

Narbonne - N°008 - Du 14 au 27 mars 2020

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

SALON DE L'IMMOBILIER

1^{ÈRE} ÉDITION 21/22 MARS 2020

538 BONNES
RAISONS*

de venir nous voir...

* 279 appartements et 259 terrains

EN PARTENARIAT AVEC
CA
LANGUEDOC
Toute une banque
pour vous

ZAC BONNE SOURCE - NARBONNE

DEPUIS 1979
SM
SANGALLI
MARATUECH
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR



**URBAN
MAISON**



Bureau et maison, les espaces se floutent.

Après la libération de l'espace professionnel dans les années 90 avec l'arrivée de l'open space, nos lieux de travail connaissent un nouveau chamboulement. Fini les pièces figées, place au nomadisme et aux objets modulaires.

LE BUREAU DEVIENT MOBILE

La démocratisation du télétravail a flouté les frontières entre maison et vie professionnelle. Le temps où l'on séparait ces deux espaces est désormais révolu ! Face à cette nouvelle donne, les produits hybrides ont le vent en poupe. Les sièges sont ergonomiques, le mobilier est modulaire et les appareils sont plus que jamais connectés pour pouvoir accéder à ses dossiers aussi bien chez soi qu'en déplacement. Les assises s'adaptent à ces nouveaux usages et se règlent pour épouser au maximum les morphologies des différents utilisateurs.

La tendance est à l'épuré : une tablette suffit pour y poser son ordinateur portable ou on investit dans une table transformable ou une

balle ergonomique qui permet de travailler confortablement au salon, directement sur le mobilier à proximité.

LUMIÈRE ET COULEURS, DES ÉLÉMENTS À NE PAS NÉGLIGER

Des études ont démontré que les couleurs, les matières et la lumière affectent sensiblement notre bien-être et notre capacité de travail. Contrairement à ce que l'on peut penser, le blanc n'est pas un ton adapté car il augmenterait les risques de burn-out. À l'inverse, le vert apaise et stimule, le jaune encourage la créativité, le bleu booste la concentration et le rouge décuple l'énergie. Sur le mobilier ou sur les murs, les couleurs permettent de créer une atmosphère adaptée à son activité et ses besoins.

La lumière naturelle, celle du jour, doit autant que possible rythmer les journées de travail et inonder l'espace bureau. Sachez qu'**un bon éclairage permet d'accroître de 20 % sa productivité !**

Quadro[®]

Intérieurs sur-mesure

**CONDITIONS EXCEPTIONNELLES
DU 9 AU 28 MARS 2020**



100%
SUR-MESURE
DANS **100%**
DE LA MAISON







**RANGEMENTS
DRESSINGS
BIBLIOTHÈQUES
SOUS-ESCALIERS
AUTOUR DU LIT
VERRIÈRES
CUISINES...**

62 rue Demoge, ZAC de bonne source • NARBONNE

Tél : 04 68 75 91 45 • Email : narbonne@magasin-quadro.fr

www.quadro.fr

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05 THE VOICE <i>La plus belle voix</i> Présenté par Nikos Aliagas	 21.00 RUGBY : FRANCE / IRLANDE <i>VI Nations masculin</i>	 21.05 CASSANDRE <i>La rançon du silence</i> Série	 21.00 CELLE QUE VOUS CROYEZ ★ Film de Saly Nebbou	 20.50 ÉCHAPPÉES BELLES <i>Anney gourmand</i>	 21.05 DR HARROW <i>Lapins rouges</i> Série
23.35 The Voice 00.45 Les docs du week-end, mag.	23.05 On n'est pas couché 01.45 Les Enfants de la télé fêtent leurs 25 ans	22.30 Cassandra, série 00.00 Vu, mag. 00.15 Appassionata	22.40 Mon inconnue ★★, film 00.35 Le chant du loup ★	22.25 Vian par Debout sur le zinc, spectacle 23.40 L'œil et la main, doc.	21.55 Dr Harrow, série 22.50 Rosewood, série 23.40 Rosewood, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.50 EINSTEIN-HAWKING, L'UNIVERS DÉVOILÉ	21.15 LES GLOBES <i>15^e cérémonie - Edition 2020</i>	21.05 LES SIMPSON <i>Jeunesse</i>	21.05 COLUMBO <i>Tout finit par se savoir</i>	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES	21.05 THE BIG BANG THEORY
21.45 Einstein-Hawking, l'Univers dévoilé	23.30 De quoi j'me mêle !, mag. 01.00 Programmes de nuit	21.30 Les Simpson 21.30 Les Simpson 22.20 Les Simpson	22.50 90° Enquêtes, mag. 00.25 Programmes de nuit	22.55 Chroniques criminelles, mag. 00.45 Programmes de nuit	21.30 The Big Bang Theory 21.55 The Big Bang Theory 22.20 The Big Bang Theory
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI
21.00 FEMMES DE MENINGS	21.05 LA GRANDE RÉCRÉ DES ANIMAUX	21.00 GHOST ADVENTURES	21.00 LES AVENTURES DU CHAT POTTE	20.55 WINNIE, L'AUTRE MANDELA	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
22.00 Le débat 22.30 Hollywood et la politique, doc.	22.35 La grande récré des animaux, doc.	21.50 Ghost adventures 22.40 Ghost adventures 02.00 Programmes de nuit	22.40 Roi Julian ! L'élú des lémuris	22.30 Un homme presque idéal, téléfilm 23.55 Endemix Live	22.55 Joséphine, ange gardien, série 00.45 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC	RMC	Chérie 25
21.00 L'HEURE DES PROS	21.05 CATCH : WWE RAW	21.05 LA GRANDE VADROUILLE DE NORBERT	20.55 IMMERSION DANS UN NAVIRE DE GUERRE	20.55 CONSTRUCTIONS HORS LIMITES	21.05 POLDARK
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	22.05 La grande vadrouille de Norbert	22.00 Immersion dans un navire de guerre	22.45 Constructions hors limites, doc.	22.15 Poldark, série 23.30 Poldark, série 00.25 Poldark, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.10 LES TUCHE ★ Film de Olivier Baroux Avec Jean-Paul Rouve	 19.40 ÉLECTIONS MUNICIPALES 2020	 21.15 MUNICIPALES 2020 <i>Dans votre région</i> Événement	 21.00 FOOTBALL : PSG / NICE <i>Ligue 1 Conforama</i>	 20.50 KEBAB : SALADE, TOMATE, POGNON ?	 21.05 CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet
23.00 Esprits criminels, série 23.45 Esprits criminels	21.35 La fille du puisatier ★, film 23.35 Histoires courtes	22.00 Municipales 2020 22.15 Municipales 2020 23.00 Municipales 2020	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.25 King of ze day, mag.	21.40 Saucissons : gare aux cochonneries, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.20 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 K-19 : LE PIÈGE DES PROFONDEURS ★	21.05 LA MONTAGNE ENTRE NOUS ★	21.05 INSTINCT Série	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES	21.05 MEN IN BLACK ★★	21.05 URGENCES Magazine
23.15 Jacques Mayol, doc. 00.35 La Traviata, spectacle	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	21.50 Instinct, série 22.40 Instinct, série 23.25 Instinct, série	22.45 Cold Case : Affaires classées, série	22.55 The Dead island, téléfilm 00.40 Programmes de nuit	23.00 Urgences, mag. 00.55 Urgences, mag. 02.35 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI
20.45 SOIRÉE ELECTORALES	21.05 WASABI ★ Film de Gérard Krawczyk	21.00 CHICAGO FIRE	21.00 E=M6 FAMILY Magazine	20.55 PASSION OUTREMER	21.00 L'ÉTRANGE HISTOIRE DE BENJAMIN BUTTON ★★
22.50 Soirée électorales du 1 ^{er} tour des Municipales	22.30 Blind ★, film 00.15 Un si grand soleil, série	21.50 Chicago Fire, série 22.40 Chicago Fire, série 23.40 Extrêmes désirs	21.50 E=M6 family, mag. 22.40 E=M6 family, mag. 23.30 Corneil et Bernie	22.45 Polynésie, le monde des 5 archipels, doc.	23.55 Le goût des merveilles ★, film
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC	RMC	Chérie 25
21.00 INTÉGRALE WEEK-END	20.00 FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE	21.05 PIRATES DES CARAÏBES : LA VENGEANCE DE SALAZAR ★	20.55 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ	20.55 39-45 MEGASTRUCTURES	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
23.00 Intégrale sport, mag. 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir 00.00 L'Équipe du Soir 00.30 Programmes de nuit	23.20 Pirates des Caraïbes : la fontaine de jouvence ★	22.25 Faites entrer l'accusé, doc. 00.00 Foundation, doc.	23.45 39-45 : une guerre stratégique, doc.	23.10 Crimes, mag. 01.00 Programmes de nuit

Réduisez votre impôt sur le revenu en maison individuelle !!!

Sans copropriété

LOI
PINEL

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



Photos non contractuelles

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 TARRUS

LE DÈNICHÉUR
AFFAIR' EXPRESS...

DESTOCKAGE USINE
LIQUIDATION
SINISTRES TRANSPORT

ARRIVAGE

Électroménager
(réfrigérateurs, hottes, lave-vaisselles, fours, caves à vins,...)

