISTES</b>	21.05 <b>21.05 CONNASSE, PRINCESSE DES CŒURS</b>	21.05 <b>21.05 GO FAST ★</b>
21.45 Colonia Dignidad, une secte allemande au Chili, doc.	23.00 Enquêtes paranormales, mag.	23.00 Complots : vérités ou mensonges ?, doc.	23.00 90' Enquêtes, mag.	22.40 Tattoo Cover : Londres	Film de Olivier Van Hoofstadt 22.50 Malavita ★, film 01.00 S.W.A.T. : la contre-attaque ★, film
<b>LCP</b> <b>PUBLIC SÉNAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TF1</b> <b>SÉRIES FILMS</b>
20.30 <b>20.30 DÉBATDOC</b> Magazine	21.05 <b>21.05 IL A DÉJÀ TES YEUX</b> Série	21.00 <b>21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b>	21.00 <b>21.00 POUR QUI J'AI PAS MANGÉ MON PÈRE ★</b>	20.55 <b>20.55 ON VA S'AIMER UN PEU, BEAUCOUP</b>	21.00 <b>21.00 LES BRACELETS ROUGES</b>
21.30 Débatdoc, mag. 22.01 Allons plus loin, mag.	21.50 Il a déjà tes yeux, série 22.35 Soda, téléfilm	22.35 Au cœur de l'enquête, mag.	22.35 Mune : le gardien de la Lune ★★, film	21.50 On va s'aimer un peu, beaucoup, série	21.50 Les bracelets rouges, série 22.55 Dr House, série
<b>C NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>bler</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <b>DÉCOUVERTE</b>	<b>Chérie 90</b>
21.00 <b>21.00 SOIR INFO</b> Information	21.00 <b>21.00 LA GRANDE SOIRÉE</b>	21.05 <b>21.05 DIDIER ★</b> Film de Alain Chabat	20.55 <b>20.55 L'OMBRE D'UN DOUTE</b>	20.55 <b>20.55 RÉVELATIONS MONUMENTALES</b>	21.05 <b>21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS</b>
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.00 Le zapping qui a du chien, doc.	23.05 L'ombre d'un doute, doc. 01.15 Programmes de nuit	21.50 La France des mystères, doc.	22.00 Snapped : les couples tueurs, mag.

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
21.05 <b>GREY'S ANATOMY</b> Banc de touche Série	21.05 <b>UNE BELLE HISTOIRE</b> Le baptême	21.05 <b>MUNICIPALES 2020</b> Les débats en région Débat	21.00 <b>LA GAULE D'ANTOINE</b> Pays de la Loire	20.50 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine	21.05 <b>TOP CHEF</b> Episode 4 Jeu
21.55 Grey's Anatomy, série 22.50 Chicago Med, série	21.55 Une belle histoire 22.45 Ça ne sortira pas d'ici, mag.	22.40 Numéro une, film 00.25 Le monde de Jamy, mag.	22.25 Les crevettes pailletées ★★, film 00.05 Zérozéro, série	22.30 C dans l'air, mag. 23.35 C à vous, mag. 00.30 C à vous la suite	23.35 Top chef : les grands duels, jeu 00.30 Cauchemar en cuisine
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
21.00 <b>21.00 LES CONQUÉRANTES</b>	21.15 <b>21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION</b>	21.05 <b>21.05 AFFAIRE GRIVEAUX : UN COUP MONTÉ ?...</b>	21.15 <b>21.15 MADAME FORESTI</b>	21.05 <b>21.05 VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR</b>	21.05 <b>21.05 FBI : PORTÉS DISPARUS</b>
22.35 #MeToo entre dans la danse, doc.	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	23.00 Enquêtes criminelles, mag.	23.00 Ze soirée, spectacle 01.15 Programmes de nuit	23.00 Vendredi tout est Issa Doumbia	22.50 FBI : Portés disparus, série
<b>LCP</b> <b>PUBLIC SÉNAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TF1</b> <b>SÉRIES FILMS</b>
20.30 <b>20.30 DÉBATDOC</b> Magazine	21.00 <b>21.00 ON NE VIT QUÉ DEUX FOIS ★</b>	21.00 <b>21.00 TÉMOIN GÉNANT</b>	21.00 <b>21.00 EN FAMILLE</b> Série	20.55 <b>20.55 INVESTIGATIONS</b>	21.00 <b>21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b>
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.55 Jo, spectacle 00.30 Paprika, spectacle	22.45 Représaille, téléfilm 00.25 First Kill, téléfilm	22.40 En famille, série 23.40 G ciné 23.45 Cornéli et Bernie	22.35 Investigations, mag. 00.20 Iconiques vahinés, doc.	22.40 New York section criminelle, série
<b>C NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>bler</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <b>DÉCOUVERTE</b>	<b>Chérie 90</b>
21.00 <b>21.00 SOIR INFO</b> Information	21.00 <b>21.00 LA GRANDE SOIRÉE</b>	21.05 <b>21.05 ELEMENTARY</b> Série de Guy Ferland	20.55 <b>20.55 SOCIÉTÉS SECRÈTES</b>	20.55 <b>20.55 PARIS : LA FACE CACHÉE DES MONUMENTS</b>	21.05 <b>21.05 HIVER ROUGE</b>
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.55 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	21.50 La scientologie en France, doc.	21.50 Paris : les lieux secrets de l'occupation, doc.	23.00 Snapped : les femmes tueuses, mag.



