URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

SPÉCIAL NUMÉRIQUE

Urban TV vous accompagne à la maison



#RestezChezVous • #PrenezSoinDeVous



Chères lectrices, chers lecteurs,

Chez Urban TV, on fourmille d'idées pour vous apporter un service des plus confortable !

C'est pourquoi, on vous présente le N°9 «SPECIAL NUMÉRIQUE», installez-vous et suivez le lien...

Parcourez plus de 50 pages de pur plaisir pour rester chez vous dans les meilleures conditions :

- 1 page consacrée à notre partenaire, «LES HALLES DE NARBONNE» qui vous proposent désormais le Drive Multi Commerçants, une belle initiative afin d'aider les commerçants locaux,
- 14 pages de programme TV détaillé
- 12 pages de rédactionnel,
- 10 pages de recettes sucrées et salées,
- 13 pages de jeux,
- 1 page d'horoscope,

Pour en faire profiter toute la famille, téléchargez votre magazine et imprimez les pages de jeux pour occuper vos journées, vos soirées, vos enfants ou vos voisins!

C'est nouveau, c'est original, c'est notre façon de nous adapter à la situation exceptionnelle, pour continuer de vous accompagner au quotidien avec Urban TV

Bonne lecture à tous, L'équipe Urban TV

PS: #RestezChez Vous #PrenezSoinDeVous #UrbanTVLeMagQu'iIVousFautPourResterAuChaud



SOMMAIRE

Programme TV	3 à 16
Rédactionnels	17 à 28
Dossier MAISON	17 à 22
Dossier ANIMAUX	23 à 24
Dossier SPORT	25
Dossier CUISINE	26
Dossier JARDIN	27 à 28
Recettes	29 à 38
Jeux	39 à 52
Horoscope	53

13.20 14.00 15.55

17.40 18.40

20.00

21.05

Animal Academy Les douze coups de

12.00 midi, jeu Le iournal

13.30 Reportages découverte. mag. Grands reportages 16.00 Baby boom, doc.

17.50 50' inside. mag. Le journal

20.40 20.50 21.00 Loto, jeu Quotidien express Météo

france•2

Les Z'Amours, jeu Tout le monde veut

prendre sa place

Journal 13 h 00

Affaire conclue

Affaire conclue,

mag.

Joker, jeu

la vie des obiets.

N'oubliez pas les

20 h 30 le samedi

paroles, jeu Journal 20 h 00

13 h 15, le samedi Tout compte fait

15.20

21.05

Le 12/13 Les nouveaux nomades, mag Samedi d'en rire Les carnets de Julie avec Thierry Marx Les carnets de Julie Expression directe Trouvez l'intrus, jeu 17.15 17.55 Questions pour un

france.3

super champion, jeu Le 19/20 20.05 Parents, mode d'emploi, série Tout le sport, mag.

L'hebd'Hollywood Tchi tcha. mag. 12.20 Le cercle, mag Godzilla II, roi des monstres, film 15.20 Avant-match, sport Rugby: Lyon / Clermont, sport 17.26 Avant-match 17.30

CANAL+

Stéréotop 21 cm de plus

Rugby : Toulon / Pau Canal sports club 19.25 20.34 Migraine 20.40 Groland le zapoï 21.00

france 5

Le mythe de

treks. doc.

l'Atlantide. doc.

Les plus beaux

Les routes de

C dans l'air.

mag.

l'impossible, doc.

C l'hebdo, mag.

C l'hebdo la suite

14.55

15.45

16.50

17.45

19.00

20.20



Des îles ensorcelées 06.00 par la lune, doc. 07.00 M6 Music Absolument Stars 10.05 66 minutes : grand format, mag 66 minutes : grand 10 50 format, mag. 11.40 66 minutes : grand format, mag. 12.45 Le 12.45 13 30 Scènes de ménages. série 14.35 Chasseurs d'appart' 19.45 Le 19.45 20.25 Scènes de ménages,

Manaus, une ville au cœur de la jungle, doc. série 20.50 21.05

21.05

THE VOICE La plus belle voix

Après l'étape des battles, les quatre coachs. Lara Fabian, Amel Bent, Pascal Obispo et Marc Lavoine, vont encore devoir faire face à des choix difficiles...

THE VOICE présenté par

Les docs du **Programmes** de nuit

Nikos Aliagas week-end, mag

N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES Tournoi des maestros

Nouveau rendez-vous incontournable pour tous les fans de N'oubliez pas les paroles, le Tournoi des Maestros fait son grand retour...

23.30 ON N'EST PAS COUCHÉ,

présenté par Laurent Ruguier Affaire conclue (passage à l'heure d'été), mag.

03.10

LES FANTÔMES DU HAVRE

Téléfilm de Thierry Binisti Avec Barbara Cabrita, Frédéric Diefenthal Dans un appartement du Havre, un cadavre momifié est retrouvé emmuré.

ALLIANCES ROUGE SANG

série Vu, mag Lucas Debargue, tout à la musique.

CRAWL *

Film avec Kaya Scodelario Quand un violent ouragan s'abat sur sa ville natale de Floride, Hayley ignore les ordres d'évacuation pour partir à la recherche de son père porté disparu.

22.30 **PEPPERMINT** ★, film The hole in the

ground, film 01.35 Le daim. film 03.50 Vieille peau. court-métrage

ÉCHAPPÉES BELLES

Viva Las Vegas Chaque année, près de 40 millions de touristes se rendent sur la côte oyest des États-Unis dans l' État du Nevada pour découvrir Las Vegas.

22.25 ARISTIDE MAILLOL -**DINA VIERNY -**UN PYGMA-LION ET SA MUSE. doc. L'œil et la main

DR HARROW La loi du talion

La mort suspecte d'un vieil homme en maison de retraite incite Harrow à se questionner sur son propre crime

Dr Harrow, série

ROSEWOOD 22 55 série

23.40 Rosewood, série Rosewood, série 01.25 Rosewood, série 03.20

Météo Programmes de nuit









LES SIMPSON

Jeunesse 21.30 Les Simpson

21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson 00.30 Programmes de nuit 22.50 Les Simpson





À chacun son heure Série

Avec Peter Falk, Doug Savant 22,50 90' Enquêtes. mag. 00.20 90' Enquêtes, mag. 01.50 Programme de nuit





LE CIEL DES HOMMES

1 - Des démons et des dieux 21.45 Le ciel des hommes. doc. 22.40 Le ciel des hommes, doc.

LA GRANDE

ÉVASION Spectacle Avec Booder, Wahid

23.00 De quoi i'me mêle!. mag.

Lisa a le blues

COLUMBO

CHRONIQUES CRIMINELLES

Estelle Mouzin : dans les ariffes de Michel Fourniret, l'ogre des Ardennes

22.50 Chroniques criminelles

THE BIG BANG **THEORY**

Le constant change Série avec Johnny Galecki, Jim Parsons

21.30 The Big Bang Theory, série





france•4

























JOSÉPHINE

ANGE GARDIÉN

L'enfant oublié



DU CANON

22.00 Débat 22.30 Nuits blanches, spectacle

23.30 Femmes de méninges, doc.

LA GRANDE RÉCRÉ DES ANIMAUX

Une vie de chiot - L'aventure commence

Documentaire 21.45 La grande récré des animaux, doc.

GHOST ADVEN-TURES: RENCON-TRES PARANOR-**MALES**

21.50 Ghost adventures : rencontres...

LES CROODS:

ORIGINES La boîte à légendes de Thunk 21.25 Les croods : origines

Les croods : origines

COMME CHEZ SOI Téléfilm

Avec Élise Tielroov, Sedef Ecer 22.20 Winnie l'autre

Série avec Mimie Mathy, Jessica Lecucq Mandela, doc. 22.50 Joséphine. 23.50 Endemix Live ange gardien

21.00



C NEWS

L'ÉQUIPE





20.55





L'HEURE DES PROS Magazine présenté par

Pascal Praud 23.00 Intégrale week-end, présenté par Julien Pasquet, Sophia Rousseau

FOOTBALL: ANGLETERRE / **ITALIE** Match amical

Sport 22.30 Catch: WWE RAW. sport

LA GRANDE VADROUILLE DE **NORBERT** Chez les Basques

Présenté par Norbert Tarayre 22.05 La grande vadrouille 22.45 Titans des mers. de Norbert

TITANS DES MERS Chercheur de diamants

Documentaire 21.50 Titans des mers.

doc.

CONSTRUCTIONS **HORS LIMITES** Du rêve a la réalité

21.50 Constructions hors limites, doc. 22.50 Constructions hors limites

POLDARK Énisode 9

Série Avec Aidan Turner, Eleanor Tomlinson 22.20 Médium, série 23.15 Médium, série

1// 20

21.00

france•2

1// 20

15.40

17.40

21.05

france.3

CANAL+ Les reporters du

L'hebd'Hollywood

dimanche

france.5



Téléfoot, mag. 12 00 Les douze coups de midi, jeu 13.00 Le iournal 13.30 Reportages découverte, mag. Grands reportages 14 45 16.00 Les docs du week-end, mag.

Sept à huit life, mag. Sept à huit, mag. 18.15 Le journal TF1 rendez-vous

20.00 sport Météo 21.00

Les Enfants de la télé 19.25 Les Enfants de la télé la suite 20,00 Journal de 20 h 20 h 30 le dimanche, mag

prochain

Affaire conclue

Affaire conclue

dimanche, mag. Vivement dimanche

Vivement dimanche

la chasse aux objets

tique en régions 12 00 Le 12/13 12.10 Dimanche en politique Les nouveaux 13.35 15.15

21.05

nomades, mag. Échappées belles Thalassa, mag. 8 chances de tout gagner, jeu Le Grand Slam. 17.55 jeu Le 19/20 19.00 20.05 Stade 2. mag.

Dimanche en poli-

1re partie, mag. 16.50 19.15 1re partie, mag 19.40 2º partie.

14,35 Ahmed Sylla différent Canal rugby club Rugby: Brive / La Rochelle, sport Canal rugby club Canal Football Club Canal Football Club mag.

C l'hebdo, mag. Zoo nursery Berlin 1// 05 Les dernières heures de Pompéi 15.40 4 saisons. doc. Estaminets, la 16.40

magie des bistrots du nord. doc. 17.40 L'histoire de l'Amérique en couleur, doc. C politique, mag. C politique, la suite, mag.

20.50

18.40 20.05 20.25 21.05

M6 Music 07.45 10.45 M6 Routique Turbo, mag. 12.30 Sport 6. mag 12.45 Le 12.45 13.25 Scènes de ménages Recherche apparte-13.30 ment ou maison 15.25 Maison à vendre 66 minutes, mag 17.20 66 minutes : grand format, mag. Le 19.45 Sport 6, mag. E=M6, mag.

21.05

LE NOUVEAU STAGIAIRE *

Film avec Robert De Niro Ben Whittaker, un veuf de 70 ans. s'apercoit que la retraite ne correspond pas vraiment à l'idée qu'il s'en faisait

23.25 **ESPRITS** CRIMINELS série

Esprits criminels, série

Dr House, série Dr House, série

CARBONE ** Avec Benoît Magimel, Gringe

Menacé de perdre son entreprise et lâché par les siens. Antoine Roca. un homme ordinaire, met au point une arnaque qui deviendra le casse du siècle.