+ ARRIVAGE charcuterie sèche et saucissons
+ ARRIVAGE literie

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

04 68 32 01 49

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

f : le dénichéur Narbonne



photos non contractuelles

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 LES BRACELETS ROUGES Série	21.05 MEURTRES AU PARADIS Série	21.05 SECRETS D'HISTOIRE <i>Marie de Médicis ou l'obsession du pouvoir</i>	21.00 ZÉROZÉROZÉRO Épisode 3 Série	20.50 TCHAO PANTIN ★★ Film de Claude Berri Avec Coluche	21.05 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ Par Karine Le Marchand
22.05 Les Bracelets rouges 23.15 New York, unité spéciale, série	22.05 Meurtres au paradis, série 23.05 Meurtres au paradis	22.55 Météo 23.00 La France en vrai, doc.	22.05 ZéroZéroZéro, série 22.50 Hillary, doc. 23.35 Hillary, doc.	22.25 C dans l'air, mag. 23.30 Un revenant, film	23.20 L'amour est dans le pré : Que sont-ils devenus ?
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 LE PRÉSIDENT ★★	21.15 X-MEN ORIGINS : WOLVERINE ★	21.05 SPEED ★ Film de Jan De Bont	21.15 LA MOMIE ★ Film de Alex Kurtzman	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES <i>En Îles-et-Vilaine</i>
22.40 Tempête à Washington, film	23.15 Logan ★★, film 01.30 Programmes de nuit	23.10 Speed 2 : Cap sur le danger, film	23.15 La Momie ★, film 01.40 Programmes de nuit	22.00 Appels d'urgence 23.10 Live PD : Police Patrol, doc.	23.00 Crimes, mag. 00.50 Crimes et faits divers : la quotidienne, mag.
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
20.30 DÉBATDOC <i>La gloire de mon père</i>	21.05 UN GRAND CRI D'AMOUR	21.00 LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI	21.00 L'AMOUR AU FIL DES PAGES	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES	21.00 LES EXPERTS : MIAMI
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.40 Jo, spectacle 00.15 Paprika, spectacle	23.05 Mathieu Madénian - En état d'urgence	22.30 La fille de l'ascenseur, téléfilm 23.55 G ciné	22.25 Jacques Brel, dernière ligne droite aux Marquises, doc.	21.45 Les experts : Miami 23.35 Les experts : Miami 00.30 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.05 RUGBY : BLAGNAC / ALBI	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE	20.55 FORCES DE LA NATURE	20.55 NAVIRES DE GUERRE : 400 ANS D'INNOVATION	21.05 L'IVRESSE DU POUVOIR ★
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	22.45 La petite histoire de France, série	21.50 Forces de la nature 22.45 Vol MH370 : révélations sur le crash mystère	22.10 Toulon: le plus grand port militaire d'Europe	23.15 Saint Laurent ★★, film 02.00 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 PRODIGAL SON <i>Brume psychédélique</i> Série	21.05 SUR LE FRONT <i>Glaciers Magazine</i>	21.05 LE VOYAGEUR <i>La permission de minuit</i> Téléfilm	21.00 YAO Film de Philippe Godeau Avec Omar Sy	20.50 PMA-GPA, LES ENFANTS ONT LA PAROLE	21.05 PÉKIN EXPRESS : RETOUR SUR LA ROUTE MYTHIQUE
21.55 Prodigal Son, série 22.50 Esprits criminels, série	22.55 Infrarouge, doc. 00.05 25 nuances de doc, doc.	22.35 Le voyageur, téléfilm 00.05 Météo 00.15 Prey, série	22.45 Arctic ★, film 00.20 Rencontres de cinéma, mag.	22.00 Le monde en face 22.40 C dans l'air, mag.	23.25 Pékin Express : itinéraire bis, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.50 TRUMP ET POUTINE, DES AMIS JURÉS	21.15 ENQUÊTES PARANORMALES	21.05 L'APPRENTI SORCIER ★	21.15 90' ENQUÊTES	21.05 LE PARI ★ Film avec Didier Bourdon	21.05 RUSH ★★ Film de Ron Howard
22.25 Guerre de l'info : au cœur de la machine russe	23.00 Enquêtes paranormales, mag.	23.05 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier	22.35 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag. 01.40 Programmes de nuit	22.55 Chroniques criminelles, mag.	23.20 Go fast ★, film 01.10 XIII, série 03.00 Programmes de nuit
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 IL A DÉJÀ TES YEUX	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.00 ANGRY BIRDS - LE FILM ★	20.55 ON VA S'AIMER UN PEU, BEAUCOUP	21.00 LES BRACELETS ROUGES
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.50 Il a déjà tes yeux 22.45 Trouble à la carte, téléfilm	22.40 Au cœur de l'enquête 00.25 Au cœur de l'enquête 02.00 Programmes de nuit	22.35 Le vilain petit canard et moi ★, film	22.35 On va s'aimer un peu, beaucoup, série	21.55 Les Bracelets rouges, série 22.55 Dr House, série
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.00 LA GRANDE SOIRÉE	21.05 LA MAISON ASSASSINÉE ★	20.55 LES MENSONGES DE L'HISTOIRE	20.55 RÉVÉLATIONS MONUMENTALES	21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS
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	23.15 Rénovation impossible 00.00 Rénovation impossible	23.05 Les mensonges de l'histoire, doc.	22.00 Les grandes énigmes de l'histoire, doc.	22.00 Snapped : les couples tueurs, mag.

TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

HORTE NEUVE



NARBONNE

Hors lotissement
Terrain viabilisé de 334 m²

A 10 MIN DE NARBONNE



ORNAISONS

De 277 m² à 644 m²
à partir de **54 900€**

HAUTS DE CRABIT



NARBONNE

De 250 m² à 730 m²
à partir de **73 900€**

NOUVELLE TRANCHE



SIGEAN

De 206 à 373 m²
à partir de **53 900€**

AMARATS BAS



NARBONNE

De 440 m² à 910 m²
à partir de **86 900€**

SUPERBE VUE



SALLES D'AUDE

De 320 m² à 764 m²
à partir de **83 900€**

DEPUIS 1979



**SANGALLI
MARATUECH**
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

06 86 77 55 37

04 68 65 85 85

groupe-sm.com

MARRE DE VOTRE CUISINE VIEILLISSANTE ?



Vous la trouvez

Désuète
Passée de mode
Look vieillot



Vous la souhaitez

Fonctionnelle
Embellie
Look moderne



Avant



Après

VOUS AIMERIEZ CHANGER...
MAIS VOUS NE VOULEZ PAS GREVER VOTRE BUDGET ?

STOP AUX FAUSSES IDÉES !

Votre nouvelle décoration à tarif compétitif !

06 12 77 72 76

OFFRE VALABLE AUSSI SUR VOTRE SALLE DE BAIN

DPS
DÉCO & RÉNO

**DEVIS
GRATUITS**



RESTAURATION
SUR PLACE
A PARTIR DE 19H



AVANT PREMIERE
AVEC LA PRESENCE
EXCEPTIONNELLE DE D'JAL

21 H

DU 25 AU
26 MARS

Cécile Giroud

«Ça y est j'suis grande»



Du haut de l'innocence de ses 35 ans, elle nous parle de grandir dans un monde où la tentation serait de rester enfant...

Un spectacle drôle, intelligent et émouvant !

21 H

DU 02 AU
03 AVRIL

Isabelle Vitari

«Bien entourée»



Vous avez été des millions à la découvrir dans « Nos Chers Voisins » mais la connaissez-vous réellement ? Isabelle Vitari sort de son petit écran et se livre. Elle rêve d'être une mère indigne, de chanter comme une diva disparue et d'être aussi sexuellement active que ses parents à la retraite. **Isabelle Vitari c'est nous mais, en pire !**

Les Extras Muros du Café de la Poste

Salle de l'Ardaillon à Vias

21 H

11 AVRIL

Oldelaf

«L'Aven tour»



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 sobriement touchant autant que délicieusement déjanté.



«Opération Portugal»

14 mars à 17h00

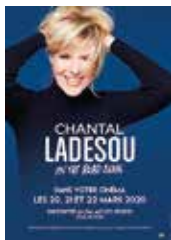
Hakim, 35 ans, sympathique flic de quartier d'origine marocaine, doit infiltrer la communauté portugaise pour les besoins d'une enquête. Mais peut-on devenir Portugais en 3 jours ? Pris au piège entre ses sentiments et sa mission, Hakim, qui vit seul avec sa mère, va découvrir une communauté, mais aussi une famille.

CHANTAL LADESOU

«ON THE ROAD AGAIN»

20 mars à 20h00

21 mars à 16h et à 18h
et 22 mars à 18h et 20h

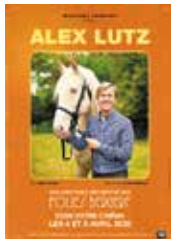


Voix rauque, geste inné, esprit baroque, surprenante, gaffeuse et charmeuse pour rire, sourire et se moquer en oubliant que c'est de soi, Chantal Ladesou vous fait découvrir les coulisses de l'exploit avec un show qui traverse les générations ! Are you ready ?

ALEX LUTZ

04 avril à 15h50

et 05 avril à 17h50



Alex Lutz change de visage et d'âge avec une inventivité à couper le souffle. Les personnages qu'il a créés sont déjà cultes, il mélange les genres avec impertinence, entre pur moment de jeu et folle interactivité !