**URBAN  
CUISINE**



# Le carrot cake, on est fans !

De la carotte dans un gâteau, quelle drôle d'idée ? Pour se faire son propre avis, l'important, c'est de goûter !

## **AUX FOURNEAUX !**

- Préchauffez votre four à 180 °C puis mélangez dans un bol 4 jaunes d'œufs et 175 g de sucre en poudre. Une fois la mixture homogène, volumineuse et mousseuse, incorporez peu à peu 75 g de farine et 50 g de beurre mou.
- Continuez de fouetter le tout en y ajoutant une demi-cuillère à soupe de cannelle, un sachet de levure chimique, 60 g de noix concassées ou autres graines et, bien sûr, 250 g de carottes que vous aurez finement râpées au préalable. Pour parfumer cette savoureuse pâtisserie, les gourmets rajouteront quelques zestes d'orange.
- Versez ensuite le mélange dans un moule à cake et laissez cuire votre dessert durant une heure au four, à 180 °C.
- Pour celles et ceux qui souhaiteraient garnir leur préparation de façon traditionnelle, n'oubliez pas le glaçage ! Mélangez 200 g de cream cheese ou de fromage frais avec un sachet de sucre vanillé, une cuillère à soupe de miel et enfin une cuillère à café de cannelle.
- Une fois le carrot cake un peu refroidi mais encore tiède, étalez le nappage et placez le tout douze heures au réfrigérateur.

*Pour accompagner votre dessert, pourquoi ne pas savourer un bon smoothie frais ? Sinon, les grands chefs préconisent un vin blanc sucré non boisé ou un verre de Porto, en rappelant toutefois que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Bonne dégustation !*

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b>  <b>PROFILAGE</b> Double jeu Série	<b>21.05</b>  <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine présenté par Élise Lucet	<b>21.05</b>  <b>LA RITOURNELLE</b> ★ Film de Marc Fitoussi Avec Isabelle Huppert	<b>21.00</b>  <b>VIKINGS</b> Saison 6 - La Clef Série	<b>20.50</b>  <b>NOS ANCÊTRES LES HOMINIDES</b> Documentaire	<b>21.05</b>  <b>DE L'AUTRE CÔTÉ DU PÉRIPH</b> ★ Film de David Charhon
<b>22.05</b> Profilage, série <b>23.05</b> Profilage, série <b>00.10</b> Profilage, série	<b>22.50</b> Complément d'enquête, mag. <b>00.10</b> Tout compte fait	<b>22.40</b> Météo <b>22.45</b> La ligne bleue, doc. <b>23.40</b> Bombardées, doc.	<b>21.45</b> Vikings, série <b>22.35</b> Ray Donovan, série <b>23.20</b> Ray Donovan, série	<b>22.20</b> C dans l'air, mag. <b>23.30</b> C à vous, mag. <b>00.25</b> C à vous la suite	<b>22.55</b> Antigang ★, film <b>00.45</b> De l'autre côté du périph : St-Denis, la ville...
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
<b>20.55 SOUS INFLUENCE</b>	<b>21.15 TPMP : LE JEU</b>	<b>21.05 NCIS : LOS ANGELES</b>	<b>21.15 X-MEN 2</b> ★ Film de Bryan Singer	<b>21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b>	<b>21.05 HÉRITAGES</b> Magazine
<b>21.55</b> Sous influence, série <b>22.55</b> Sous influence, série <b>23.55</b> Sous influence, série	<b>22.00</b> Balance ton post ! <b>23.00</b> Balance ton post ! ça continue	<b>21.50</b> NCIS : Los Angeles <b>22.40</b> NCIS : Los Angeles <b>23.40</b> NCIS : Los Angeles	<b>23.40</b> 90' Enquêtes, mag. <b>01.10</b> Programmes de nuit	<b>22.00</b> Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	<b>22.55</b> Héritages, mag. <b>00.45</b> Héritages, mag. <b>02.40</b> Programmes de nuit
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b>
<b>20.30 DÉBATDOC</b> Magazine	<b>21.05 RIZZOLI &amp; ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE</b>	<b>21.00 DOMMAGE COLLATERAL</b> ★	<b>21.00 PAPA A UN PLAN</b>	<b>20.55 GUADELOUPE : LES VICTIMES DE LA ROUTE</b>	<b>21.00 L'ARME FATALE</b> ★★
<b>21.30</b> Débatdoc, mag. <b>22.00</b> Allons plus loin, mag.	<b>22.25</b> Rizzoli & Isles : autopsie d'un meurtre, série	<b>23.00</b> World invasion : battle Los Angeles ★, film	<b>21.25</b> Papa a un plan, série <b>21.50</b> Papa a un plan, série <b>22.10</b> Papa a un plan, série	<b>21.45</b> Tournés vers La Mecque, doc.	<b>23.05</b> Total Recall mémoires programmées ★, film
<b>C NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>bler</b>	<b>RMC</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 SOIR INFO</b> Information	<b>21.05 PÉTANQUE : TROPHÉE DES VILLES 2019</b>	<b>21.05 LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS</b>	<b>20.45 FOOTBALL : UEFA EUROPA LEAGUE</b>	<b>20.55 VINTAGE MECANIC</b>	<b>21.05 SAINT LAURENT</b> ★★
<b>23.30</b> L'info du vrai <b>00.30</b> Édition de la nuit	<b>22.50</b> L'Équipe du Soir, mag.	<b>23.10</b> Les vacances préférées des Français	<b>23.00</b> Faites entrer l'accusé, doc.	<b>22.00</b> Vintage Mecanic, doc. <b>23.00</b> Vintage Mecanic, doc.	<b>23.50</b> R.I.F. ★, film <b>01.35</b> Programmes de nuit