36 QUAI DES ORFÈVRES **

film Ciné sorties de la semaine Histoires courtes : « Le court en fête »

INSPECTEUR BARNABY

Meurtres en miniature Alexander Beauvoisin, riche homme d'affaires en instance de divorce, est abattu en public alors qu'il faisait donation...

22.35 **INSPECTEUR** BARNABY. série

00.05 Météo 00.10 Inspecteur Barnaby. şérie Échapées belles 01.45

RUGBY: BORDEAUX-BÈGLES / MONTPELLIER

Top 14 - 19º iournée Sport



LA CUISINE CHINOISE : À PREN-DRE AVEC DES **BAGUETTES?**

Documentaire Le chou, un légume à la mode, à la mode !, doc.

22.35 MAD, UNE HÉROÏNE DE L'OMBRE, doc. 23.30 PMA-GPA, les enfants ont la parole, doc.

CAPITAL

Pouvoir d'achat, santé, emploi : quel est l'impact du coronavirus et qui paye la facture ? Magazine

C'est l'histoire sidérante d'un virus apparu il y a trois mois à peine en Chine...

ENQUÊTE EXCLUSIVE mag. Enquête exclusive, mag

Métén Programmes de nuit





21.05









SOUFFLE Film de Jean-Pierre Melville Avec Lino Ventura

23.20 Melville, doc. 00.20 Artemis - Un quatuor éternel, doc.

PEUR SUR LA VILLE **

Film d'Henri Verneuil Avec Jean-Paul Belmondo, Charles Denner Enquête sous haute tension

21.05

INSTINCT Le maillon faible

Avec Whoopi Goldberg, Boiana Novakovic Instinct, série

22.40 Instinct, série

Série

Série

COLD CASE:

AFFAIRES CLASSÉES On achève bien les iockevs

21.50 Cold Case : Affaires classées, série

Film de Barry Sonnenfeld Avec Will Smith, Alice Eve 23.05 Men in Black 2 ★.

film **Programmes**

MEN IN BLACK 3 *

00.50 de nuit

20.55

21.05 KEIRO

RETROUVAILLES Épisode 3 Magazine présenté par

Jean-Marc Morandini 23.10 Retrouvailles présenté par Jean-Marc Morandini





france•4















HITCH (EXPERT

EN SEDUCTION) *

Film d'Andy Tennant

Avec Will Smith, Kevin James







CHICAGO FIRE









Le match AS Saint-Étienne /

Kiev (1976) Magazine

23.00 Ces idées qui gouvernent le monde.

00.30 Un si grand soleil

22.55 Wasabi ★. film

00.25 Consomag

Un duo dynamique Série Avec Jesse Spencer, Taylor Kinney

21.50 Chicago Fire, série 22.40 Chicago Fire, série

E=M6 FAMILY L'homme peut-il rivaliser avec

. l'animal ? Magazine présenté par Mac Lesggy Avec Gaëlle Marie

21.55 E=M6 family, mag.

PASSION OUTREMER

Île de La Réunion, au secours des plantes / Les îles éparses avec Svlvain Tesson **Documentaire**

AU CŒUR DE L'OCÉAN *

Film de Ron Howard Avec Chris Hemsworth. Benjamin Walker 23.15 Black sea ★, film 01.25 Programmes de nuit



L'ÉQUIPE

20.40











INTÉGRALE **LES GRANDS LIVE** WEEK-END

Information présenté par Julien Pasquet, Sophia Rousseau 23.00 Intégrale sport, mag.

Football International Magazine 21.15 Football: Pays-Bas / Espagne, sport 23.30 Programmes de la

nuit

21.05

LARA CROFT: TOMB RAIDER * Film avec Angelina Jolie 22.55 Storage Wars :

enchères surprises 23.20 Storage Wars: enchères surprises

FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

Claude Lastennet, tueur de vieilles dames **Documentaire** 22.25 Faites entrer l'accusé

LA SECONDE GUERRE MONDIALE VUE DU CIEL

22.35 39-45 : une guerre stratégique, doc. 23.35 39-45 : une guerre stratégique, doc.

UNE FEMME D'HONNEUR Son et lumière

Téléfilm avec Corinne Touzet. Franck Capillery 23.05 Crimes, mag. 00.55 Programmes de nuit

13.00 13.55 Le iournal Le lycée du harcèlement, téléfilm 15.30 Le lycée du

mensonge, téléfilm 4 mariages pour 1 lune de miel

18.10 Bienvenue chez nous Demain nous appartient, série Le journal

20.00 20.35 20.45 20.55 Le 20 h le mag Loto, jeu C'est Canteloup

LES BRACELETS **ROUGES** Episode 21

Série Dévasté par ce qu'il vient de vivre. Mehdi perd pied. Les Bracelets rouges, série

23.15 **NEW YORK,** UNITÉ SPÉCIALE, série New York, unité spéciale, série 00 55 New York, unité spéciale, série

france • 2

Tout le monde veut prendre sa place Journal 13 h 00 12 00 Ca commence auiourd'hui, mag.

Je t'aime etc... 15.10 Affaire conclue 17 50 Affaire conclue, la vie des objets, mag. Tout le monde a son mot à dire, jeu N'oubliez pas les paroles, jeu

Journal 20 h 00

21.05

Un si grand soleil

18.00 18.50 20.00

21.05

11.50 12.55 13.50

16 40

Le 12/13 Météo à la carte Un cas pour deux Des chiffres et des lettres, ieu Personne n'y avait pensé!, jeu

france.3

L'info Outre-mer

Slam, jeu Questions pour un champion, jeu Le 19/20 Vu, mag Plus belle la vie

Tout le sport, mag.

CANAL+

Vikinas, série 22 miles, film L'hebd'Hollywood 11.35 11.55 12.55 13.35 Têtard, sérié

Clique, mag. The Tonight Show Green Book : sur les routes du sud, film 15.40 Tchi tcha. mag. Crawl, film

16.00 17.25 L'hebd'Hollywood 17.45 L'info du vrái, le mag L'info du vrai, mag.

Clique, mag. 21.00

france.5

La quotidienne Passage des arts 13.40 Le magazine de la santé, mag.

Allô docteurs, mag. 15.10 Des trains pas comme les autres Vu sur terre, doc. Hawaii, la magie du

pacifique, doc. C à dire ?!. mag. C dans l'air, mag. C à vous, mag. C à vous la suite 19.00 Passage des arts

20.50

21.05



M6 Boutique 10.00 Desperate Housewives, série 12.45 Le 12.45 13.35 13.45 Scènes de ménages Prête à tout pour réussir, téléfilm 15.45 Incroyables transformations Les reines du shopping, jeu Chasseurs d'appart' Le 19.45 Scènes de ménages. série



MEURTRES AU PARADIS

De Manchester à Sainte-Marie Série Avec Ardal O'Hanlon, Ralf Little

MEURTRES AU PARADIS série

23.05 Meurtres au paradis série Meurtres au paradis, 01.55

série

SECRETS **D'HISTOIRE**

Lucrèce Borgia , une femme au Vatican Magazine présenté par Stéphane Bern La France en vrai. doc

LA FRANCE EN VRAI, doc. Boris Vian, un cœur qui battait trop fort,

doc La ligne bleue, doc

ZEROZEROZERO

Les liens du sand Avec Andrea Riseborough, Dane DeHaan En Calabre, les ennemis de

Don Minu ont compris qu'il leur fallait à tout prix stopper le cargo... 22.50 23.50 21 CM. mag.

Les crevettes pailletées, film Lou! journal infime. film La compile

Zapsport, mag.

HIVER 54. L'ABBÉ

PIERRE * Film de Denis Amar Avec Lambert Wilson 1954, l'hiver est particulièrement rigoureux et neuf

ans après la guerre, la priorité n'est pas au logement. 22.40 C DANS L'AIR mag.

23.45 Dans les faubourus de la ville, film Conquérir le ciel. doc

La nuit France 5





PATRON INCOGNITO

Xavier Chopin, DG de Happy Cash D'après une étude, 60 % des Français ont déjà acheté un jour un produit de seconde main...

PATRON INCOGNITO, maa Patron incognito. mag no ar

Métén Programmes de nuit







HUNGER GAMES *

Film de Gary Ross

Avec Jennifer Lawrence.

Josh Hutcherson

Instinct de survie *



00.00

00.50











CRIMES

Provence : un aller sans retour

Magazine



ARIZONA JUNIOR

Film de Joel Coen Avec Nicolas Cage 22.25 Down by law, film 00.10 Shiraz, film

01.55 Waterloo, l'ultime bataille, doc.

23.50 film 01.30 Programmes de nuit

france•4

DIE HARD 4 RETOUR EN ENFER

Film de Len Wiseman Avec Bruce Willis 23.20 Une iournée

en enfer *

X-MEN: APOCALYPSE * Film de Bryan Singer

Avec James McAvoy, Michael Fassbender 23.50 90' Enquêtes, mag.

01.25 Programmes de nuit

D'URGENCE Tension permanente à « Police Secours » de Lille

APPELS

Magazine Appels d'urgence.

22.10 mag.

00.55 Crimes et faits

21.00

21.05

23.00 Crimes, mag.



divers : le prime, mag.





















DÉBATDOC

Les derniers iours de l'URSS Magazine 21.55 Anitisèches, mag.

22.00 Allons plus loin. mag

23.00 Audition publique

LES ENFANTS DE LA TÉLÉ FÊTENT

23.50 Les copains d'abord années 80

L'ÉQUIPE

LES DUOS IMPOSSI-

21.00

bles de Jérémy

21.00

20.55

DES POMPIERS Téléfilm







LEURS 25 ANS

19.20

21.05

Présenté par Laurent Ruquier 23.00 Les duos impossi-

6° ÉDITION

BLES DE FERRARI -

Ferrari - 4º edition

LE BAL Avec Christian Martyn,

William Baldwin 22.30 Les rêves de Lindsay

ECHAPPEES BELLES

Australie à la conquête de la Tasmanie 22.25 Les parcs naturels

en Minuscule

RMC

LES EXPERTS: MIAMI

Têtes brûlées Série 21.45 Les experts : Miami,

série 22.40 Les experts : Miami







SOIR INFO

Information présenté par Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai, présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit

FOOTBALL: CROATIE / **PORTUGAL**

Tournoi du Qatar. Sport 21.30 Football ; Pays de Galles / États-Unis

LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série

22.30 La petite histoire de France - La suite. série

ÉPIDEMIES. LE

MONDE EN CRISE Coronavirus, la menace invisible

22.20 Forces de la nature doc 23.15 Forces de la nature

LE TIGRE: HÉLICOPTÈRE **DE COMBAT**

21.55 Caracal, hélicoptère d'Élite, doc. Caïman, hélicoptère

tout-terrain

THÉRÈSE **DESQUEYROUX** * Film avec Audrey Tautou,

Gilles Lellouche Un long dimanche de fiançailles ★. film

13 00

13.55

15.10

17.55

Le iournal l e vrai visage de ma fille.

téléfilm Ma meilleure amie 4 mariages pour 1 lune de miel

18.05 Bienvenue chez nous Demain nous appartient, série 20.00 Le journal Le 20 h le mag

20.00 20.30 20.45 20.55 My Million, jeu C'est Canteloup

france 2

Tout le monde veut prendre sa place Journal 13 h 00 Ca commence

auiourd'hui, mag. Je t'aime etc... Affaire conclue 16 40 Affaire conclue, la

vie des objets, mag. Tout le monde a son mot à dire, jeu N'oubliez pas les paroles, jeu Journal 20 h 00

Un si grand soleil

21.05

L'info Outre-mer Le 12/13 12.55 13.50 Météo à la carte

france.3

Un cas pour deux Des chiffres et des lettres, ieu Personne n'y avait

pensé!, jeu Slam, jeu Questions pour un **champion**, jeu Le 19/20

18.50 20.00 Vu, mag Plus belle la vie Tout le sport, mag.