RÉSERVATIONS

cafedelapostenarbonne.fr / 06.47.71.25.66
Cultura - Carrefour - Fnac

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

**DU 1^{ER} MARS AU
30 AVRIL 2020**

**UNE CUISINE DE
5000€ TTC OFFERTE***



**GOÛTEZ
AU BONHEUR**

BIZE-MINERVOIS
Villa T4 sur terrain 368 m²

151 400 €*

NARBONNE
Villa T4 sur terrain 560 m²

227 000 €*

PORT-LA-NOUVELLE
Villa T4 sur terrain 325 m²

172 400 €*

DES MAISONS COULEURS DU SUD



*Pour tous les contrats avec HEXAÔM SA (1) au travers de sa marque Maisons de Manon signés entre le 1^{er} Mars au 30 avril 2020 sous réserve de la levée des conditions suspensives de votre contrat de construction nous faisons profiter à tous nos clients d'un bon d'achat d'une valeur de 5000 euros TTC à déduire sur le montant global d'une cuisine équipée One&All, électroménagers, sanitaires et accessoires de la marque BUT (2) hors livraison et pose. Si le client ne souhaite pas bénéficier de la promotion « Une cuisine de 5000€ offerte », il peut bénéficier d'une réduction du prix de vente de 4200 euros TTC (montant déduit du prix convenu initial de votre contrat de construction). Offre disponible dans les agences Maisons de Manon et BUT participantes à l'opération. Offre non cumulable avec d'autres promotions Maisons de Manon et BUT en cours. Pour plus de renseignements, voir conditions dans les agences. Photos non contractuelles.
(1) Hexaôm - Société anonyme au capital de 1 250 000€ - Siège Social: 2 route d'Ancennes - 41000 Alençon - R.C.S. Alençon - 095 728 314 - inscrit à l'ORIAS sous le n°13005442. Hexaôm Services est enregistré auprès de l'Orias en tant que Courtier en Financement, Niveau 1, sous le numéro 14001345. (2) BUT France - Société par Actions Simplifiée au capital de 131.772.276,25 € dont le siège Social est à Emerainville D7 1941 immatriculée au registre du Commerce et des Sociétés de Meaux sous le numéro 772 941 840

Retrouvez toutes nos annonces et l'ensemble de nos modèles sur

WWW.MAISONS-DE-MANON.FR



LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



Une marque du groupe
hexaôm



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

LA SÉLECTION

des spectacles et sorties en partenariat
avec Le Petit Agenda !

www.lepetitagenda.com
Le Petit
AGENDA

- AGENDA du 14 au 27 mars -

Ville	Lieu	Type	Descriptif	Horaire	Prix
Samedi 14 Mars Mathilde					
Narbonne	NarbonneArena	🎵	Chantal Goya	15h00	40.00
Narbonne	Parc des expo	Div	Salon des Deux Roues, Loisirs, évasion	10h00	N.C.
Narbonne	Théâtre Nat.	🎵	Concert: Orchestre Symphonique Béziers-Narbonne	19h00	N.C.
Narbonne	V and B	🎵	St Patrick's Day avec le Groupe «The Ratnners»	20h00	Gratuit
Dimanche 15 Mars Louise					
Narbonne	Ab.Fontfroide	Div	18ème édition du Trail de Fontfroide	08h30	N.C.
Narbonne	Parc des expo	Div	Salon des Deux Roues, Loisirs, évasion	10h00	N.C.
Narbonne	Théâtre Nat.	🎭	Le Petit maître corrigé- La Comédie- Française	17h00	17.00
Mardi 17 Mars Patrick					
Narbonne	CGR	🎭	Ciné-débat : «Happy»	19h30	6.00
Narbonne	Théâtre Nat.	Div	Tabarnak	20h00	27.00
Mercredi 18 Mars Cyrille					
Narbonne	Café Poste	🎭	«Lucette et Raymond en toute saison»-D.Villanova	20h00	N.C.
Narbonne	Private Pub	Div	Dégustation vigneronne	18h00	Libre
Narbonne	Théâtre Nat.	🎭	Alice Comedies	15h30	5.00
Judi 19 Mars Joseph					
Narbonne	Café Poste	🎭	«Lucette et Raymond en toute saison»-D.Villanova	20h00	N.C.
Narbonne	Private Pub	🎵	Musique Blues: Lumpy Brother	21h30	Gratuit
Vendredi 20 Mars Printemps					
Narbonne	Ab.Fontfroide	🎵	Chants de la Renaissance Italienne et Anglaise	21h00	N.C.
Narbonne	Café Poste	🎭	«Lucette et Raymond en toute saison»-D.Villanova	20h00	N.C.
Narbonne	V and B	Div	Soirée Fête Foraine	18h00	Libre
Samedi 21 Mars Clémence					
Narbonne	Ab.Fontfroide	🎵	Concert: Didon et Enée	16h00	N.C.
Narbonne	Le dB	🎵	3 Pats for a Guitar Night	21h00	30.00
Narbonne	NarbonneArena	Div	Harlem Globetrotters	18h00	26.00
Narbonne	Théâtre Nat.	🎭	Alice Comedies	15h30	5.00
Sallèles-d'A.	Amphoralis	Div	Un week-end au musée Amphoralis avec Télérama	10h00	Gratuit
Dimanche 22 Mars Léa					
Narbonne	NarbonneArena	Div	Championnat de Volley: Narbonne Volley- Sète	17h00	11.00
Sallèles-d'A.	Amphoralis	Div	Un week-end au musée Amphoralis avec Télérama	10h00	Gratuit
Lundi 23 Mars Victorien					
Béziers	Parc des expo	Div	Foire de Béziers	10h00	N.C.
Mercredi 25 Mars Annonciation					
Leucate	Clap Ciné	🎭	Contes chinois	14H30	4.00
Narbonne	Café Poste	🎭	Cécile Giroud – Ca y est, j'suis grande	20h00	N.C.
Judi 26 Mars Sortie Magazine					
Narbonne	Private Pub	🎵	Concert: « Monsieur Jacques»	21h30	Gratuit
Vendredi 27 Mars Habib					
Narbonne	Théâtre Nat.	🎭	Sao Paulo Dance Company	20h00	27.00

🗨️ Conférence & Atelier

🎬 Projection

🎪 Spectacle

🎵 Concert

🕺 Danse

🍷 Verrissage

👶 Enfants



DECOUVREZ
Le Petit Agenda
en Réalité Augmentée
avec l'appli SnapPress !

www.lepetitagenda.com
Le Petit
AGENDA





La menuiserie à vos dimensions

L'expertise d'un menuisier
au service des particuliers
et des professionnels !

**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

La OC'couture...

vosre bien cousu main !



Des maisons sur-mesure dès **90000€** | **OC résidences**
www.oc-residences.fr

SPECTACLES À L'AFFICHE

Narbonne Arena



ÂGE TENDRE

Sam. 25 Avril 2020

15h



MESSMER

Mer. 3 Juin 2020

20h



VERONIC DICAIRE

Mar. 17 Nov. 2020

20h



LAURENT GERRA

Ven. 20 Nov. 2020

20h



Billetterie en vente
sur 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.

UrbanTV

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)



Vous recherchez **un terrain à bâtir**,
appelez-nous !

NOUVEAUX PROJETS

MOUSSAN



Parcelles viabilisées
de 300m² à 500m²
Libre choix constructeur

SALLELES D'AUDE



Parcelles viabilisées
de 640m² à 710m²
Libre choix constructeur

SAINT-NAZAIRE

Le Somail



Parcelles viabilisées
de 325m² à 700m²
Libre choix constructeur

BOUTENAC



Parcelles viabilisées
de 400m² à 700m²
Libre choix constructeur

Votre interlocuteur privilégié **Frédéric Guillebert**, agence de Narbonne.

04 68 47 67 88
06 08 22 55 67





**URBAN
AUTO**



Les 10 commandements pour un voyage serein

1. CHEZ LE GARAGISTE, TU TE RENDRAS

Avant le départ, confiez votre protégée à un professionnel. Peut-être est-il grand temps de penser à la révision complète. Si ce n'est pas le cas, effectuez tout de même une visite « points de contrôle ».

2. TON SEUL LIEN AVEC LA ROUTE TU CHERIRAS

Les pneus sont les seuls éléments de la voiture à être en contact avec la route. Pensez à les gonfler environ 10 % au-dessus du niveau recommandé par le constructeur et vérifiez que vous disposez bien d'un système de secours (roue, galette ou kit).

3. RIEN AU HASARD TU NE LAISSERAS

On pensera au simple chiffon pour nettoyer un rétroviseur, une couverture de survie bien utile pour mettre genou à terre en cas de crevaison et bien sûr, au gilet jaune et au triangle de signalisation.

4. TON ITINÉRAIRE, TU CHOISIRAS

Programmez votre GPS, lui aussi remis à jour, avec des itinéraires tronçonnés, alternant routes et autoroutes, en fonction de vos haltes.

5. TES PAPIERS EN ORDRE TU AURAS

Vérifiez la conformité de vos documents : permis de conduire, carte grise, assurance,...

6. LES AIDES À LA CONDUITE TU UTILISERAS

L'axe royal de vos vacances doit aussi vous encourager à utiliser abondamment les équipements modernes. Le régulateur de vitesse s'impose ainsi comme une évidence pour rouler à allure constante sans craindre les radars.

7. LES CONSIGNES DE SÉCURITÉS TU RESPECTERAS

Les autorités et les responsables d'autoroute ont fait un immense effort pour prévenir les usagers des dangers et autres obstacles qu'ils rencontreront sur leur route. Respectez leurs indications et suivez les évolutions du trafic sur les radios d'autoroute (107.7 FM).

8. TES ENFANTS TU SURVEILLERAS

Les enfants doivent être au cœur de toutes les attentions. Laissez-les se détendre lors des pauses sur les aires d'autoroute, hydratez-les bien et veillez à ce que leur installation soit optimale.

9. TON CALME TU GARDERAS

Coincé dans les bouchons, ou pris par surprise par une panne, le mal est déjà fait. Ne jetez pas votre courroux sur l'imbécile qui n'avance pas.

10. DU CHEMIN TU PROFITERAS

Lorsque vous préparez votre itinéraire, n'hésitez pas à repérer quelques points remarquables.

DU 13 AU 15 MARS ⁽¹⁾

PORTES OUVERTES 100% HYBRIDES

GAMME SUZUKI HYBRIDE

à partir de

10 290€ ⁽²⁾

**PRIME À LA
CONVERSION
DÉDUITE**



Consommations mixtes gamme Suzuki Ignis (NEDC corrigé - WLTP) : 4,3 - 5,2 à 4,8 - 5,9 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (NEDC Corrigé - WLTP) : 98 - 117 à 109 - 132 g/km. Consommations mixtes gamme Suzuki Swift (NEDC corrigé - WLTP) : 4,1 - 5,0 à 4,4 - 5,9 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (NEDC corrigé - WLTP) : 94 - 113 à 101 - 132 g/km. Consommations mixtes gamme Suzuki Vitara (NEDC corrigé - WLTP) : 4,8 - 5,7 à 6,2 - 7,8 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (NEDC Corrigé - WLTP) : 104 - 128 à 141 - 172 g/km. Consommations mixtes gamme Suzuki S-Cross (NEDC corrigé - WLTP) : 4,8 - 5,6 à 6,1 - 7,5 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (NEDC Corrigé - WLTP) : 104 - 127 à 140 - 169 g/km.