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b>  <b>KOH-LANTA - L'ÎLE DES HÉROS</b> Présenté par Denis Brogniart	<b>21.05</b>  <b>ASTRID ET RAPHAËLLE</b> Série	<b>21.05</b>  <b>JEAN FERRAT</b> Documentaire	<b>21.00</b>  <b>ALADDIN</b> ★ Film de Guy Ritchie Avec Mena Massoud	<b>21.00</b>  <b>LA MAISON FRANCE 5</b> Magazine	<b>21.05</b>  <b>NCIS Immortelle</b> Série
<b>23.25</b> Vendredi, tout est permis avec Arthur <b>01.30</b> Euro Millions, jeu	<b>21.55</b> Astrid et Raphaëlle, série <b>22.50</b> Taratata 100 % live	<b>23.00</b> Boris Vian, un cœur qui battait trop fort, doc.	<b>23.10</b> X-Men : Dark Phoenix ★, film <b>01.00</b> Captain Marvel ★	<b>22.20</b> Silence ça pousse !, mag. <b>23.15</b> C dans l'air, mag.	<b>21.55</b> NCIS, série <b>22.50</b> NCIS, série <b>23.35</b> NCIS, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
<b>20.55 DANS LA GUEULE DU LOUP</b>	<b>21.15 3 CHIENS HÉROS</b>	<b>21.05 ENQUÊTE D'ACTION</b>	<b>21.15 CASTLE</b> Série	<b>21.05 1 SEMAINE POUR SAUVER MON COUPLE</b>	<b>21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE</b>
<b>22.30</b> Sur les pas de Christian Louboutin, doc.	<b>22.50</b> 3 chiens héros, doc. <b>00.30</b> Programmes de nuit	<b>23.00</b> Enquête d'action, mag. <b>00.00</b> Enquête d'action	<b>22.00</b> Castle, série <b>22.55</b> Castle, série <b>23.45</b> Castle, série	<b>22.15</b> 1 semaine pour sauver mon couple	<b>22.05</b> R.I.S. Police scientifique, série
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>france.Ô</b>	<b>TFI</b>
<b>20.30 DÉBATDOC</b> Magazine	<b>20.50 RUGBY : FRANCE / IRLANDE</b>	<b>21.10 STORAGE WARS</b>	<b>21.00 LES CONTES DE GRIMM</b>	<b>20.55 MEURTRES AU PARADIS</b>	<b>21.00 GREY'S ANATOMY</b>
<b>21.30</b> Débatdoc, mag. <b>22.00</b> Salon de l'agriculture : la politique en campagne, doc.	<b>23.00</b> Champions d'Exception, mag.	<b>22.50</b> Storage Wars <b>02.10</b> Programmes de nuit	<b>22.05</b> Les contes de Grimm, téléfilm	<b>21.50</b> Meurtres au paradis <b>22.50</b> Meurtres au paradis <b>23.50</b> Meurtres au paradis	<b>21.45</b> Grey's Anatomy, série <b>22.40</b> Grey's Anatomy, série <b>23.30</b> Grey's Anatomy, série
<b>C NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>bler</b>	<b>RMC</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 INTÉGRALE WEEK-END</b>	<b>20.50 PÉTANQUE : TROPHÉE DES VILLES 2019</b>	<b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse	<b>20.55 ENQUÊTE PRIORITAIRE</b>	<b>20.55 39-45 : UNE GUERRE STRATÉGIQUE</b>	<b>21.05 TELLEMENT VRAI</b>
<b>22.30</b> Ça se dispute, mag. <b>23.30</b> Édition de la nuit <b>00.00</b> Édition de la nuit	<b>22.40</b> L'Équipe du Soir, mag.	<b>21.25</b> Les Simpson <b>21.50</b> Les Simpson <b>22.15</b> Les Simpson	<b>22.00</b> Enquête prioritaire <b>23.05</b> Navy Seals, les commandos secrets de l'Amérique	<b>22.10</b> 39-45 : une guerre stratégique, doc.	<b>22.45</b> Tellement vrai, mag. <b>00.35</b> Programmes de nuit