21.05

CANAL+

Casual, série The Tonight Show Une intime conviction, film Celle que vous

croyez, film 11.55 12.55 13.35 Clique, mag The Tonight Show Vikings, série 15.10 Le cercle, mag. 15.55 17.45 Yao, film

L'info du vrai, le mag, mag.

L'info du vrai, mag. Clique, mag. 21.00

france.5

Allô docteurs, mag Des trains pas

comme les autres La disparition de l'homme de Néandertal, doc.

Les 100 lieux 16 30 qu'il faut voir, doc. C à dire ?!. mag. C dans l'air.

mag. 19,00 C à vous, mag. C à vous la suite 20.00

20.50

Passage des arts Le monde en face

Desperate Housewives. série 12,45 Le 12.45 Scènes de ménages Un fiancé qui tombe à pic, téléfilm Incrovables

15.45 transformations Les reines du shopping, jeu Chasseurs d'appart' 18 40 Le 19.45

Scènes de ménages. série



PRODIGAL SON

2 épisodes

Alors qu'il se rend dans une casse du Bronx pour retrouver la voiture qu'il entrevoit dans ses rêves, Malcolm manque de se faire tuer par un homme armé. 22 50

ESPRITS CRIMINELS.

série Esprits criminels. série Esprits criminels, série

FÉMINICIDES

En 2019, 150 femmes ont été tuées par leur conjoint ou leur ex-compagnon. Face à ce fléau, les journalistes du Monde ont créé une c ellule d'investigation... Déhat

INFRAROUGE. doc

00.40 25 nuances de doc. doc Ca commence

auiourd'hui, mag. Affaire conclue.

MEURTRES À

BRIDES-LES-BAINS Téléfilm avec Line Renaud. Patrick Catalifo

Gabrielle Sandraz, journaliste en vacances à Bridesles-bains, est confrontée à l'assassinat de Georges...

22.35 **MEURTRES** À AIX-EN-PROVENCE téléfilm

Météo Votre télé et vous, 00.15 mag.

REBELLES **

Film avec Cécile de France Sans boulot ni diplôme, Sandra, ex-miss Pas-de-Calais, revient s'installer chez sa mère à Boulognesur-Mer après 15 ans sur la Côte d'Azur.

22,30 LES ESTI-VANTS, film 00.35 Qui a tué ladv Winsley ?, film Les beaux gosses.

film La compile

FACE AUX MIGRANTS À LA FRONTIÈRE **DES ALPES**

Documentaire Le monde en face débat, débat

22.45 C DANS L'AIR.

mag. 23.50 Avis de sorties C à vous, mag. 00.55

C à vous la suite, mag Passage des arts





Match préparatoire à l'UEFA Euro. Sport

FOOTBALL:

FRANCE /

FINLANDE

LE MORNING NIGHT, présenté par Michael Youn Michael Youn:

du Morning Live à Divorce Club, doc.















HISTOIRE DU TRA-**FIC DE DROGUE** 1 - L'ère des empires

21.45 Histoire du trafic de drogue, doc. 22.40 Histoire du trafic de droque

CE QUE VEULENT LES FEMMES ** Film de Nancy Meyers

Avec Mel Gibson, Helen Hunt 23.25 Salt ★, film 01.10 Programmes

de nuit

LES 20 ALBUMS DE

DIAMANT PRÉFÉ-**RÉS DES FRANCAIS** Documentaire

23.00 Les 20 chansons préférées des . Français



Bons plans, nouvelles ten-

dances, pièges à éviter : comment réussir son mariage ? Magazine 22.40 90' Enquêtes, mag.

23.55 90' Enquêtes, mag.



LE GOÛT DE LA VIE *

Film de Scott Hicks Avec Catherine Zeta-Jones, Aaron Eckhart

Joséphine ★, film 00.45 Programmes de nuit

PAY THE GHOST * Film de Uli Edel

Avec Nicolas Cage 22.55 Jason Bourne : l'héritage ★, film Born Bad : un tueur

né, téléfilm





france•4

























ıête de 🏴 **AU CŒUR**

Accidents, contrôles routiers,

22.35 Alvinnn !!! et les Chipmunks

ALVIN ET LES CHIPMUNKS -

Avec Marc Zinga, Alexandra Lamy 22.35 Favelas ★, film

00.25 On va s'aimer un peu, beaucoup, série 23.55 Dr House, série

LES BRACELETS

ROUGES

Épisode 21

DÉBATDOC La mort du pharaon : Anouar El

Sadate et les fous de Dieu Magazine

21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin.

APOCALYPSE LA **GUERRE DES** MONDES 1945-1991 Le monde tremble 1950-1952

22.00 Apocalypse La Guerre des Mondes

DE L'ENQUÊTE

vols: 100 iours avec les gendarmes de Nîmes - Épisode 2 Magazine

À FOND LA CAISSE

NOS PATRIOTES * Film de Gabriel Le Bomin

21.55 Les Bracelets rouges, série 23.00 Dr House, série

C NEWS





Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai. présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit

L'ÉQUIPE 20.35





20.55









ISLANDE OU ROUMANIE

Sport

LES ARISTOS * Film avec Charlotte de

Turckheim, Jacques Weber 22.25 Didier ★, film

00.15 La petite histoire de France, série 02.00 Programmes de nuit

L'OMBRE D'UN DOUTE La peste de 1720 : a-t-on

sacrifié Marseille ? Série 22.00 L'ombre d'un doute. série

LES MYSTÉ-**RIEUSES CITÉS MAYAS** Tikal

Documentaire 21.55 Les mysterieuses cités Mayas

SNAPPED: LES COUPLES TUEURS

Sanchez & Speaks Magazine présenté par Évelyne Thomas 22.00 Snapped: les couples tueurs

Le journal La vengeance de ma sœur jumelle Deux sœurs pour une vengeance 17 00 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous

Demain nous appartient, série 19.15 20.00 Le journal

20.30 Le 20 h le mag Loto. ieu C'est Canteloup 20.55

Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13 55 Ca commence

15 05

17.55

france • 2

auiourd'hui. mag. Je t'aime etc... Affaire conclue Affaire conclue, la vie des objets, mag. Tout le monde a son

mot à dire, jeu N'oubliez pas les paroles, jeu Journal 20 h 00 20 45

18.50 20.00 Vu, mag. Plus belle la vie Un si grand soleil 20 45 Tout le sport, mag. 21.05

11.35 11.50 12.55

13.50 16.05

16,40

18 00

CANAL+

Astérix - Le secret de la Potion Magigue, film Aladdin, film Clique, mag. The Tonight Show 10 5

13.35 Pokémon Détective Pikachu, film Shazam !. film 17.25 17.45 Boîte noire L'info du vrai. le mag, mag. L'info du vrai.

mag. 19 55 Clique, mag.

21.00

france.5

La quotidienne Passage des arts 13.40 Le magazine de la santé, mag. Allô docteurs

mag. Okoo 16.55 C'est toujours pas sorcier, mag.

C à dire ?!, mag. C dans l'air, mag. 17.45 19.00 C à vous, mag. C à vous la suite Passage des arts.

20.50

mag. série



GREY'S ANATOMY Bienvenue dans la famille

Catherine est de retour à Seattle et elle n'a aucune idée de ce qui s'est passé entre Maggie et Jackson. Grey's Anatomy, série

22.50 CHICAGO MED. 22.40

Chicago Med, série 00.25 Night Shift, série 01.15 Night Shift, série 02.10 **Programmes** de nuit



HISTOIRE Le miracle

Série Avec Sébastien Chassagne, Tiphaine Daviot Une belle histoire. série

ÇA NE SOR-TIRA PAS D'ICI. mag.

00.15 Ca ne sortira pas ďici, mag. Émissions religieuses



france-3

Le 12/13

lettres, jeu

pensé!. ieu

Slam, ieu

Le 19/20

L'info Outre-mer

Météo à la carte

Un cas pour deux Des chiffres et des

Personne n'y avait

Questions pour un

champion, jeu

DES AILES

En Picardie, entre terre et mer Pour ce nouveau numéro. Carole Gaessler Picardie, emmène d'Amiens à la Baie de Somme, en passant par Chantilly.

ON A LA **SOLUTION!** mag.

00.05 Échappees belles. mag Thalassa, mag. Thalassa, mag.

Avec Josiane Balasko, Didier Bourdon Coline et André sont en parfaite harmonie avec

BEAUX-PARENTS

Film d'Hector Cabello Reyes

leur fille, Garance, et leur gendre, Harold. 22 25

TANGUY, LE RETOUR *. 23.55 01.45

Zerozerozero, série L'Empereur de Paris, film La compile

LA GRANDE **LIBRAIRIE** Thème: L'exil

Magazine présenté par François Busnel François Busnel convie des auteurs d'univers différents

qui font l'actualité littéraire. C DANS L'AIR

mag. C à vous. mag.

C à vous la suite. mag. Passage des arts.

mag.



Desperate

Housewives, série 12.45 Le 12.45 13.25 Astuce de Chef 13.35 Scènes de ménanes 13,45 Le cœur des femmes, téléfilm 15,45 Incrovables transformations Les reines du shopping, jeu Chasseurs d'appart' 18.40

Le 19.45 Scènes de ménages.

21.05

TOP CHEF Épisode 7

.leu Septième semaine du plus

grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les 9 candidats encore en compétition.







WADJDA *

Film de Haifaa Al Mansour

Avec Waad Mohammed.