(1) Ouverture selon arrêté préfectoral. (2) Prix TTC de la Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid Advantage, hors peinture métallisée, après déduction d'une remise de 2 100 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion de 1 500 €**. Offre réservée aux particuliers valable pour tout achat d'une Suzuki Ignis neuve du 13/03/2020 au 31/03/2020, en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles, chez les concessionnaires participants. Modèles présentés : Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid Pack : **13 340 €**, remise de 1 800 € déduite et d'une prime à la conversion de 1 500 €** + peinture métallisée : **500 €**, Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Pack : **13 890 €**, remise de 1 800 € déduite et d'une prime à la conversion de 1 500 €** + peinture métallisée : **530 €**, Nouveau Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style : **21 790 €**, remise de 2 500 € déduite et d'une prime à la conversion de 1 500 €** + peinture métallisée : **850 €** et 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 13/03/2020. **1 500 € de prime à la conversion conformément aux dispositions du décret n° 2019-737 du 18 juillet 2019 relatif aux aides à l'acquisition ou à la location des véhicules peu polluants. Voir conditions sur service-public.fr.

Garantie 3 ans ou 100 000 km au 1^{er} terme échu.



Way of Life!

*Un style de vie !

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

Salon des buralistes
parc expo Narbonne
28 - 29 mars - Stand n°38



Fizencia

Une vision d'avance

Cabinet d'expertise-comptable et de conseil en entreprise

**tourné vers les nouvelles technologies et la
transition numérique :**

- A déjà fait le choix de l'intelligence artificielle
(automatisation des tâches, indexation de contenu)
- Votre comptabilité à jour en 48 H*
- Tableau de bord en direct
- Coffre-fort numérique (avec scellement certifié)
- Choix du zéro papier
(dématérialisation avec plateforme
de documents en ligne)
- Au service de l'écologie et de ceux qui la font.

Fizencia c'est aussi un engagement sociétal

pour améliorer les conditions de vie dans l'entreprise (RSE)

Expertise
comptable

Conseil en stratégie
d'entreprise

Accompagnement
patrimonial

**Nous soutenons et accompagnons nos clients
dans leurs projets et leurs développements :**

- Prestations personnalisées en expertise comptable,
- Conseil personnalisé du dirigeant,
- Mise en place et gestion stratégique,
- Accompagnement patrimonial, RSE
- Externalisation du service administratif et comptable des PME.

Fizencia en chiffres :

2 agences
Narbonne et Béziers

10 collaborateurs

+ de **250** clients

Une agence à taille humaine !

Près de chez vous,

2 adresses pour mieux vous servir

BÉZIERS

6 av. Philippe Lamour
34760 Boujan-sur-Libron
+33 (0)4 67 30 58 30

NARBONNE

9 boulevard D^r Lacroix
11100 Narbonne
+33 (0)4 68 42 24 54

www.fizencia.fr

Retrouvez-nous aussi sur les réseaux sociaux   

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 	21.05 	21.05 	21.00 	20.50 	21.05
GREY'S ANATOMY Réunions Série	UNE BELLE HISTOIRE Grève du cœur	MUNICIPALES 2020 Les débats en Région Débat	VENISE N'EST PAS EN ITALIE Film de Ivan Calbérac	LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	TOP CHEF Episode 5 Jeu
21.55 Grey's Anatomy, série 22.50 Chicago Med, série	21.55 Une belle histoire Ça ne sortira pas d'ici, mag.	22.35 Météo 22.40 Réseau d'enquêtes, mag.	22.35 Celle que vous croyez ★, film 00.15 Zérozéro, série	22.25 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. C à vous la suite	23.35 Top Chef : les grands duels, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
21.00 ELLE S'EN VA ★	21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES	21.15 BURGER QUIZ	21.05 CAMPING PARADIS	21.05 FBI : PORTÉS DISPARUS
22.50 Margaret Atwood, doc. 23.45 L'indomptée, film	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	23.10 Enquêtes criminelles, mag.	22.10 Burger Quiz, jeu 23.55 Madame Foresti, spectacle	22.55 Camping Paradis, série 00.45 Programmes de nuit	21.55 FBI : Portés disparus 22.50 FBI : Portés disparus 23.40 FBI : Portés disparus

LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 OPÉRATION TONNERRE ★★	21.00 LA LOI DU TUEUR ★	21.00 EN FAMILLE Série	20.55 INVESTIGATIONS	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	23.10 Titanic, la véritable histoire, doc.	22.30 Chasse à l'homme 2, téléfilm 00.25 Programmes de nuit	22.40 En famille, série 23.40 G ciné 23.45 Corneil et Bernie	22.40 Investigations, mag. 00.30 Chroniques d'urgence, doc.	22.55 New York section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC	RMC	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.00 LA GRANDE SOIRÉE	21.05 ELEMENTARY Série avec Jonny Lee Miller	20.55 OÙ SONT LES NOIRS ?	20.55 LE PONT DE NORMANDIE, UN CHANTIER HORS NORME	21.05 BLEU CATACOMBES
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	21.50 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	22.05 L'ombre d'un doute, doc. 00.15 Redrum, doc.	22.00 Millau, le viaduc de l'impossible, doc.	23.05 Snapped : les femmes tueuses, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 	21.05 	21.05 	21.00 	20.50 	21.05
PROFILAGE Dans ma chair Série	ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine présenté par Élise Lucet	MAN OF STEEL ★★ Film de Zack Snyder Avec Henry Cavill	VIKINGS La guerrière des glaces Série	LES FORCES DE LA TERRE Documentaire	LE MORNING NIGHT Documentaire
22.00 Profilage, série 23.00 Profilage, série 00.00 Profilage, série	22.50 Complément d'enquête, mag. 00.05 Basique le concert	23.30 La ligne bleue, doc. 00.35 Les victimes de la route en Guadeloupe	21.50 Vikings, série 22.35 The Affair, série 23.30 The Affair, série	22.20 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	23.10 Michaël Youn : du Morning Live à Divorce Club, doc.
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 DOS AU MUR Série	21.15 LA GRANDE RASSRAH ! 5	21.05 NCIS : LOS ANGELES	21.15 MAIS OÙ EST DONC PASSEE LA 7^e COMPAGNIE ★	21.05 ASSASSIN'S CREED ★	21.05 HÉRITAGES Le mal en héritage
21.55 Dos au mur, série 22.55 Dos au mur, série 23.50 Respire, téléfilm	23.00 Le meilleur de la grande Rassrah ! 00.45 Programmes de nuit	22.00 NCIS : Los Angeles 22.40 NCIS : Los Angeles 23.25 NCIS : Los Angeles	22.55 Alibi.com ★, film	23.15 Tattoo Cover : Londres 01.10 Programmes de nuit	23.00 Héritages, mag. 00.55 Héritages, mag. 02.50 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI
20.30 DÉBATDOC Faut-il supprimer l'ENA ?	21.05 RIZZOLI & ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE	21.00 KINGDOM OF HEAVEN ★	21.00 BIENVENUE AUX EDELWEISS	20.55 RACISME, LE VISAGE SOMBRE DU BRÉSIL	21.00 L'ARME FATALE 2 ★★
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.25 Rizzoli & Isles : autopsie d'un meurtre, série	00.15 Dommage collatéral ★, film 02.15 Programmes de nuit	22.40 J'ai épousé une star, téléfilm 00.05 G ciné	21.50 Colombie, l'histoire interdite, doc.	23.10 L'arme fatale ★★, film 01.15 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	blter	RMC	RMC	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information	21.05 PÉTANQUE : COUPE DE FRANCE 2019	21.05 LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS	20.40 FOOTBALL : UEFA EUROPA LEAGUE	20.55 VINTAGE MECANIC	21.05 UNE BOUTEILLE À LA MER ★
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag.	23.10 Les vacances préférées des Français	23.00 Faites entrer l'accusé, doc.	22.00 Vintage Mecanic, doc. 23.00 Vintage Mecanic, doc. 01.00 Programme de nuit	23.35 Entre deux rives ★, film 01.30 Programmes de nuit



URBAN
ANIMAUX

Chat en laisse, bonne ou mauvaise idée ?

Vous souhaitez que votre petit félin puisse profiter du grand air sans risque de se perdre ou d'être blessé ? Le promener en laisse peut être la solution adéquate, à condition de s'y prendre correctement. Car si nos amis les chiens raffolent de leurs balades en laisse et trottent fièrement à vos côtés à chacune de vos sorties, votre minet se montrera probablement beaucoup moins enthousiaste. D'un naturel très indépendant et territorial, il pourrait ne pas apprécier d'être sorti de force de sa routine.

DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX HORIZONS

Si vous résidez en ville, notamment en appartement, il est possible que votre compagnon manque d'exercice. **Le promener permet de lui faire profiter de moments de liberté tout en restant sous votre surveillance.** Ainsi, il peut satisfaire sa curiosité en découvrant de nouvelles odeurs et en explorant des terrains inconnus.

UN FACTEUR DE STRESS ?

De manière générale, les chats n'apprécient pas de quitter leur territoire. Une fois sorti du confort de sa demeure, il pourrait être angoissé par les bruits de la rue, les odeurs, les rencontres avec des chiens ou d'autres chats. S'il

est craintif et file se cacher sous les meubles dès que vous recevez des invités, une sortie en extérieur, pourrait lui causer beaucoup d'anxiété. En revanche, s'il est d'un naturel curieux et sociable, minou appréciera probablement cette expérience.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE



Assurez-vous que tous ses **vaccins sont à jour**. Mieux vaut également qu'il soit protégé contre les parasites, puces et tiques.