# MOTS FLÉCHÉS

VERBON CHOIX	GRANDIÈRE WARME DREIC	PLAI SANTE SUR L'ORBE	ENRUC LENT CHIFFRE HOMM	MYNPHES DE LA MII
PAS POSITIVE SEHELLE DE COCOU			ERY THREE VICTOIRE D'VEISE	
RAPPES INFORM INFANTE	TYPE D'ETOILE ORGANI SATION	BON- HOMMI DE NEIGE		
PHOBIE	PLAT PRO NECAL FLEUME NOBIDE			CAJOLEME
PRONET	D'AVCENT DE PEAU ANCHE BE SET VEST	NAME DÉCON- CHIFF	JOLI L'CEUR INDY D'ENCAIT	
PRINCIPES D'UNON	ENTRE AMIS ARMEE SECRET	ANCEN TORN- TOISE FRANCAIS		AGREUR
VILLE DE LA POUILLE AFFECTA TION			JUBILE NOTE	
		MEILLE AME		
		ESPACE IMPHI		



# SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

# SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** l'ambiance sur votre lieu de travail sera particulièrement agréable. **Amour :** vous vous montrerez un merveilleux complice pour vos enfants. **Santé :** excellente forme.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** vous pourriez vous organiser comme vous le souhaitez au lieu de subir des pressions extérieures. **Amour :** vous devrez vous montrer compréhensif. **Santé :** vous ne manquerez pas de tonus.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** cultivez le réalisme et l'objectivité ! **Amour :** ce n'est pas le moment de provoquer la jalousie de votre partenaire. **Santé :** votre organisme luttera efficacement contre les attaques microbiennes.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** des opportunités se présenteront aussi bien sur le plan professionnel que matériel. **Amour :** vous serez plus détendu. **Santé :** faites surveiller votre taux de cholestérol.

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** votre situation professionnelle est en train de s'améliorer. **Amour :** célibataire, vous ne le resterez sans doute plus longtemps. **Santé :** vous débordez d'énergie.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** veillez à ne pas confondre fermeté et intolérance. **Amour :** remettez-vous en question ou les problèmes persisteront. **Santé :** bonne, malgré quelques douleurs lombaires.

### BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

**Travail-Argent :** période favorable. **Amour :** pas d'impulsivité ! Votre partenaire n'apprécierait pas, il ou elle n'aime pas vraiment les surprises ! **Santé :** grande fatigue intellectuelle.

### SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

**Travail-Argent :** vous assumerez tranquillement vos tâches. **Amour :** vous vous sentirez prisonnier des sentiments que vous éprouvez. **Santé :** vitalité et dynamisme sont au programme.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** chassez vos derniers doutes et allez de l'avant. **Amour :** vous devrez plutôt miser sur la tendresse et être plus présent dans votre foyer. **Santé :** vous aurez du punch.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** vous saurez mieux vous organiser. **Amour :** vos amours pourraient subir quelques désagréments. **Santé :** votre moral est en baisse pourtant vous serez plutôt en forme.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** les démarches que vous entreprendrez vous donneront entière satisfaction. **Amour :** vous ferez une rencontre surprenante ou insolite. **Santé :** évitez les plats trop épicés et riches en graisse.