Reem Abdullah

22.30 L'islam au féminin

23.30 Tempête de sable.





HAUTE TENSION

Frontière espagnole, réseaux criminels, escorts occasionnelles : les dessous de la pros-

titution - Partie 2

ENQUÊTES CRIMINELLES

2 reportages Magazine présenté par Nathalie Renoux Enquêtes

criminelles

BURGER QUIZ Épisode 15 Jeu présenté par

Alain Chabat 22.10 Burger Quiz, jeu 23.10 Burger Quiz, jeu

00.05 Ze soirée, spectacle

CAMPING PARADIS

La colo au campino Série de Philippe Proteau Avec Laurent Ournac, Thierry Heckendorn 22.50 Camping Paradis, série





Immersion Série avec Anthony LaPaglia, Poppy Montgomery FBI : Portés 21.55



film



france•4













21.00







20.55





DÉBATDOC Faut-il arrêter de manger

des animaux ? Magazine

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

L'ESPION QUI M'AIMAIT * Film de Lewis Gilbert

Avec Roger Moore. Curd Jürgens 23.00 Presque comme les autres

10 MINUTES GONE Film de Brian A Miller

Avec Bruce Willis, Michael Chiklis 22.45 La loi du tueur *

téléfilm

23.40 G ciné

EN FAMILLE Série Avec Yves Pignot,

Marie Vincent 22.40 En famille, série

00.15 Représaille, téléfilm 23.45 Corneil et Bernie

INVESTIGATIÔNS Urgence aux Antilles

Magazine présenté par Sonia Chironi Investigations, mag. 00.25 Questions au gouvernement - Sénat

NEW YORK SEC-TION CRIMINELLE Un témoin en moins Série avec Vincent D'Onofrio,

Kathryn Erbe

New York section

criminelle, série

C NEWS

L'ÉOUIPE







21.00



Information présenté par Thomas Hugues

23.30 L'info du vrai, présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit

20.35

FOOTBALL: ALLEMAGNE / **ITALIE** Match amical

Sport 22.35 L'Équipe du Soir, mag.

ELEMENTARY

Siané Button Gwinnett Série avec Jonny Lee Miller, Lucy Liu

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

LES CANCRES Avec Gad Elmaleh

Documentaire 21.25 Les cancres, doc. 22.00 Dans quelle France on vit, série 23.25 Droits des femmes

20.55

PARIS, LES **GRANDS TRAVAUX DE NAPOLÉON Documentaire** 22.00 Paris: l'incrovable

chantier de

Haussmann

21.05



23.10 Snapped: les femmes tueuses 00.05 Snapped: les

femmes tueuses

17.50

18 35

20.00 20.45

21.05

Les feux de l'amour 12 00 Les douze coups de midi, jeu

Le iournal 13.55 15.30 Je suis sa mère! Ce bébé est à moi !

17.00 4 mariages pour 1 lune de miel 18 05 Bienvenue chez nniis

Demain nous 19.15 appartient, série Le journal

Le 20 h le mag C'est Canteloup france 2

Tout le monde veut prendre sa place Journal 13 h 00 12 NN 13.55 Ca commence auiourd'hui, mag. 15.10

Je t'aime etc... Affaire conclue Affaire conclue, la vie des objets, mag. Tout le monde a son mot à dire, jeu N'oubliez pas les

paroles, jeu Journal 20 h 00

Un si grand soleil

champion, jeu 18 40 18.50 20.00

21.05

11.50 12.55 13.50

16.05

18.00

Météo des neiges Le 19/20 Vu, mag Plus belle la vie

france-3

Météo à la carte

Un cas pour deux

Des chiffres et des

Personne n'y avait

Questions pour un

lettres, ieu

pensé!, jeu

Slam, jeu

Tout le sport, mag.

21.00

CANAL+

Deux fils, film 11 15 Les reporters du dimanche 11.55 12.55 13.40 Clique, mag The Tonight Show Zerozerozero, série 15.25

Groland le zapoï 15.45 Celle que vous croyez, film Rencontres de cinéma, mag. L'info du vrai,

17.45 le mag, mag.

L'info du vrai, mag. Clique, mag.

france.5

13.40 Le magazine de la santé. mag. Allô docteurs, mag. 15.10 Des trains pas

comme les autres Atterrir au bout du monde, doc. 16.30 Kebab : salade.

tomate, pognon ? C à dire ?!. mag. 17,45 C dans l'air. mag. 19.00

C à vous, mag. C à vous la suite Passage des arts

20.50

M6 Boutique 10.00 Desperate Housewives, série 12,45 Le 12.45 Scènes de ménages 13.45 L'amour ne s'achète pas, téléfilm Incroyables transformations

15.45 Les reines du **shopping**, jeu 18.40 Chasseurs d'appart

Le 19.45 Scènes de ménages 21.05



PROFILAGE Toxique

C'est bientôt Noël! Elisa et

sa famille viennent d'acheter un sanin quand soudain ils sont témoins d'une agression.

PROFILAGE

Profilage, série 00.15 Profilage, série 01.15 Les experts : Manhattan, série Les experts : Manhattan, série Programmes de nuit 00.55

100 ANS DES COMÉDIES MUSICALES

Les stars chantent pour le sidaction Pésenté par Marie-Sophie Lacarrau

SIDA, LA VICTOIRE 23.20 **EST-ELLE** PROCHE?

Tout compte fait, mag. Tout compte fait

3H10 POUR YUMA

Film avec Russell Crowe Pour sauver son ranch en perdition. Dan Evans s'engage dans l'escorte qui doit convoyer le célèbre bandit Ben Wade vers Contention.

23.15 **LA LIGNE** BLEUE, doc. 00.05 Les trésors de Tahiti, doc.

Allez viens. je t'emmène Thalassa, mag.

L'AMIE **PRODIGIEUSE** Épisodes 1 & 2

Lila passe sa lune de miel à Amalfi tandis qu'Elena traverse une phase de

doute en repensant à ses choix de vie. 23.00 THE AFFAIR

série The Affair, série Crawl, film Akado La compile

Zapsport, mag.

DU SOLEIL ET DES HOMMES

L'éclipse totale du Soleil a eu lieu le 24 aout 2017 dans le Nord-Ouest des États-Unis. En l'espace de quelques minutes, tout a été chamboulé...

22 20 C DANS L'AIR. mag.

C à vous, mag. C à vous la suite, maa Passage des arts,

mag.



Tango Série

Beth Ann prépare un plan pour que Rob se sépare de sa maîtresse April.

Why Women Kill. série

22 55 **GOOD GIRLS** série 23.45 Good Girls, série

Murder, série Murder, série Murder, série Météo

21.05

HERITAG





21.15





21.05

01 00





21.15





Épisode 7 Série

Avec Thomas Hwan. Maria Rich 21.55 Dos au mur, série 22.55 Dos au mur, série

TPMP!: LE JEU

Présenté par Cyril Hanouna 22.00 Balance ton post !. maa

Balance ton post! ca continue

Programmes de nuit

LES 100 VIDÉOS **QUI ONT FAIT RIRE** LE MONDE ENTIER Spéciale dérapages à la télé

23.00 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier

LA 7º COMPAGNIE **AU CLAIR** DE LUNE *

Film de Robert Lamoureux Avec Jean Lefebvre 22.50 On a retrouvé la 7e compagnie ★

LA 5e VAGUE ★ Film de J. Blakeson Avec Chloe Grace Moretz.

Nick Robinson 23.10 Assassin's Creed ★

HÉRITAGES

Courses contre la mort Magazine présenté par Jean-Marc Morandini 22.55 Héritages, mag.

00.50 Héritages, mag. Programmes de nuit | 02.45 | Programmes de nuit



















Magazine

mag

CASTLE LE PACTE

Série

21.45 Castle, série 22.25 Castle, série

21.00

DES LOUPS *

BIENVENUE AUX EDELWEISS

parents débarquent - Épisode 3 22.35 Bienvenue aux







21.30 Débatdoc, mag 22.00 Allons plus loin,

23.00 Hashtag, mag.

Katic

L'ÉQUIPE

Valkyrie 1/2

Avec Seamus Dever, Stana

Film de Christophe Gans

Avec Samuel Le Bihan, Vincent Cassel Safe ★, film 01.15 Programmes de nuit

Les Edelweiss, Quand les

Edelweiss

LES FILLES DU COIN

22.40

20.55

Documentaire 21.45 Gens de la terre. doc

RMC

À chacun son film histoire

L'ARME FATALE 4 **

Film de Richard Donner Avec Mel Gibson L'arme fatale 3 ★.

01.35 Programmes de nuit





SOIR INFO

Information présenté par Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai. présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit

20.35

FOOTBALL: **ANGLETERRE** / DANEMARK

Match amical. Sport 22.35 L'Équipe du Soir. mag.

21.05

LES VACANCES Préférées des **FRANÇAIS** Île d'Oléron, le paradis des

familles 23.10 Les vacances préférées des Français

AUX ORIGINES DU CRIME: MAEVA ROUSSEAU

20.55

Faites entrer 'accusé, doc. 23.35 Adolescents et criminels

VINTAGE MECANIC Austin Healey

Documentaire 22.00 Vintage Mecanic, doc.

doc

23.00 Vintage Mecanic,

UNE NOUVELLE

21.05

CHANCE * Film de Robert Lorenz Avec Clint Eastwood 23.15 Apparitions ★, film 01.15 Programmes

de nuit

Ma fille est innocente ! 17.00 4 mariages pour 1 lune de miel Bienvenue

série

20.00 20.30

Météo

Le journal

Le 20 h le mag

My Million, jeu

Trafic d'adolescents chez nous 19.15 Demain nous appartient.

Journal de 13 h 13.55 Ca commence aujourd'hui, mag. Je t'aime etc... Affaire conclue Affaire conclue. la vie des obiets. mag 18 00 mot à dire, ieu

france • 2

11.35 11.50 12.55 13.50

16.05

16,40

17.20

18.50 Le 19/20

20.00 Vu, mag

Le 12/13

Des chiffres

pensé!, jeu

Questions pour un

champion, jeu

Plus belle la vie

Tout le sport, mag.

Slam, jeu

Tout le monde a son N'oubliez pas les paroles, jeu . Journal 20 h 00 Un si grand soleil. série 21.05

france.3 CANAL+

L'info Outre-mer Météo à la carte Un cas pour deux et des lettres, jeu Personne n'y avait

Casual, série The Tonight Show La lutte des classes 09.55 11.40 11.55 12.55 13.35 Au bout des doiats Migraine Clique, mag The Tonight Show monstres, film Dumbo, film 17.35 17.45 Têtard, série

Godzilla II, roi des L'info du vrai le mag L'info du vrai, mag.

19.00 Clique, mag. 21.00 21.00

france.5 Passage des arts

santé, mag.

Des trains pas

Le magazine de la

Allô docteurs, mag

comme les autres

Les mystères des pyramides chinoises Les routes de

l'impossible, doc.

C à dire ?!, mag. C dans l'air, mag. C à vous, mag. C à vous la suite

Passage des arts

13 40

15.35



Les p'tits diables M6 Routinue 10.00 Desperate Housewives, série Le 12.45 13.35 13.45 Scènes de ménages Trouver l'amour à Sugarcreek, téléfilm Incroyables transformations Les reines du **shopping**, jeu Chasseurs d'appart' Le 19.45 Scènes de ménages

NCIS

L'honneur du soldat

Avec Brian Dietzen

mort de vétérans sans-abri,

retrouvés avec les pieds ou

Le NCIS enquête sur la

les mains amputées...

NCIS. série



KOH-LANTA -L'ÎLE DES HÉROS N°5

Télé-réalité présenté par Denis Brogniart

L'heure de la réunification a sonné!



de nuit

PERMIS AVEC Programmes

ASTRID ET RAPHAËLLE

La nuit du mort-vivant Le frère de William, président de l'association d'autistes fréquentée par Astrid, décède brutalement.