LA BONNE MÉTHODE

Si vous pensez que minet a l'âme d'un petit aventurier, il est temps de lui faire tester la laisse ! Procurez-vous d'abord un harnais, ainsi qu'un modèle de laisse à enrouleur. Avant de lui faire découvrir le vaste monde, faites un premier essai au sein de votre domicile et observez comment il réagit. Plus votre animal est jeune, plus il lui sera facile de s'habituer à ces nouvelles sensations. Privilégiez un lieu calme et serein entouré de verdure, où il pourra renifler les plantes et explorer à son rythme.

Dans les premiers temps, ne dépassez pas les 15 minutes de promenade, et allongez peu à peu la durée si vous le sentez à l'aise.

Dans le cas contraire, ne forcez pas les choses. S'il est paniqué à chacune de vos tentatives de sortie, mieux vaut abandonner définitivement les balades en laisse.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 KOH-LANTA - L'ÎLE DES HEROS Par Denis Brogniart 21.05 23.25 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.25 Euro Millions, jeu	 ASTRID ET RAPHAËLE <i>Chaînon manquant</i> 21.05 21.55 Astrid et Raphaëlle 22.55 Génération Paname, spectacle	 LES ENFANTS DE LA MUSIQUE CHANTENT LES ANNEES YEYE 21.05 23.25 La vie secrète des chansons 01.15 Météo	 GODZILLA II, ROI DES MONSTRES ★ Film de Michael Dougherty 21.00 23.10 Aladdin ★, film 01.15 Coco ★★, film 03.00 Saint Hubert	 LA MAISON FRANCE 5 Magazine 21.00 22.20 Silence ça pousse !, mag. 23.15 C dans l'air, mag.	 NCIS <i>Citadelle d'acier</i> Série 21.05 21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 MORT OU RICHE 22.30 Marley, doc. 00.50 Tracks, mag. 01.20 Berlin Live, spectacle	21.15 3 CHIENS HEROS 22.30 3 chiens héros, doc. 00.30 Programmes de nuit	21.05 ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'Action, mag. 00.00 Enquête d'action	21.15 CASTLE Série 22.00 Castle, série 22.55 Castle, série 23.50 Castle, série	21.05 MAMANS-ADOS UNE ANNEE QUI VA TOUT CHANGER 22.55 J'ai 16 ans et je suis déjà maman, mag.	21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE 22.00 R.I.S. police scientifique, série
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
20.30 DÉBATDOC Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Livres & vous..., mag.	21.05 LES ANIMAUX DU ZOO 21.50 Les animaux du zoo 22.35 Les animaux du zoo 23.25 Les animaux du zoo	21.10 STORAGE WARS 22.50 Storage Wars 02.10 Programmes de nuit	21.00 BARBIE LA MAGIE DES DAUPHINS 22.10 Barbie et la magie de la mode, téléfilm	20.55 MEURTRES AU PARADIS 21.50 Meurtres au paradis 23.45 La piste de la francophonie, mag.	21.00 GREY'S ANATOMY 21.45 Grey's Anatomy, série 22.40 Dr House, série
C NEWS	L'EQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 INTÉGRALE WEEK-END 22.30 Ça se dispute, mag. 23.30 Édition de la nuit 00.00 Édition de la nuit	21.05 FÉDÉRALE 1 OU L'EQUIPE MOTEUR 22.40 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.25 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	20.55 ENQUÊTE PRIORITAIRE 22.15 Titans des mers, doc. 23.10 Titans des mers, doc. 00.05 Programmes de nuit	20.55 LES HOMMES DE LA VICTOIRE 22.40 Champs de bataille 23.55 Les évadés du camp de Sobibar, doc.	21.05 TELLEMENT VRAI 22.55 Tellement vrai, mag. 00.35 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 THE VOICE <i>La plus belle voix</i> Présenté par Nikos Aliagas 23.35 The Voice 00.45 Les docs du week-end, mag.	 SURPRISE SUR PRISE - LES 30 ANS Présenté par Olivier Minne 23.30 On n'est pas couché 02.10 La terre vue de l'espace, doc.	 CASSANDRE <i>Pain béni</i> Série 22.35 Cassandra, série 00.05 Vu, mag. 00.20 Appassionata	 TROIS JOURS ET UNE VIE Film de Nicolas Boukhrief 23.00 Parasite ★★, film 01.08 Le journal du hard, mag.	 ÉCHAPPÉES BELLES <i>La presqu'île du Cotentin</i> 22.25 Parfum de scandale - Portraits du pouvoir, doc.	 DR HARROW HD <i>Secret de famille</i> Série 21.55 Dr Harrow, série 22.50 Rosewood, série 00.35 Rosewood, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.50 PASTEUR ET KOCH Documentaire 22.30 Le blob, un génie sans cerveau, doc. 23.25 Streetphilosophy	21.15 FRANCOIS-XAVIER DEMAISON A L'OLYMPIA 23.00 De quoi j'me mêle !, mag.	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.50 Les Simpson 22.45 Les Simpson 23.30 Les Simpson	21.05 COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag. 00.20 Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.50 Chroniques criminelles, mag. 00.45 Programmes de nuit	21.05 THE BIG BANG THEORY 22.20 The Big Bang Theory, série 02.35 Programmes de nuit
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
21.00 NUITS BLANCHES 22.00 Le débat 22.30 Femmes de ménages, doc.	21.05 LA GRANDE RECRE DES ANIMAUX 22.30 La grande récré des animaux, doc.	21.00 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES 02.00 Programmes de nuit	21.00 LES CROODS : ORIGINES 22.45 Les aventures du Chat Potté 00.10 Corneil et Bernie	20.55 LE BONHEUR D'ELZA ★ Film 22.10 L'Incredible voyage de Mary Bryant, téléfilm	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 22.55 Joséphine, ange gardien, série 00.50 Programmes de nuit
C NEWS	L'EQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'HEURE DES PROS 23.00 Intégrale week-end 23.30 Ça se dispute, mag. 00.30 Édition de la nuit	21.10 CATCH : WWE RAW 22.10 Catch : WWE Nxt 23.10 Catch : WWE SmackDown, sport	21.05 LA GRANDE VADROUILLE DE NORBERT 23.10 La grande vadrouille de Norbert	20.55 IMMERSION DANS UN NAVIRE DE GUERRE 22.00 Immersion dans un navire de guerre	20.55 CONSTRUCTIONS HORS LIMITES 22.45 Constructions hors limites, doc.	21.05 POLDARK Série 22.15 Poldark, série 23.30 Médium, série 00.25 Médium, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  RIEN À DÉCLARER ★ Film de Dany Boon	19.40  ÉLECTIONS MUNICIPALES 2020	21.15  MUNICIPALES 2020 Dans votre Région Événement	21.10  FOOTBALL : OM / PSG Ligue 1 Conforama.	20.50  ESTAMINETS, LA MAGIE DES BISTROTS DU NORD	21.05  ZONE INTERDITE Magazine présenté par Ophélie Meunier
23.20 Esprits criminels, série 01.05 Dr House, série	22.20 GoldenEye ★, film 00.25 Ciné sorties de la semaine	22.15 Municipales 2020, événement 00.00 Harry Bosch, série	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.25 King of ze day, mag.	21.40 4 saisons. doc. 22.35 Les filles de l'Escadron bleu, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 02.00 Météo
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 WALK THE LINE ★ Film 23.10 Johnny Cash : Behind Prison Walls, spectacle	21.05 SALT ★ Film de Phillip Noyce 23.00 Don't breathe : la maison des ténébres ★★, film	21.05 INSTINCT Série 21.50 Instinct, série 22.40 Instinct, série 23.30 Instinct, série	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES Série 21.50 Cold Case : Affaires classées, série	21.05 MEN IN BLACK 2 ★ Film 22.45 Men in Black ★★, film 00.40 Programmes de nuit	21.05 URGENCES Magazine 23.00 Urgences, mag. 00.55 Urgences, mag. 02.50 Programmes de nuit
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
20.40 SOIRÉE DU 2ND TOUR DES ÉLECTIONS MUNICIPALES Élections	21.05 LE BOULET ★ Film 22.50 On ne choisit pas sa famille, film 00.25 Consomag	21.00 CHICAGO FIRE Série 21.50 Chicago Fire, série 23.40 Troublantes obsessions, téléfilm	21.00 E-M6 FAMILY Magazine 21.50 E-m6 family, mag. 22.40 E-m6 family, mag. 23.35 Corneil et Bernie	20.55 PASSION OUTREMER Doc. 22.45 Passion Outremer Racisme, le visage sombre du Brésil 00.40	21.00 BLACK SEA ★ Film de Kevin Macdonald 23.10 Magalodon, téléfilm 00.55 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 INTÉGRALE WEEK-END 23.00 Intégrale sport, mag. 00.00 Édition de la nuit	20.00 FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE 22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 HORS CONTROLE ★ Film 23.00 Pirates des Caraïbes : la vengeance de Salazar ★, film	20.55 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.30 Faites entrer l'accusé, doc. 00.00 Programmes de nuit	20.55 39-45 MEGAS-STRUCTURES Doc. 23.45 39-45 : une guerre stratégique, doc. 01.00 Programmes de nuit	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR Téléfilm 23.05 Crimes, mag. 01.00 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  LES BRACELETS ROUGES Série	21.05  MEURTRES AU PARADIS Série	21.05  SECRETS D'HISTOIRE Magazine	21.00  ZEROZEROZERO Série Avec Andrea Riseborough	20.50  TOOTSIE ★★ Film de Sydney Pollack Avec Jessica Lange	21.05  PATRON INCOGNITO Magazine
22.05 Les Bracelets rouges 23.15 New York, unité spéciale, série	22.05 Meurtres au paradis, série 00.05 Meurtres au paradis	22.55 La France en vrai, doc. 00.45 Jean Ferrat, doc.	22.50 Hillary, doc. 00.25 Au bout des doigts ★, film	22.45 C dans l'air, mag. 23.50 Miroir, film	22.55 Patron incognito, mag. 00.55 Patron incognito
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 LA VÉRITÉ ★★ Film 23.00 Les SS frappent la nuit, film 00.45 Get Me Some Hair!	21.15 INSTINCT DE SURVIE ★ Film 22.50 La montagne entre nous ★, film 00.40 Programmes de nuit	21.05 UNE JOURNÉE EN ENFER ★ 23.20 Blood Ties ★, film 01.50 Programmes de nuit	21.15 ROGUE ONE : A STAR WARS STORY ★★ Film 23.40 Star Wars : L'Empire des rêves, doc.	21.05 APPELS D'URGENCE Magazine 22.05 Appels d'urgence Live PD : Police Patrol, doc.	21.05 CRIMES Magazine 22.50 Crimes et faits divers : le prime, mag.
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SERIES FILMS
20.30 DÉBATDOC Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.05 MONTREUX COMEDY FESTIVAL 2019 23.10 Un grand cri d'amour, spectacle	21.00 LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI, 5^E ÉDITION 23.30 Les Françaises	21.00 LES RÊVES DE LINDSAY Téléfilm 22.30 L'amour au fil des pages, téléfilm 00.00 Corneil et Bernie	20.55 FAVELAS ★ Film 22.45 Lycinais Jean, en toute simplicité, doc.	21.00 LES EXPERTS : MIAMI 22.40 Les experts : Miami, série 00.30 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information présenté par Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	21.05 L'ÉQUIPE MOTEUR Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 22.40 La petite histoire de France, série	20.55 HORS DE CONTROLE Doc. 21.55 La science des forces de la nature, doc.	20.55 LYON-TURIN : LE DERNIER TUNNEL XXL Doc. 22.00 Tunnel sous la manche, doc.	21.05 UN LONG DIMANCHE DE FIANÇAILLES ★ Film 23.35 La jeune fille à la perle ★, film