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** essayez de vous concentrer sur votre travail. **Amour :** vous dégagez une aura magnétique qui séduira ceux qui vous approchent. **Santé :** vous êtes rayonnant et très en beauté.

## LA RECETTE

de saison

... à vos casseroles !



### GÂTEAU NOIX DE PÉCAN ET ÉPICES

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 40 min

#### ► Pour 10 personnes :

40 cl de lait, 1 citron bio, 200 g de noix de pécan concassées, 120 g de sucre brun, 2 cuillère(s) à café de cannelle moulue, 2 pincées de gros sel, 2 cuillère(s) à café d'extrait de vanille, 70 g de beurre doux en morceaux, 350 g de farine, 3 cuillère(s) à soupe de sucre en poudre, 1 sachet de levure, 1 pincée de bicarbonate de soude.

#### ► Préparation :

Préchauffez le four à 180 °C/th. 6. Tapissez le fond et les bords d'un moule rectangulaire de papier aluminium et beurrez-le. Réservez.

Mélangez le lait et le jus du citron, puis réservez. Placez les noix de pécan et le sucre brun sur le fond du moule, parsemez le tout de cannelle, d'une pincée de gros sel et d'extrait de vanille. Ajoutez 70 g de beurre de-ci de-là. Réservez.

Mélangez la farine, le sucre en poudre, la levure, le bicarbonate de soude et 1 pincée de gros sel. Ajoutez le restant du beurre et travaillez la pâte aux doigts. Au centre, versez le mélange lait-citron, touillez jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

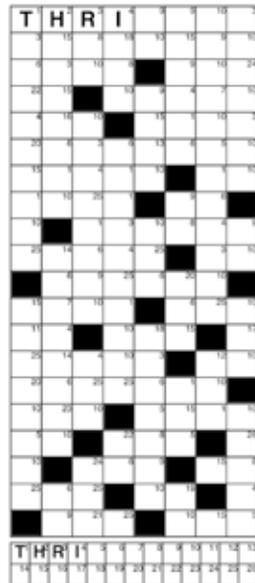
Versez la pâte dans le moule. Enfouissez 35 à 40 mn, le dessus doit être doré. Laissez le gâteau refroidir 5 mn avant de le retourner sur un plat de service. Servez tiède ou à température.

## LES JEUX

...à vos stylos !

### ► 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.



### ► 7 ERREURS



1 - Le rouleau 2 - La peinture sur le pot  
3 - Le nez du peintre 4 - La poche 5 - Le  
6 - Le gant 7 - Le caillou

7 ERREURS

THRIANMULEBJV  
KODWGXKCYFZPSO

LES MOTS CODÉS

# CUISINES RÉFÉRENCES

CRÉATEURS CUISINISTES



DU 29 FÉVRIER AU 31 MARS 2020

Jusqu'à **2500€**  
offerts sur vos meubles\*

\* Pour tout achat d'une cuisine d'une valeur (hors électroménager, hors accessoires, hors livraison et hors pose) comprise entre 3000 et 5000 €, remise de 500 €; entre 5001 et 7000 €, remise de 1000 €; entre 7001 et 10000 €, remise de 1500 €; entre 10001 et 13000 €, remise de 2000 €; supérieure à 13001 €, remise de 2500 €. Offre valable du 29 février au 31 mars 2020, dans les magasins participants, non valable sur les commandes en cours et non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. Photo non contractuelle, simplement illustrative de la gamme Cuisines Références.

43, avenue du Champ de Mars  
**NARBONNE – Tél. 04 68 70 56 32**

# Liquidation\*

# DU STOCK

## Avant travaux

Déclaration préalable N°11-2019. Date de la liquidation : du 09/02 au 09/04/2020.



-20%\* -30%\* -40%\*

Jusqu'à **-50%**



\*Liquidation limitée aux stocks disponibles au premier jour de la liquidation et indiqués par étiquettes spéciales. Photographies non contractuelles : salons et ambiances présentés à titre d'exemple (les couleurs des produits en liquidation sont susceptibles d'être différentes des photographies présentées, voir modèles liquidés en magasin).

Concession exclusive Chateau d'Aix

41 Avenue du Champ de Mars - Tél. 04 68 58 30 03  
ZI Plaisance au fond  
**NARBONNE**

**Chateau d'Aix**<sup>®</sup>  
ITALIA  
FABRICANT DE SALON



© 2019 Chateau d'Aix  
Tous droits réservés  
NARBONNE