Astrid et Raphaëlle

22.55 **TARATATA** 100 % LIVE présenté par Nagui Sur le front, mag. 03.00 Ca commence aujourd'hui,

mag.

21.05

300 CHŒURS

Plusieurs générations d'artistes français et internationaux ont convié les plus beaux chœurs français à venir interpréter à leurs côtés les plus belles chansons...



21.05

TOY STORY 4 ** Woody a toujours su quelle

sa place dans le priorité monde. sa et a toujours été de prendre soin de ses « jeunes propriétaires », qu'il s'agisse d'Andy ou désormais de Bonnie.

ALADDIN *. film **Quand on crie**

22 40

00.45 au loup, film Ma mère est folle. film 03.40 La compile

LA MAISON **FRANCE 5**

Magazine La Maison France 5 se déroule sur la Côte d'Azur. dans le département des Alpes-Maritimes...

Silence ça pousse!

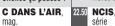
C à vous, mag.

mag

mag.

C à vous la suite.

Passage des arts,



21.05

23.35 NCIS, série NCIS, série NCIS, série Métén Programmes de nuit



100 JOURS AVEC LES ANIMAUX DU

PAL: LE PLUS GRAND ZOO D'AUVERGNE Documentaire

ENQUÊTE

D'ACTION

Police anti-droque de Lille : la chasse aux trafiquants Magazine présenté par Marie-Ange Casalta 23.00 Enquête d'action

Robin Tunney Mentalist, série 22.55 Mentalist, série

MENTALIST D'un art à l'autre Série avec Simon Baker.

23.50 Mentalist, série









Andereggen Avec Rosalie Thomass, Johann Von Bülow 22.25 Nana Mouskouri.





france•4





1 AN DE MARIAGES **ET DE FÊTES GITANES**

Robes de princesses et cérémo- Série avec Pierre-Loup Raiot. nies hors du commun

22.50 Ces incroyables mariages gitans **SCIENTIFIQUE** Taxi de nuit

R.I.S. POLICE

Aurélie Bargème R.I.S. police scientifique





20.50













RUGBY: RACING

21.05

méninges, doc.

CLUB TOULON / SCARLETS

Challenge Cup - 1/4 de finale Sport 22.55 Les animaux du zoo

4 épisodes

Télé-réalité

01.45 Programmes de nuit

21.00

20.55





N'AYONS PAS PEUR DES MOTS Magazine présenté par

Valérie Brochard 22.00 Femmes de 23.00 Débat

STORAGE WARS

22.50 Storage Wars

BARBIE DANS CASSE-NOISETTE Jeunesse

Barbie, princesse de l'île merveilleuse

G ciné 00.05 Corneil et Bernie

MEURTRES AU PARADIS Des aveux suspects Série

21.50 Meurtres au paradis

22.50 Meurtres au paradis 23.35 Dr House, série

GREY'S ANATOMY Bienvenue dans la famille

Série 21.45 Grey's Anatomy série

22.40 Dr House, série















INTÉGRALE WEEK-END

Information présenté par Julien Pasquet & Sophia Rousseau Ca se dispute, mag. 23.30 Édition de la nuit

Top Gear L'ÉQUIPE MOTEUR

Top Gear. Magazine 22.55 L'Équipe du Soir,

mag. Programmes de la nuit

21.05 **LES SIMPSON**

Un hiver de rêve Jeunesse 21.25 Les Simpson 21.50 Les Simpson

22.15 Les Simpson 22.40 Les Simpson

ENQUÊTE PRIORITAIRE Razzia sur les métaux

Magazine 22.00 Copycat Killer, doc. 22.50 Copycat Killer, doc. 23.40 Copycat Killer, doc.

RÉSISTANCE : LE MAQUIS DE L'AIN

Documentaire 22.00 Résistants . doc

23.05 Les hommes de la victoire. doc.

TELLEMENT VRAI lls ont tout pour plaire et pour-

tant ils ne trouvent pas l'amour Magazine 22.55 Tellement vrai, mag.

00.50 Programmes de nuit



10 35 La vie secrète des chats, doc 12.00 Les douze coups de midi. ieu

Le journal Grands reportages 13.30 14.45 Reportages découverte, mag. Baby boom, doc.

50' inside. 17 50 mag 20.00 Le journal Loto. ieu Merci!

20.40 20.45 20.50 Quotidien express france • 2

Les Z'Amours, jeu Tout le monde veut prendre sa place Journal 13 h 00 13 h 15, le samedi 14.00 Tout compte fait Affaire conclue Affaire conclue, la

vie des objets, mag. 17.40 Joker, jeu 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu Météo 20.00 Journal 20 h 00 20.50 Météo

21.00

france-3

Le 12/13 Les nouveaux nomades, mag. Samedi d'en rire Les carnets de Julie avec Thierry Marx

Les carnets de Julie Expression directe Trouvez l'intrus, jeu 17.15 Questions pour un super champion, jeu 19.00 Le 19/20

Parents, mode d'emploi. série Tout le sport, mag. 21.05

CANAL+

Match of ze day Football: Aston Villa / Wolverhampton. sport Avant-match Football: D1

Arkema 17.26 Avant-match 17.30 Football : Montpellier / Lille 19.25 Canal sports club Migraine

Groland le zapoï 21.00

france.5

14.00 Des îles sous le règne du soleil, doc. 07.00 14.55 En quête du Saint-Graal, doc.

La voie des tsars. Moscou - Saint-Petersbourg, doc. Les routes de

l'impossible, doc. C dans l'air. mag

20.50

19.00 C l'hebdo, mag. C l'hebdo la suite Manaus, une ville au cœur de la jungle

M6 Music Absolument Stars

66 minutes : grand format mag 12.45 13.25 Le 12.45 Scènes de ménages

10 05

14.40 Chasseurs d'appart' Le 19.45 19.45

DR HARROW

Réaction en chaîne

Série

Dr Harrow, série

ROSEWOOD.

Rosewood, série

Le Dr Daniel Harrow

avoir échappé à une

tentative de meurtre

série

reprend le travail après

20.05 20.25 Météo Scènes de ménages, série

21.05

21.05

THE VOICE La plus belle voix Divertissement présenté par Nikos Aliagas Après l'étape des battles les quatre coachs vont encore devoir faire face à des choix difficiles...

THE VOICE 23.35 présenté par Nikos Áliagas

Programmes de nuit

N'OUBLIEZ PAS

LES PAROLES Divertissement présenté par Nagui

ON N'EST PAS COUCHÉ.

div 02.05 Les Enfants de la télé Les Enfants de la

télé, la suite

MONGEVILLE Mauvaise foi Série

Dans le silence d'un couvent de Carmélites. Sœur Amélie est retrouvée assassinée en position de pénitente.

MONGEVILLE, série 00.10 Vu, mag.

00.15 Météo Tchaïkovski : sym-00 20 phonies n°2 et n°4. spectacle

L'OMBRE D'EMILY Film de Paul Feig Avec Anna Kendrick, Blake

Lively Stephanie cherche à découvrir la vérité sur la soudaine disparition de sa meilleure amie Emily.

> LE CERCLE SÉRIES.

22.55

présenté par Augustin Trapenard Fuck you Le journal du hard. mag.

Sophie Jovillard emmène le téléspectateur dans un pays

ÉCHAPPÉES

BELLES

Éthiopie, un voyage

extraordinaire

baigné d'une aura de mystère et d'aventure. LA DAME DE

CHEZ MAXIM spectacle

L'œil et la main. doc Nos ancêtres les

00.35 01.20 Météo hominidés, doc.

22 50

Rosewood, série Rosewood, série Programmes de nuit











À LA RECHERCHE **DE L'ÉQUATEUR** Documentaire

Vers un monde sans oiseaux ?, doc. 23.20 Streetphilosophy mag

ALBAN IVANOV: ELEMENT

PERTURBATEUR Spectacle 23.00 Enquête sous haute tension, mag.

00.30 Programmes de nuit 22.40 Les Simpson

LES SIMPSON

À la santé des Danois

Jeunesse. 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson

22.15 Les Simpson

COLUMBO Le meurtre aux deux visages

Série avec Peter Falk, John Finnegan 22 55 90' Enquêtes, mag

Programmes de nuit 00.35

CHRONIQUES

CRIMINELLES L'affaire Patricia Bouchon : la

joggeuse, le mari et le coupable idéal 22.50 Chroniques

criminelles

Série Young Sheldon, série 21.30 21.55 Young Sheldon, série Young Sheldon, série

YOUNG SHELDON

Sheldon, le surdoué

The Big Bang Theory



france•4





france O































23.00 Le souffle du canon. doc Nuits blanches spectacle

LA GRANDE RÉCRÉ **DES ANIMAUX** Une vie de chiot - Apprendre à

communiquer 21.45 La grande récré des

animaux. doc.

GHOST ADVENTURES: RENCONTRES PARANORMALES

Épisode 6 21.50 Ghost adventures...

LES CROODS: **ORIGINES**

Le jardin légu-miraculeux 21.25 Les Croods : origines Les Croods :

UNE NOUNOU EN VOYAGE: MISSION ÎLE MAURICE

Téléfilm avec Saskia Vester 22.20 Le bonheur d'Elza ★. film



Série avec Mimie Mathy, Valérie Kaprisky Joséphine, ange gardien



L'ÉOUIPE



21.05



20.55







L'HEURE DES PROS Magazine présenté par Pascal Praud 23.00 Intégrale week-end, présenté par Julien Pasquet, Sophia Rousseau

21.05

CATCH: WWE RAW Épisode 108 Sport commenté par Florian Gazan, Christophe Agius 22.00 Catch : WWE NxT 23.00 Catch : WWE SmackDown

RÉNOVATION **IMPOSSIBLE**

Objection 21.50 Rénovation impossible, doc. 22 40 Rénovation impossible

MÉTIERS HORS **NORMES: TIREURS D'ÉLITE**

Documentaire 22.00 Immersion dans un navire de guerre,

CONSTRUCTIONS **HORS LIMITES**

Cabane tout terrain - Ép.2/3 21.50 Constructions hors limites, doc. 22.40 Constructions hors limites

21.05



Amanda Hale

22.15 The White Queen.

TFou 10.05 Automoto, mag. Téléfoot, mag. 12.00 Les douze coups de midi, jeu 13.00

Le journal Grands reportages 14.45 Reportages décou-

verte, mag. 16.00 Les docs du weekend, mag Sept à huit life, mag.

Sept à huit, mag. 20.00 Le iournal 21.00 Météo

france•2

Journal 13 h 00 13.00 13 h 15 le dimanche. maa

15.40

16.55

18.40

Vivement dimanche Vivement dimanche prochain Affaire conclue

Affaire conclue. la chasse aux obiets Les Enfants de la télé Les Enfants de la

19.25 télé. la suite Journal de 20 h 21.00

france-3

Dimanche en poli-

tique en régions 12.00 Le 12/13 12.10 Dimanche en nolitique 19 55 Les nouveaux nomades, mag Échappées belles

Thalassa, mag. 8 chances de tout gagner, jeu Le Grand Slam, jeu

Le 19/20 20.05 Stade 2. mag. Météo 21.00

21.05

CANAL+



16 55 Match of ze day 17.20 Football: Manchester City / Livernool

21.00

22 50

02 10

2º partie, mag.