**URBAN
CUISINE**



Crumbcake, le gâteau dont vous ne laisserez pas une miette

FRAMBOISE-CHOCOLAT FRUITÉ ET GOURMAND

- Pour huit, il vous faudra 100 g de poudre d'amandes, 250 g de farine, 100 g de beurre, 50 g de sucre blanc, 3 œufs, 40 g de sucre roux, 1 cuillère à café d'extrait de vanille, 70 g de crème fraîche, 300 g de framboises et 80 g de chocolat noir. Munissez-vous d'un fouet, d'un saladier et d'un moule carré d'environ 20cmx20cm. Commencez par le crumble, en mélangeant la poudre d'amandes, le sucre roux, 100 g de farine et 60 g de beurre mou. Malaxez jusqu'à obtention d'une pâte grumeleuse qui s'effrite légèrement.
- Réservez ensuite au réfrigérateur.
- Pour le cake, fouettez le reste du beurre, les œufs, le sucre blanc et l'extrait de vanille. Une fois obtenue une consistance homogène, ajoutez la levure, le reste de farine et terminez par la crème fraîche. Versez ensuite dans un moule beurré, répartissez vos framboises et finissez en émiettant la pâte à crumble.
- Enfourez pendant 40 minutes à 180 °C. Laissez tiédir, puis faites fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain-marie avant de le faire couler en fins filets sur votre crumbcake.

AUX POMMES LE TRADITIONNEL

- Préchauffez votre four à 180 °C, puis tapissez le fond d'un moule avec un mélange de 200 g de farine, 150 g de cassonade, 100 g de beurre doux et un demi-sachet de levure.
- Ajoutez 3 grosses pommes Golden préalablement pelées et coupées en tranches, et saupoudrez avec une pâte à crumble faite de 100 g de farine, 100 g de cassonade, une pincée de cannelle et 80 g de beurre.
- Enfourez pendant 20 minutes. Sortez le plat, et versez sur les pommes un mélange composé de 2 œufs, de 100 g de fromage blanc, de 100 g de sucre et d'une cuillère à café de vanille en poudre.
- Mettez à nouveau à cuire pendant 20 minutes. Vous pouvez déguster ce crumbcake accompagné de crème fouettée ou d'une boule de glace. Bon appétit !

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 	21.05 	21.05 	20.55 	20.50 	21.05
PRODIGAL SON ★ Série Avec Tom Payne 22.00 Prodigal Son, série 22.55 Esprits criminels, série	LE GRAND ECHIQUIER Magazine 23.40 Infrarouge, doc. 00.45 Débat, débat 01.00 Infrarouge, doc.	PLUS BELLE LA VIE Série de Pascal Roy Avec Michel Cordes 22.45 À bas les préjugés, doc. 23.45 À la dérive, téléfilm	LE ROI LION ★★ Film de Jon Favreau 22.50 Aladdin ★, film 00.55 L'heb'd'Hollywood 01.10 Dumbo ★★, film	ENQUÊTE DE SANTÉ Documentaire 22.30 C dans l'air, mag. 23.35 Avis de sorties 23.50 C à vous, mag.	PÉKIN EXPRESS : RETOUR SUR LA ROUTE MYTHIQUE 23.25 Pékin Express : Itinéraire bis, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	nj
20.50 LE MONDE SELON XI JINPING 22.10 Chine, à la conquête de l'Ouest, doc. 23.05 Black China, doc.	21.20 THE MANDALORIAN 22.00 X-men origins : Wolverine ★, film 23.50 Programmes de nuit	21.05 ATTAQUE DE TREBES : 200 MINUTES EN ENFER - QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ? 22.40 The Mandalorian, série 23.20 Au cœur de l'enquête	21.15 TONY PARKER CONFIDENTIEL Doc. 23.00 90' Enquêtes, mag. 00.35 Programmes de nuit	21.05 LES TROIS FRÈRES ★ Film 23.05 Le pari ★, film 01.00 Programmes de nuit	21.05 JASON BOURNE : L'HERITAGE ★ Film 23.35 S.W.A.T. unité d'élite ★, film
LCP ASSOCIATION DE NERVOUX PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SERIE FILM
20.30 DÉBATDOC Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.05 APOCALYPSE LA GUERRE DES MONDES 1945-1991 22.50 Apocalypse - La paix impossible : 1918-1926	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE 22.40 The Mandalorian, série 23.20 Au cœur de l'enquête	21.00 OBJECTIF LUNE ★ Film 22.40 Battlebots - Le choc des robots 00.15 Corneil et Bernie	20.55 NOÉ ★ Film de Darren Aronofsky 23.10 On va s'aimer un peu, beaucoup, série	21.00 LES BRACELETS ROUGES Série 22.55 Dr House, série 23.50 Dr House, série
C NEWS	L'EQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information 23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	21.05 MULTISPORTS : LES JEUX INSOLITES Sport 22.50 L'Équipe du Soir	21.05 LES ENFANTS DE LA CHANCE ★ Film de Malik Chibane 22.55 Marie Marmaille, téléfilm	20.55 L'OMBRE D'UN DOUTE Doc. 23.00 L'ombre d'un doute, doc. 01.05 Programmes de nuit	20.55 BIRKA : LES MYSTÈRES D'UN CHEF VIKING Doc. 22.10 Le secret des templiers, doc.	21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS Magazine 22.55 Snapped : les couples tueurs, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 	21.05 	21.05 	21.00 	20.50 	21.05
GREY'S ANATOMY Série Avec Ellen Pompeo 21.55 Grey's Anatomy, série 22.50 Chicago Med, série	UNE BELLE HISTOIRE Série 21.50 Une belle histoire 22.40 Ça ne sortira pas d'ici, mag.	PIÈCES À CONVICTION Magazine 22.35 Quelles solutions pour une agriculture plus respectueuse de l'environnement ?	AHMED SYLLA DIFFÉRENT Spectacle 22.35 La lutte des classes ★, film 00.15 Zerzerozero, série	LE DOC STUPEFIANT Documentaire 22.25 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	TOP CHEF Jeu présenté par Stéphane Rotenberg 23.35 Top chef : les grands duels, jeu 00.30 Cauchemar en cuisine
arte	G8	W9	TMC	TFX	nj
21.00 LA CHAMBRE BLEUE ★ Film 22.10 Smilla et l'amour de la neige, film 00.10 Friedrich Hölderlin	21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION Magazine 23.00 Enquête sous haute tension, mag.	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES Mag. 23.10 Enquêtes criminelles, mag. 03.20 Programmes de nuit	21.15 BURGER QUIZ Jeu de Alain Chabat 22.10 Burger Quiz, jeu 00.05 L'émission de Mcfly & Carlito	21.05 CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série 00.45 Programmes de nuit	21.05 FBI : PORTÉS DISPARUS Série 22.50 FBI : portés disparus, série 04.10 Programmes de nuit
LCP ASSOCIATION DE NERVOUX PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TFI SERIE FILM
20.30 DÉBATDOC Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.00 VIVRE ET LAISSER MOURIR ★ 22.55 Jo, spectacle 00.35 La vie au temps des châteaux forts, doc.	21.00 THE ROW Téléfilm de Matty Beckerman 22.45 Témoin gênant, téléfilm 00.30 Acts of Violence	21.05 EN FAMILLE Série 22.00 En famille, série 23.00 En famille, série 23.40 G ciné	20.55 INVESTIGATIONS 22.35 Investigations, mag. 00.15 Questions au gouvernement - Sénat	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.40 New York section criminelle, série
C NEWS	L'EQUIPE	bler	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information présenté par Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	21.05 L'ÉQUIPE MOTEUR Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 Programmes de nuit	21.05 ELEMENTARY Série 21.50 Elementary, série 22.40 Elementary, série 23.30 Elementary, série	20.55 CONSTRUCTION OU RENOVATION, MON COMBAT POUR ÉVITER LES GALERIES 22.40 Sociétés secrètes	20.55 MONACO, L'EXTENSION DE TOUS LES DÉFIS 22.00 Monaco, le rocher de tous les défis	21.05 JAUNE IRIS Téléfilm de Didier Bivel 23.00 Snapped : les femmes tueuses, mag.



A côté de : **SMOKE & SMILE**
• TABAC • ACCESSOIRES ET CONTROLES

**TOUTES LES BATTERIES
PILES ET CHARGEURS**
dont vous avez besoin!



**REPRODUCTION
CLÉS MINUTES** à partir de

5€ /pièce

NOUVEAU



www.1001piles.com

62 rue Demoge • 11100 NARBONNE • 04 68 75 43 40
Derrière la Jardinerie Fabre • A côté du dépôt But

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





**URBAN
MAISON**

Aérovoltaïque, le nouveau photovoltaïque

S'il se confond facilement avec le photovoltaïque, l'aérovoltaïque a l'avantage de chauffer et de ventiler l'habitat en plus de produire de l'électricité. Si le photovoltaïque est désormais une technologie bien connue et en constante progression depuis plusieurs années, l'aérovoltaïque s'impose comme le petit nouveau en matière d'énergie solaire.

UN SYSTÈME DEUX EN UN

L'aérovoltaïque permet de fournir de l'électricité dans la maison, mais aussi de récupérer l'énergie thermique produite par les rayons du soleil pour chauffer l'habitation. Avec cette méthode, les deux faces du panneau solaire sont optimisées pour multiplier ses performances. Elle permet d'augmenter la production d'électricité de 10 % par rapport à un équipement photovoltaïque classique. Elle offre aussi un système de rafraîchissement de l'air l'été, car elle combine les fonctions de chauffage et de climatisation. Enfin, cette technologie permet de ventiler l'habitat et de le purifier, en filtrant l'air extérieur insufflé à l'intérieur du logement.

À QUEL PRIX ?

Si l'aérovoltaïque est un **système tout-en-un plutôt intéressant pour réduire sa facture énergétique**, c'est toutefois une installation très coûteuse, bien plus d'ailleurs que le photovoltaïque. Le prix correct de cet aménagement oscille entre 15 000 et 18 000 € TTC pour des panneaux offrant 3 kWc (kilowatt-crête, l'unité

de mesure de ces kits solaires), environ 24 000 € pour un 6 kWc et 40 000 € pour un 9 kWc. Évidemment, tout dépend ici du matériel posé, des difficultés liées à l'installation et des entreprises qui sont encore très peu nombreuses à proposer ce type de panneaux solaires, et donc très peu compétitives.

QUELLE RENTABILITÉ ?

La rentabilité de votre équipement aérovoltaïque va d'abord dépendre de votre lieu d'habitation. **La production d'énergie sera plus performante si votre maison bénéficie d'un ensoleillement important tout au long de la journée et de l'année.** De même, l'isolation de votre habitat va beaucoup jouer : les logements anciens ont davantage tendance à minimiser les effets bénéfiques de ce type d'aménagement, à l'inverse des logements neufs ou rénovés répondant aux normes RT2012.

Il ne faut pas vous attendre à rentabiliser votre investissement avant sept ou huit ans après la pose des panneaux solaires.

UN ÉQUIPEMENT ÉLIGIBLE AU CRÉDIT D'IMPÔT

Depuis 2014, le photovoltaïque ne bénéficie plus du crédit d'impôt pour la transition énergétique (CITE). Ce n'est heureusement pas le cas pour l'aérovoltaïque qui vous permet de déduire de votre impôt sur le revenu une partie des dépenses engagées pour l'installation de cet équipement.



DAL'ALU®

N°1 de la gouttière aluminium

Optez pour une évacuation des eaux pluviales de qualité !

DAL'ALU c'est :

- Plus de 40 ans d'expérience
- Un concept unique
- Matériaux viables
- Aluminium
- Une installation rapide et sur-mesure
- Une étanchéité maximale (car sans raccord)
- Une garantie de 30 ans.

Depuis plus de 40 ans, Dal'Alu et l'Agence de l'énergie équipent bâtiments et maisons individuelles.



Vous souhaitez moderniser ou équiper votre maison d'un système d'évacuation des eaux pluviales de qualité ?



Gouttières



Habillages



Sous-faces



Volets isolants



Couvertine

Devis gratuit

Franchisé Dal'Alu



Rénovation éco-responsable

Showroom

4 place Emile Digeon

11100 Narbonne

04 48 22 22 20

www.agence-de-lenergie.com

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  PROFILAGE  Série Avec Raphaël Ferret	21.05  VOUS AVEZ LA PAROLE Magazine	21.05  TU NE TUERAS POINT ★ Film de Mel Gibson	21.00  VIKINGS  Série Avec Gustaf Skarsgard	20.50  LES DERNIÈRES HEURES DE POMPEI	21.05  WHY WOMEN KILL  Série
22.05 Profilage, série 23.10 Profilage, série 23.20 Profilage, série	23.20 SCAN, doc. 00.15 Tout compte fait, mag.	23.25 La ligne bleue, doc. 00.25 Les trésors de Tahiti, doc.	21.50 Vikings, série 22.40 The Affair, série 23.35 The Affair, série	22.25 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite	22.00 Why Women Kill, série 23.00 Good Girls, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nj
20.55 DOS AU MUR Série	21.15 TPMP ! : LE JEU	20.35 FOOTBALL : ESPAGNE / ALLEMAGNE	21.15 ON A RETROUVÉ LA 7^{ÈME} COMPAGNIE ★ Film	21.05 JOSÉPHINE ★ Film de Agnès Obadia	21.05 HÉRITAGES Magazine
21.55 Dos au mur, série 23.55 Mammon, la révélation, série	22.00 Balance ton post !, mag. 23.00 Balance ton post !	22.50 État de choc, mag. 01.00 Programmes de nuit	22.55 Mais ou est donc passée la 7 ^{ème} compagnie	22.50 Connasse, princesse des cœurs ★, film 00.25 Programmes de nuit	23.00 Héritages, mag. 00.55 Héritages, mag. 02.50 Programmes de nuit

LCP ASSOCIATION DE NATIONAUX PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TF1 
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 RIZZOLI & ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE Série	21.00 SAFE ★ Film de Boaz Yakin	21.00 BIENVENUE AUX EDELWEISS	20.55 HISTOIRE D'OUTRE-MER Doc.	21.00 L'ARME FATALE 3 ★ Film
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.25 Rizzoli & Isles : autopsie d'un meurtre	22.45 Kingdom of Heaven ★, film 02.00 Programmes de nuit	22.35 Bienvenue aux Edelweiss, série 00.15 Corneil et Bernie	21.45 Débat, mag. 22.40 Révoltes des champs, doc.	23.10 L'arme fatale 2 ★★, film 01.20 Programmes de nuit
C NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC STORY	RMC 	
21.00 SOIR INFO Information	20.45 FOOTBALL : ISLANDE / ROUMANIE	21.05 LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS	20.55 ADOLESCENTS ET CRIMINELS : COMMENT ONT-ILS BASCULE ?	20.55 VINTAGE MECANIC Documentaire	21.05 APPARITIONS ★ Film
23.30 L'info du vrai 00.30 Édition de la nuit	22.35 L'Équipe du Soir, mag.	23.10 Les vacances préférées des Français	01.15 Programmes de nuit	22.00 Vintage mecanic, doc. 23.10 Vintage mecanic	23.05 Une bouteille à la mer ★, film 01.30 Programmes de nuit

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
20.50  FOOTBALL : FRANCE / UKRAINE Sport	21.05  ASTRID ET RAPHAËLLE Série	21.05  ALLEZ VIENS, JE T'EMMÈNE Dans les années 70 !	21.00  TANGUY, LE RETOUR ★ Film de Étienne Chatiliez	21.00  LA MAISON FRANCE 5 Magazine	21.05  NCIS  Série Avec Brian Dietzen
23.10 Le grand bétisier 01.10 Euro Millions, jeu 01.15 Programmes de nuit	22.55 Astrid et Raphaëlle, série 00.40 Astrid et Raphaëlle	23.30 La vie secrète des chansons 00.25 Météo	22.35 Venise n'est pas en Italie ★, film 00.05 Le nouveau ★, film	22.20 Silence ça pousse !, mag. 23.15 C dans l'air, mag.	21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nj
20.55 PARIS-BREST Téléfilm	21.15 100 JOURS AVEC LES ANIMAUX DE CERZA, LE PLUS GRAND ZOO DE NORMANDIE	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Magazine	21.15 RESTOS DU CŒUR	21.05 DE GREG À ADIXIA, QUE SONT DEVENUES LES STARS DE LA TÉLÉ-REALITÉ ? Magazine	21.05 R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE Série
22.20 Betty Boop For Ever, doc. 23.10 Tracks, mag.	22.35 Les animaux du zoo, doc. 00.10 Les animaux du zoo	23.00 Enquête d'Action, mag. 00.00 Enquête d'action	23.55 Londres Police Judiciaire, série 00.50 Programmes de nuit	22.50 Meurtres au paradis, série 00.45 Meurtres au paradis	23.10 R.I.S. police scientifique, série 03.05 Programmes de nuit
LCP ASSOCIATION DE NATIONAUX PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	france.Ô	TF1 
20.30 N'AYONS PAS PEUR DES MOTS	21.05 LES ANIMAUX DU ZOO Doc.	21.10 STORAGE WARS	21.00 BARBIE, PRINCESSE DE L'ÎLE MERVEILLEUSE	20.55 MEURTRES AU PARADIS Série	21.00 GREY'S ANATOMY Série
22.00 Livres & vous..., mag. 23.30 Ça vous regarde	22.35 Les animaux du zoo, doc. 00.10 Les animaux du zoo	22.50 Storage Wars 02.10 Programmes de nuit	22.35 Barbie la magie des dauphins, téléfilm	22.50 Meurtres au paradis, série 00.45 Meurtres au paradis	22.40 Dr House, série 23.30 Dr House, série 00.30 Programmes de nuit
C NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC STORY	RMC 	
21.00 INTÉGRALE WEEK-END	20.45 FOOTBALL : POLOGNE / FINLANDE	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	20.55 ENQUÊTE PRIORITAIRE Magazine	20.55 CHAMPS DE BATAILLE Doc.	21.05 TELLEMENT VRAI Magazine
22.30 Ça se dispute, mag. 23.30 Édition de la nuit 00.00 Édition de la nuit	21.45 Football : L'Équipe de la mi-temps	21.50 Les Simpson 22.40 Les Simpson 23.30 Les Simpson	22.00 Enquête prioritaire, mag. 23.25 Enquête prioritaire	22.10 Champs de bataille 23.10 Les secrets de la ligne Maginot, doc.	23.00 Tellement vrai, mag. 00.50 Programmes de nuit