Canal Football Club 1^{re} partie, mag. Canal Football Club france.5



14.10 Du soleil et des hommes, doc. Le chou, un légume à la mode, à la mode !, doc. La cuisine chinoise :

à prendre avec des baquettes ?, doc. Les filles de l'Escadron bleu, doc

20.50

C politique, mag. C politique, la suite. mag



M6 Music M6 Boutique 07.45 Turbo, mag. 12.30 12.45 13.45 Sport 6. mag. Le 12.45 Recherche appartement ou maison Maison à vendre 17.45 66 minutes : grand format mag 66 minutes: grand format, mag.

Le 19.45 Sport 6, mag. 20.25 E=M6, mag.

21.05



SPY * Film de Paul Feig Avec Melissa McCarthy. Jason Statham

Susan Cooper est une analyste de la CIA, bureaucraté et sans prétention.



01.45 **Programmes** de nuit

AU REVOIR LÀ-HAUT *

Novembre 1919. Deux rescapés des tranchées, l'un dessinateur de génie, l'autre modeste comptable, décident de monter une arnaque aux monuments aux morts.

CESSEZ-LE-FEU ★, film Histoires courtes :

« Collection talents Adami Cannes 2019 » Histoires courtes

INSPECTEUR **BARNABY** Le monstre du lac

Série Un concours de pêche à la ligne, de niveau internatio-

nal et richement doté, est troublé... INSPECTEUR

BARNABY. série 00.05

Météo 00.10 Inspecteur Barnaby, série Lucas Debarque

T-34, MACHINE **DE GUERRE**

Film de Aleksey Sidorov Avec Alexander Petrov En 1944, un courageux groupe de soldats russes réussit à s'échapper à leurs geoliers allemandst..

TRIPLE THREAT *. film

Piranhas, film Rencontres de cinéma, mag. Gardiens

LA FABRIQUE DU MENSONGE

A FABRIQUE OF MENSONGE

Ces documentaires de la collection La fabrique du mensonge décryptent comment deux hommes politiques, Matteo Salvini et Jaïr Bolsonaro, ont utilisé les réseaux sociaux...

SUSAN, L'HÉROÏNE CACHÉE DE **BIR HAKEIM**

États-Unis, enfants jetables, doc.

ZONE INTERDITE

Séiours insolites, vacances à sensations fortes : pourquoi les

Français en raffolent! Magazine présenté par Ophélie Meunier

ENQUÊTE EXCLUSIVE mag. 00.25 Enquête exclusive. mag.

02.00 Métén Programmes de nuit















LES 30 HISTOIRES

23.20 Les 30 histoires

21.05

LA VEUVE COUDERC Film avec Simone Signoret.

Alain Delon 22.20 Simone Signoret, doc 23.15 La Chana, doc.

L'AUBERGE ESPAGNOLE ** Film de Cédric Klapisch

Avec Romain Duris. Cécile de France Enquête sous haute tension.

Un enfant disparaît Série Avec Boiana Novakovic. Sharon Leal

INSTINCT

21.45 Instinct, série 22.30 Instinct, série

COLD CASE: AFFAIRES CLASSÉES

Chinatown Série 21.50 Cold Case : Affaires classées, série

Extrêmes

Divertissement

01.25 Programmes de nuit 00.45 Urgences

URGENCES

L'été de tous les dangers à Paimpol: la police municipale sur le pied de guerre Magazine

22.55 Urgences, mag.





france•4















21.05











REMBOB'INA

23.00 Les grands entretiens de Maïténa Biraben, mag. Les grands entretiens de Maïténa

CHAIR DE POULE -**LE FILM ★**

Film de Rob Letterman Avec Jack Black, Dylan Minnette

22.45 Presque comme les autres

CHICAGO FIRE Entre ces murs

Série Chicago Fire, série

21.50 22.40 Chicago Fire, série 23,40 Vilaines pensées, téléfilm

E=M6 FAMILY Vidéos spectaculaires sur inter-

net: Info ou Intox? Magazine présenté par Mac Lesggy

E=m6 family, mag. 22.50 **E=M6 family**, mag.

PASSION OUTREMER

Tikehau les enfants du lagon / Tara l'archipel des rois Documentaire La Guadeloupe



TUER L'ASSASSIN **DE MON FILS** Téléfilm de Pierre Aknine Avec Jean-Paul Rouve 22.45 Section de

recherches



L'ÉOUIPE







20.55



INTÉGRALE

WEEK-END Information présenté par Julien Pasquet, Sophia Rousseau 23.00 Intégrale sport, mag.

CATCH Programme à confirmer Sport

22.30 Catch. sport

JACKPOT * Film avec Ashton Kutcher. Cameron Diaz

22.55 Storage Wars : enchères surprises 23.25 Storage Wars: enchères surprises

L'ACCUSE Geneviève Montillet, la diabolique d'Antibes Documentaire 22.30 Faites entrer

l'accusé

FAITES ENTRER

CHASSEURS DE COFFRES-FORTS

Ne pas résister à la tentation 21.20 Chasseurs de coffres-forts. doc. 21.50 Chasseurs de coffres-forts

21.05

UNE FEMME D'HONNEUR Mort cliniaue Téléfilm avec Corinne Touzet,

Franck Capillery 23.00 Crimes, mag. 00.55 Programmes de nuit

Le iournal 13.50 La saison du coup de foudre, téléfilm Croquer la pomme d'amour, téléfilm 15.30

4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez nous

19 20 Demain nous appartient, série 20.00 Le journal 20.30 20.50 Le 20 h le mag

Loto, jeu 20.55 C'est Canteloup france • 2

Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.50 Ca commence auiourd'hui. mag. Je t'aime etc... 15 10

Affaire conclue 17.50 Affaire conclue. la vie des obiets. mag

Tout le monde a son mot à dire, ieu N'oubliez pas les 20 00

21.00

Vu, mag. Plus helle la vie 20.00 paroles, jeu Journal 20 h 00 Tout le sport, mag. 21.05

11.50 12.55

13.50 16.05

16 40

17.20

18,00

18.50 Le 19/20

23 40

03 05

france.3 CANAL+

06.05 06.25 Sport reporter Les reporters du dimanche Un cas pour deux Des chiffres et des Casual, série

The Tonight Show Le hureau des Légendes, série 12.45 Rencontres de cinéma, mag. 13.05 Le bureau des

Légendes, série L'info du vrai. le man 18.30 19.55 L'info du vrai mag Clique, mag.

21.00

france-5

Manaus, une ville au cœur de la jungle, doc. 13,40 Le magazine de la

santé, mag. Allô docteurs, mag. 1/1 35 15.10 La vie secrète du zoo Vu sur terre, doc.

4 saisons, doc. C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. C à vous, mag.

Les 100 lieux qu'il faut voir, doc.

20.55

10 00 Desperate Housewives, série Le 12.45 Scènes de ménages Un café et un nuage d'amour, téléfilm 16.00 Incroyables transformations Les reines du 17.35 **shopping**, jeu

Chasseurs d'appart' : qui peut battre Stéphane Plaza ? Le 19.45 19.45 Scènes de ménages



LES BRACELETS ROUGES Série

Avec Audran Cattin. Tom Rivoire

L'heure est à l'émancination pour les bracelets.



spéciale, série New York, unité spéciale, série

MEURTRES AU PARADIS La lettre à Élise

Christopher Williams. notaire et fils du pasteur Demont, est retrouvé mort, dans une barque à la dérive, au nord de l'île

MEURTRES AU PARADIS série

22.55 Meurtres au paradis série 23 55

Meurtres au paradis.

L'ÉPOPÉE DES **GUEULES NOIRES**

L'info Outre-mer

Météo à la carte

Personne n'y avait

Questions pour un

champion, jeu

Le 12/13

lettres, jeu

pensé!. ieu

Slam, ieu

Documentaire L'épopée des Gueules Noires nous raconte un siècle d'histoire de France. Métén

La France en vrai LA FRANCE EN VRAI. doc.

Allez viens. ie t'emmène Samedi d'en rire, mag Les Matinales

LE BUREAU DES **LEGENDES** Épisodes 1 & 2

Avec Mathieu Kassovitz JJA. le directeur de la sécurité interne, a repris la direction du Bureau des Légendes

22.50 CŒUR, doc. The hate U give -La haine qu'on donne. film Le cercle, mag Prends mon poing Zapsport, mag.

ROCCO ET SES FRÈRES ** Film avec Alain Delon

Récemment émigrée à Milan, une famille pauvre de Calabre essaie de faire face à la misère et au rejet de ses voisins...

23.50 C DANS L'AIR. mag. Les amants de minuit Cinéma de minuit



L'été venu, la brigade de Saint-Tropez organise une chasse aux chauffards à laquelle Cruchot participe avec ardeur.



Témoignage Risqué. téléfilm 02.20 Météo Programmes de nuit











PMA-GPA...





HUNGER GAMES -PAPAM ** L'EMBRASEMENT * Film de Nanni Moretti Film de Francis Lawrence

Avec Michel Piccoli, Nanni Avec Jennifer Lawrence. Moretti 22.35 Sigmund Freud.

un juif sans Dieu film

Josh Hutcherson 23.50 Hunger Games ★. ont fait rire le monde entier

NANNY MCPHEE * Film de Kirk Jones Avec Emma Thompson. Colin Firth

22.55 Les 100 vidéos qui

DARK SHADOWS * Film de Tim Burton

Avec Johnny Depp. Eva Green 23.20 La face cachée de

Johnny Depp, doc. 01.10 Programmes de nuit

APPELS D'URGENCE

Pompiers des Yvelines : missions chocs et quartiers chics Magazine

22.05 Appels d'urgence.





Magazine 23.00 Crimes, mag.

00.55 Crimes, mag. 02.45 Programmes de nuit





france•4

























La gloire de mon maire

Magazine 21.20 Débatdoc, mag

22.00 Antisèches, doc. 22.30 Allons plus loin,

UN AMOUR DE JEUNESSE Spectacle Avec Stéphane De Groodt.

Olivia Côte 22.35 Montreux Comedy Festival 2019

Avec Rowan Atkinson bles de Jérémy Ferrari. 5º édition







mag.

JOHNNY ENGLISH

Film de Peter Howitt 22.40 Les duos impossi-

Film d'animation 22.30 Les aventures

SHREK 2 **

du Chat Potté 23.00 Les aventures du Chat Potté

THALASSA Spéciale Polynésie

21.45 A'a la Joconde de la Polynésie, doc.

Ben l'Oncle Soul 22 40 Tribute to Franck Sinatra

DR HOUSE

Les temps sont durs Série de SJ Clarkson Avec Hugh Laurie, Robert Sean Leonard

21.45 Dr House, série 22.40 Dr House, série

C NEWS



20.30





20.55









Information présenté par Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai,

présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit

L'ÉQUIPE MOTEUR Top Gear.

opGear

Magazine 22.30 L'Équipe moteur. mad. 01.30 Programmes

de la nuit

LA PETITE HISTOIRE DE **FRANCE** Avec Alban Ivanov, Ophélia

Kolb 22.25 La petite histoire de France

LA SCIENCE DES **FORCES DE LA NATURE** Les tornades

Documentaire 22.00 Forces de la nature, doc.

ASCENSEURS: TECHNOLOGIE XXL Documentaire

21.50 La tour Montparnasse, le chantier de tous les records, doc.

LA DÉLICATESSE *

Film de David Foenkinos. Stephane Foenkinos Avec Audrey Tautou, Francois Damiens 23.15 Embrassez qui vous voudrez ★★

10.10 Akado

21.00

10 00

france • 2

france.3 L'info Outre-mer

CANAL+ Casual, série

The Tonight Show

Une femme d'excep-

france.5



Le 12.45

Housewives, série

Scènes de ménages

Le iournal 13.50 Une dernière chance 11.55 pour l'amour Arrêtez ce mariage ! 17.00 4 mariages pour 1 lune de miel 18 05 Rienvenue chez nous 19.20 Demain nous appartient. série Le journal Le 20 h le mag

20.30

20.50 20.55

Les Z'Amours, ieu Tout le monde veut prendre sa place Journal 13 h 00 13.00 13.55 Ca commence aujourd'hui, mag. 15.10 Je t'aime etc... Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. Tout le monde a son

mot à dire, ieu

Journal 20 h 00

paroles, jeu

20.00

N'oubliez pas les

11.50 12.55 13.50 Le 12/13 Météo à la carte Un cas pour deux Des chiffres et des 16.05 lettres, jeu 16 40 Personne n'y avait pensé!. ieu Slam, ieu 18.00

Questions pour un champion, jeu 18.50 Le 19/20 20.00 Vu. mag. Plus helle la vie

Tout le sport, mag.

Rebelles, film Clique, mag The Tonight Show 12.55 L'amie prodigieuse Green Book : sur les L'info du vrai. le mag, mag.

tion. film

routes du sud, film L'info du vrai. mag. Clique, mag.

13.40 Le magazine de la santé, mag.

Allô docteurs, mag. 15.10 La vie secrète du zoo La disparition

de l'homme de Néandertal, doc. Les 100 lieux qu'il faut voir. doc.

C à dire ?!, mag. C dans l'air, mag. C à vous, mag. Les 100 lieux qu'il faut voir, doc

20.50

14.00 Un refuge de l'amour, téléfilm 16.00 Incroyables transformations 17.35 Les reines du shonping, jeu Chasseurs d'appart' : qui peut battre Stéphane Plaza ? Le 19.45 19.45 20.25 Scènes de ménages



Mv Million. ieu

C'est Canteloup

PRODIGAL SON La garçonnière

Série Avec Tom Payne, Bellamy Young Les cauchemars de Bright empirent

Prodigal Son, série

CRIMINELS

23,40 série

Esprits criminels.

NOS TERRES INCONNUES Avec Nicole Ferroni

sur l'île d'Ouessant

Documentaire présenté par Raphaël de Casabianca

22.35 INFRAROUGE. doc. 23.45 25 nuances de doc.

doc Ça commence aujourd'hui, mag.

LES ENFANTS **DU SECRET**

Alors que Sabine, une jeune archéologue hordelaise inaugure une exposition dans la crypte de la basilique Saint-Michel, elle y découvre un vrai squelette...

LA MALÉDIC-TION DE JULIA, téléfilm 00.15 Inspecteur Lewis. série 01.50 La vie secrète

SIBYL ** Film avec Virginie Efira Sibvl est une romancière reconvertie en psychanalyste. Rattrapée par le désir

natients 22.45 **LE PROCÈS** CONTRE MANDELA ET

d'écrire, elle décide de quit-

ter la plupart de ses

LES AUTRES. Trois jours et une vie, film

#METOO SECOUE LA FRANCE **Documentaire**

Et si cette vague venue d'Amérique avait touché la France ?...

22.10 C DANS L'AIR. mag. C à vous, mag. Les mystères des pyramides chiRATATOUILLE **

Avec Guillaume Lebon

Rémy, jeune rat d'égout,

possède un véritable don

pour la cuisine et rêve de



ESPRITS 22.50

Esprits criminels.







00.30

noises, doc. Costa Rica, doc devenir un grand chef et le premier rat **LE MORNING** NIGHT.

présenté par Michael Youn Michael Youn : du Morning Live à Divorce Club, doc.







des chansons







AFGHANISTAN. PAYS MEURTRI PAR LA GUERRE 1 - Le royaume

21.45 Afghanistan, pays meurtri par la guerre, doc.

CONFINEMENT GÉNÉRAL : LE **QUOTIDIEN DES** FRANCAIS FACE À LA PANDÉMIE DU SIÈCLE

FISTON *

Film de Pascal Bourdiaux Avec Kev Adams, Franck Dubosc 23.00 Les 20 albums de diamant préférés des Français

LA BATAILLE DE **NOTRE DAME** Documentaire

90' Enquêtes, mag. 00.00 90' Enquêtes, mag. 01.30 Programmes de nuit

LE BIG BÊTISIER

Émission présenté par Christophe Beaugrand 23.00 Le big bêtisier, présenté par . Christophe

SANS ISSUE Film de Mabrouk El Mechri

Avec Henry Cavill Tueur programmé, téléfilm

00.50 Ransom games. téléfilm



21.00



france•4

Le mur 1956-1962

Guerre des Mondes

21.55 Apocalypse La





Beaugrand france•Ô





APOCALYPSE LA Ceausescu, la folie du pouvoir **GUERRE DES** MONDES 1945-1991

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

L'ÉQUIPE

coeu ıête

AU CŒUR DE L'ENQUÊTE

Alcool et droques, interpellations musclées, accidents : 100 jours avec les gendarmes

de Nîmes - Épisode 3

21.00

LE CHAT CHAPEAUTÉ ★ Film de Bo Welch Avec Mike Mvers.

Alec Baldwin 22.25 Les aventures du Chat Potté

POLAIRE ** Film de Samuel Collardev Avec Anders Hvidegaard 22.25 Noé ★, film

UNE ANNÉE

00.35 Questions au gouvernement



23.00 Sénat en action. mag.

SOIR INFO

Information présenté

par Thomas Hugues

présenté par

Yves Calvi

00.30 Édition de la nuit

23.30 L'info du vrai,

C NEWS 20.30



20.55



20.55

21.05

Avec Audran Cattin, Tom Rivoire 21.50 Dr House, série 22.45 Dr House, série

Série

21.05

FOOTBALL: **FOOTBALL VINTAGE - COUPE DU MONDE 2018**

Match de l'Équipe de France. Sport

LARA CROFT TOMB RAIDER: LE BER-**CEAU DE LA VIE ***

Film de Jan De Bont Avec Angelina Jolie, Gerard Butler 22.45 Les Aristos ★

L'OMBRE D'UN DOUTE Jack l'Éventreur démasqué

Documentaire L'ombre d'un doute. doc 23.05 L'ombre d'un doute

LES MYSTÉRIEUX **TEXTES DES PYRAMIDES**

22.20 Les trésors perdus d'Égypte, doc. 23.15 Pyramides : les mystères...

SNAPPED: LES

COUPLES TUEURS Vincent & Bowling

22.00 Snapped: les couples tueurs, mag. Snapped : les couples tueurs, mag.

13.00

13 50

21.00

france.3

L'info Outre-mer

Météo à la carte

Un cas pour deux

Des chiffres et des

Personne n'y avait

Questions pour un

champion, ieu

Plus belle la vie

LA CARTE AUX

TRÉSORS

Polvnésie française

Jeu présenté par Cyril Féraud

de retour pour un nouveau

La Carte aux Trésors est

PIÈCES À

sémitisme

CONVICTION

Secrets d'histoire

Chronique d'un anti-

numéro inédit et

mag.

excentionnel

Tout le sport, mag.

Le 12/13

lettres, jeu

pensé !. ieu

Slam, jeu

Le 19/20

Vu, mag.

12.55

13.50

16.05

18 00

20.00

20.20

21.05

Le journal Amour et plaquages Quand la demoiselle d'honneur s'en mêle 4 mariages pour

1 lune de miel Bienvenue chez nous Demain nous

série Le journal Le 20 h le mag 20.30 20.50 20.55 Loto

15.10 18.05 16.10 19.20 17.50 appartient.

C'est Canteloup

GREY'S ANATOMY

De la part de Cristina

Série Jo devient bénévole pour Safe Haven et on l'appelle pour un bébé qui a été déposé à la caserne 19.

Grey's Anatomy 22.50 CHICAGO MED.

série 23.35 Chicago Med, série 00.30 Night Shift, série Night Shift, série **Programmes** de nuit

VIVRE SANS EUX Téléfilm de Jacques Maillot

france • 2

Les Z'Amours, jeu

prendre sa place

Journal 13 h 00

auiourd'hui, mag

Je t'aime etc...

Affaire conclue

mot à dire, ieu

paroles, jeu

N'oubliez pas les

Journal 20 h 00

Affaire conclue, la

vie des objets, mag.

Tout le monde a son

Ça commence

Tout le monde veut

Avec Bernard Le Cog. Esther Garrel Martin a 60 ans, Adèle en a 25. Il est bougon, malade et timide. Elle est insolente. effrontée et provocante.

DANS LES YEUX D'OLIVIER

00.05 01.35 Mariorie, téléfilm Émissions religieuses

d'auiourd'hui. doc.

00.35 02.25

21.05 ENQUÊTES

ENQUÊTES CRIMI-NELLES

Chauffards contre justiciers de Magazine

23.00 Enquête sous haute

france•4

23.10 Enquêtes

Nathalie Renoux criminelles

CANAL+

The Tonight Show Roval Corgi. film Godzilla II. roi des monstres, film 11.55 12.55 13.35 Clique, mag. The Tonight Show Broly, film 15.15

Dragon Ball Super : Jamel comedy club 15.45 Toy Story 4, film L'hebd'Hollywood L'info du vrai. le man 18.30 19.55 L'info du vrai, mag.

Clique, mag. 21.00

La quotidienne 11.45 13.05 Manuas, une ville au cœur de la iun-

Le magazine de la 13.40 santé, mag. 14.35

16.55 C'est toujours pas sorcier, mag. C à dire ?!. mag. C dans l'air. mag.

20.00

france • 5

qle, doc.

Allô docteurs, mag Okon

C à vous, mag. Les 100 lieux qu'il 19 00 faut voir, doc



Astuce de Chef 13.30 Scènes de ménages 14.00 Une robe de mariée pour deux, téléfilm Incroyables transformations 17.35 Les reines du shopping, jeu Chasseurs d'appart' : qui peut battre Stéphane Plaza ? 19.45 20.25 Le 19.45 Scènes de ménages

20.50 21.05 **TOP CHEF**

LA GAULE D'ANTOINE Pavs de la Loire

Antoine de Caunes poursuit son tour d'une France inédite, insolite, curieuse et fun...