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOTS FLÉCHÉS



DÉVE-SUIV NÉPRISE	VILLE GRANTE ATONE CHARGE	PERRO QUET DUITAN SES	CUVETTE	CONSTITU- TION
PLAQUES DE METAL PLANTES	POSSÉ- DENT	TISSUS ILICITES EDENTES	LAVÉ SOUS- VÊTEMENT	VIDÉ
MISSION FUTUR PROCHE	HOMME DE PAIR COUP	ÉVÈNE MENT INDOUE	PRÈS DE BIJON COMPRIMA	ECL MONTAIN DES ALPES
ÉTAT ALLEMAND	LODS AÉRODÉ	EXPLOSIF HEP 1	TERRINE DANS L'ESOMME LLESU	NOTE
MEUVRE NET PETIT ECHANISSER	VILLON CORRÈSE	ARTICLE ENLEVE ROYAL	AÉRO- PORT IMPULSION	PATRON

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

7	0	8	1	8	6	2
6	9	3	4	1	5	7
5	8	5	6	4	2	7
4	8	9	2	7	3	5
3	9	5	4	1	2	6
2	8	7	2	6	9	3
1	4	6	1	5	7	8
0	3	2	9	3	4	1
9	3	4	1	6	5	7
8	2	7	2	3	4	6
7	1	8	2	9	3	5
6	7	4	1	2	9	8
5	2	9	8	3	7	1
4	3	1	6	7	5	2
3	2	9	5	4	6	7
2	6	8	9	1	2	5
1	5	4	3	7	8	6
0	3	5	7	2	9	8
9	8	2	4	6	1	3
8	1	6	3	5	7	2
7	4	1	6	5	7	2
6	7	2	3	4	6	5
5	8	3	4	1	5	6
4	1	6	3	5	7	2
3	4	1	6	5	7	2
2	8	2	3	4	6	5
1	5	4	3	7	8	6
0	3	1	6	7	5	4
9	8	2	3	4	6	5
8	1	6	3	5	7	2
7	4	1	6	5	7	2
6	7	2	3	4	6	5
5	8	3	4	1	5	6
4	1	6	3	5	7	2
3	4	1	6	5	7	2
2	8	2	3	4	6	5
1	5	4	3	7	8	6
0	3	1	6	7	5	4

MOYEN

8	3	1	6	7	5	4	9	2
6	7	4	1	2	9	8	3	5
2	9	5	8	4	3	7	1	6
1	2	9	5	3	4	6	7	8
7	6	8	9	1	2	5	4	3
5	4	3	7	8	6	9	2	1
3	5	7	2	9	8	1	6	4
4	1	6	3	5	7	2	8	9
3	4	1	6	7	5	4	9	2
2	9	5	8	4	3	7	1	6
1	2	9	5	3	4	6	7	8
0	3	1	6	7	5	4	9	2
9	8	2	3	4	6	5	7	1
8	1	6	3	5	7	2	8	9
7	4	1	6	7	5	4	9	2
6	7	2	3	4	6	5	7	1
5	8	3	7	8	6	9	2	1
4	1	6	3	5	7	2	8	9
3	4	1	6	7	5	4	9	2
2	9	5	8	4	3	7	1	6
1	2	9	5	3	4	6	7	8
0	3	1	6	7	5	4	9	2

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. Vous devrez être réactif. **Amour :** vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie. **Santé :** migraine possible.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : étudiez soigneusement les propositions qu'on pourrait vous faire. **Amour :** le début de cette période risque d'être tendu. **Santé :** un peu de surmenage.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : vous avez le vent en poupe. **Amour :** l'amour, les bons moments avec les enfants, les plaisirs de la vie sont au programme. **Santé :** vous vous sentez en très grande forme.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : concentrez-vous, organisez-vous et surtout : allez à l'essentiel. **Amour :** vous devez rester vigilant dans vos relations. **Santé :** ménagez-vous.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : pas de mauvaises surprises dans le secteur professionnel. **Amour :** votre générosité et votre tendresse feront des miracles. **Santé :** vous serez un brin anxieux.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : quelques obstacles se dresseront sur votre route. **Amour :** vous tiendrez fermement les rênes de votre foyer. **Santé :** votre organisme luttera activement contre les agressions microbiennes ou virales.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : dans ce secteur, des opportunités vont bientôt se présenter. **Amour :** vous engagerez un dialogue serein dans votre couple. **Santé :** rien de grave à redouter.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : le climat astral ne vous sera pas très favorable. **Amour :** vous serez amené à remanier profondément votre échelle de valeurs. **Santé :** tout va bien.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vous y verrez plus clair et pourrez faire de nouveaux projets. **Amour :** vous aurez l'amour et l'humour moroses. **Santé :** bonne mais le moral est fluctuant.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : évitez les conflits avec vos collègues. **Amour :** plus que jamais, votre émotivité sera exacerbée. **Santé :** faites du sport ! Vous avez besoin de vous aérer.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vos qualités professionnelles seront reconnues et vous en éprouverez un sentiment de plénitude. **Amour :** vous entrez dans une période rayonnante. **Santé :** vous serez en bonne forme.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : vous devrez faire preuve d'une bonne organisation. **Amour :** si vous préférez fuir au lieu d'aborder avec votre partenaire les problèmes qui vous opposent, la situation ne fera qu'empirer. **Santé :** votre dynamisme vous étonne. Ménagez-vous tout de même.

LA RECETTE

de saison

... à vos casseroles !



BROWNIE AU MICRO-ONDES, FAÇON MUG-CAKE

On ne peut pas passer à côté de cette recette qui répond à une envie immédiate de brownie : facile, ludique et bon, en un rien de temps.

2 minutes pour réaliser ce brownie !

Temps de préparation
et de cuisson : 2 min

► Pour 1 personne :

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

► Préparation :

Dans un mug, ajoutez de l'eau, le beurre, la vanille et 1 pincée de sel.

Mélangez bien au fouet.

Ajouter le cacao en poudre, fouettez bien.

Ajoutez le sucre, fouettez bien.

Ajoutez la farine, bien mélanger au fouet.

Passez au micro-ondes pendant 60 à 90 secondes.

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

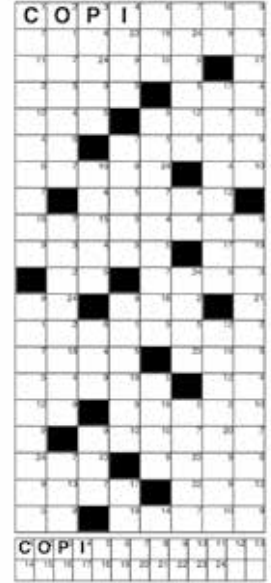
Plongez une cuillère et goûtez !

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 toit de la niche 2 - L'échelle
3 - La licorne du toit 4 - Le feu arrière du camping car 5 - Les bandes blanches
6 - La grille d'aération 7 - La plaque d'immatriculation

7 ERREURS

COPILNARFESBIX
KZVMGWYHJDL

LES MOTS CODÉS

Intermarché Narbonne

LOCATION

Une gamme de véhicules adaptée à vos besoins !

NOUVEAU



MINIBUS 9 places

À partir de

59 € TTC (1)



9 places



Diesel



Véhicule de tourisme SUV-FUN

À partir de **35 €** TTC (1)



5 places



Essence

Votre utilitaire pour vos déménagements et travaux !



7/9 m³

Idéal pour déménager un 2 pièces !

À partir de **12 €** TTC (2)



790 kg



50 cartons



11/12 m³

Déménagez facilement un appartement 2/3 pièces !

À partir de **25 €** TTC (2)



900 kg



80 cartons



20 m³ hayon

La solution pour déménager un pavillon !

À partir de **34 €** TTC (2)



800 kg



120 cartons



Benne

Parfait pour tous travaux ou chantiers !

À partir de **34 €** TTC (2)



1 300 kg

Intermarché Narbonne

LOCATION

10 avenue Maréchal Juin - Narbonne

04 68 65 04 82

Du lundi au jeudi de 08h30 à 19h30 et du vendredi au Samedi de 8h30 à 20h

Ouvert le dimanche de 9h à 12h30

Photos non contractuelles. Les caractéristiques de ces modèles sont présentées à titre d'exemple et ne sont pas garanties.
(1) Offre valable sur un tarif semaine 1 jour 100 kms inclus. (2) Offre valable sur un tarif semaine 1/2 journée km non inclus.

DU 13 AU 16 MARS

LES JOURNÉES EN PLUS !

Une piscine, une plancha, le printemps ne pourrait pas mieux commencer



**PLANCHA
FORGE ADOUR
OFFERTE !
POUR TOUT ACHAT
D'UNE PISCINE***



Pendant nos Journées En Plus du 13 au 16 Mars, nous vous offrons une superbe plancha Forge Adour pour tout achat d'une piscine. Profitez de nos piscines accessibles avec des formules adaptées à votre budget, une garantie décennale pour nager l'esprit tranquille, une fabrication française pour un gage de qualité.

Rendez-vous dans votre agence Oplus Piscines
(concessionnaire Ibiza) à NARBONNE de 9h à 18h
90 avenue Carnot - tel : 04 68 48 11 11

piscines-oplus.com