22.25 **BEAUX-**PARENTS *. film 23.50

Le bureau des Légendes, série Le bureau des Légendes, série

LA GRANDE LIBRAIRIE Thème : spéciale

environnement Magazine présenté par François Busnel

C DANS L'AIR. mag. 23 40 C à vous

00.30 Et je choisis de vivre. doc.

21.05

Épisode 8 Jeu

8e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les 7 candidats encore en compétition.

TOP CHEF.

Top chef: les grands duels, jeu Top Chef: les

grands duels, jeu Météo



MARIE-THÉRÈSE **D'AUTRICHE**

Épisode 1 Série 22.40 Marie-Thérèse

d'Autriche, série 00.25 L'intrusa, film

ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION

21.15

la route : la querre est déclarée

tension

2 reportages

Magazine présenté par

BURGER QUIZ Jeu présenté par

Alain Chabat 22.00 Burger Quiz. ieu 22.50 Burger Quiz, jeu

23.45 90' Enquêtes, mag.

CAMPING PARADIS

La famille sans parents Série avec Laurent Ournac, Thierry Heckendorn 22.50 Camping Paradis.

série 01.10 Programmes de nuit 00.45 Programmes de nuit

FBI: PORTÉS DISPARUS

Le coupable idéal 22 00 FBI: portés disparus, série FBI: portés

disparus, série











21.00

20.55

france O





DÉBATDOC Abbas by Abbas

Débatdoc, mag 21.30 22.00 Allons plus loin, mag.

23.00 Les questions au Gouvernement, mag.

21.05

RIEN QUE POUR VOS YEUX * Film de John Glen Avec Roger Moore,

Carole Bouquet 23.10 Un grand cri d'amour

20.30

TOKAREV * Téléfilm de Paco Cabezas

Avec Nicolas Cage. Rachel Nichols 22.40 King rising 2: les

deux mondes ★. téléfilm

EN FAMILLE Série

Avec Yves Pignot, Marie Vincent 22.40 En famille, série

23.40 G ciné 23.45 Corneil et Bernie

INVESTIGATIONS

Terres d'accueil Magazine 22.40 Investigations, mag.

23.30 USA : la recette caribeenne du succès, doc.

NEW YORK

SECTION CRIMINELLE

La mémoire traquée 21.45 New York section criminelle, série

C NEWS *L'ÉQUIPE*

21.05



20.55





SOIR INFO Information présenté par

Thomas Hugues 23.30 L'info du vrai. présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit

FOOTBALL:

VINTAGE - COUPE DU MONDE 2018 Match de l'Équipe de France.

Sport

FOOTBALL Trou noir Série de John Polson

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

ELEMENTARY

LE SCANDALE DU **GASPILLAGE ALIMENTAIRE**

Documentaire 22.00 Hypermarchés, des bas prix à quel prix ?

CARCASSONNE. **UNE FORTERESSE** MÉDIÉVALE

Documentaire 22.00 Révélations monumentales. doc.

LES ENQUÊTES DE **L'INSPECTEUR** WALLANDER

La muraille invisible Téléfilm 22.55 Snapped: les femmes tueuses

Le 12.45

Scènes de ménages

12 00 Les douze coups de midi. ieu Le iournal 13.50 Les braises d'une

romance, téléfilm Amour à la carte 4 mariages pour 1 lune de miel 18.05 Bienvenue chez

nous Demain nous appartient, série 20.00

Le iournal 20.30 20.55 Le 20 h le mag C'est Canteloup

france • 2

Les Z'Amours, jeu 11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13 50 Ça commence

auiourd'hui, mag. 15.05 Je t'aime etc... Affaire conclue 16.10 17.50 Affaire conclue, la vie des objets, mag.

Tout le monde a son mot à dire, ieu N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00

21.00

france.3

L'info Outre-mer Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.50 Un cas pour deux 16.05 Des chiffres et des lettres, jeu

Personne n'y avait pensé !. ieu Slam, jeu 18 00 Questions pour un champion, ieu

Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 20.45 Plus belle la vie Tout le sport, mag.

21.05

CANAL+

08.15 10.05 Colette, film Qui a tué lady Winsley ?. film 11.30 Boîte noire 11.55 12.55 Clique, mag The Tonight Show

Le bureau des Léaendes, série 15.25 Rencontres de cinéma, mag. 15.40 Trois jours et une vie

L'info du vrai. le mag 18.30 19.55 Clique, mag.

L'info du vrai, mag. 21.00

france • 5

13.40 Le magazine de la santé, mag. Allô docteurs, mag. 15.10 La vie secrète

du zoo Atterrir au bout du monde, doc. Estaminets, la

magie des bistrots du nord C à dire ?!, mag. C dans l'air. mag.

C à vous, mag. Les 100 lieux qu'il 19 00 20.00 faut voir, doc

20.50

14.00 Les rêves de Lindsay, téléfilm 16.00 Incroyables transformations Les reines du shopping, jeu Chasseurs 18,40 d'appart' : qui peut battre Stéphane Plaza ? Le 19.45 20.25



PROFILAGE Avec Philippe Bas. Guy Lecluyse

Lors d'une enquête, le commandant Rocher croise la route d'une suspecte à la personnalité explosive. Elisa Bergman.

22.05 série Profilage, série 00.10 Profilage, série 01.05 Les experts :

PROFILAGE.

Manhattan. série

ENVOYÉ SPÉCIAL

Parce qu'on ne peut pas forcément aller au bout du monde, encore moins en zone de guerre, pas non plus entrer dans l'usine d'à côté. Envové spécial va le faire pour nous...



mag 00.05 Tout compte fait, mag. 00.50

Tout compte fait, maa

LES HOMMES DU FEU * Film de Pierre Jolivet

Avec Roschdy Zem, Émilie Dequenne Philippe, 45 ans, dirige une caserne dans le sud de la

France. L'été est chaud. **MERCI** PATRON! **

doc Les filles du coin. 00.10 doc 01.00 Boris Vian, un cœur

qui battait trop fort

L'AMIE **PRODIGIEUSE** 2 épisodes

Lila et Elena ont désormais seize ans. Si Lila se conforme tant bien que mal à son rôle d'épouse. Élena découvre une nouvelle ville

THE AFFAIR. série 00.00 The Affair, série 01.00

L'heure de la sortie. film L'enfant chameau,

court-métrage

OTZI, LE MYSTÈRE

RÉVÉLÉ Suite aux nouvelles analyses de sa momie, Otzi n'en finit pas de nous offrir de nouvelles révélations.

L'énigme des premiers Américains

C DANS L'AIR mag. 23 45 C à vous.

mag. L'ours polaire après l'eden. doc





WHY WOMEN KILL Que sera sera

Avec Ginnifer Goodwin, Lucy Liu Beth Ann soutient April dans sa démarche de devenir chanteuse.

Why Women Kill

23.05 **GOOD GIRLS** série 23.50 Good Girls, série Murder, série Murder, série

Murder, série Météo



MARIE-THÉRÈSE

D'AUTRICHE

Épisode 3

Avec Stefanie Reinsperger,

Voitech Kotek

22.30 Marie-Thérèse

d'Autriche





21.05

TPMP!: LE JEU Divertissement

présenté par Cvril Hanouna

22.00 Balance ton post !. maa.

23.00 Balance ton post



MALÉFIQUE *

Film de Robert Strombera Avec Angelina Jolie, **Brenton Thwaites**

L'apprenti sorcier ★. film

00.50 Programmes de nuit



02.40

LA MOMIE *

Film de Stephen Sommers Avec Brendan Fraser, Rachel Weisz

23,30 La momie ★. film 01.40 Programmes de nuit



SVEWEW BON ON A ÉCHANGÉ

NOS MAMANS Célia vs Mélanie Magazine 22.50 On a échangé nos

mamans, mag. 00.40 Programmes de nuit 02.45 Programmes de nuit





HÉRITAGES Séductions mortelles 2 reportages Magazine

23.05 Héritages, mag. 00.50 Héritages, mag.





france•4











21.05













DÉBATDOC

Coca-Cola et la formule secrète 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin mag

23.00 Hashtag l'émission, mag.

CASTLE

L'avenir nous le dira Avec Nathan Fillion 21.45 Castle, série 22.30 Castle, série

23.10 Les enfants de la télé

AGENTS SECRETS

Film avec Vincent Cassel. Monica Bellucci Le pacte

des loups *. film Programmes de nuit

TINTIN ET LE LAC **AUX REQUINS ***

Film d'animation de Raymond Leblanc

Pourquoi j'ai pas mangé món père ★,

PEYI MATINIK, LE

PAYS DES AÎNÉS Documentaire 21.45 Mon rhum à moi,

> À chacun son histoire, Guadeloupe

LA RÉSURRECTION DU CHRIST *

Film de Kevin Reynolds Avec Joseph Fiennes, Tom Felton 23.00 La fille du désert.



L'ÉQUIPE

20.30



20.55





téléfilm



Information présenté par Thomas Hugues

23.30 L'info du vrai. présenté par Yves Calvi 00.30 Édition de la nuit

PÉTANQUE: SOIRÉE PÉTANQUE Sport

22.30 Pétanque : Soirée pétanque, sport 01.30 Programmes de la nuit

FAMILLES EXTRA-

ORDINAIRES Maxi-familles, mini-budgets: comment font-elles?

Magazine 23.10 Families extraordinaires

NON ÉLUCIDÉ L'affaire François Chabé Documentaire présenté par

Arnaud Poivre d'Arvor 22.35 Adolescents et criminels: comment ont-ils basculés ?

VINTAGE MECANIC Road Trip Qatar

Documentaire 22.35 Vintage Mecanic, doc.

doc.

Vintage mecanic,



Hilary Swank 23.35 Une nouvelle chance ★

Le journal 13 50 Coup de foudre et imprévus, téléfilm 15.30 Coup de foudre

avant l'heure 4 mariages pour 1 lune de miel

18.05 Bienvenue chez nous 19.20 Demain nous appartient, série Le journal Le 20 h le mag

20.30 20.50 My Million, jeu C'est Canteloup 21.05

france • 2

11.20 11.55 Les Z'Amours, jeu Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal de 13 h 13 50 Ça commence auiourd'hui, mag. 15.05 Je t'aime etc... 16.10

17.50

Affaire conclue Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18 00 Tout le monde a son mot à dire, ieu N'oubliez pas les

20.00 Vu, mag. Plus belle la vie Tout le sport, mag.

france.3

Le 12/13

lettres, jeu

pensé !. ieu

Slam, jeu

Le 19/20

12.55

13.50 16.05

L'info Outre-mer

Météo à la carte

Un cas pour deux Des chiffres et des

Personne n'y avait

Questions pour un

champion, ieu

CANAL+

Yao, film Rencontres de cinéma, mag. 11.41 Les fables d'Odah et Dako, série

Clique, mag 12.55 13.35 The Tonight Show Beaux-parents. film 15.00 15.10 Boîte noire Tanguy, le retour 21 cm. mag.

L'info du vrai, le mag L'info du vrai, mag. Clique, mag.

21.00

france • 5

13.40 Le magazine de la santé, mag. Allô docteurs, mag. 15.10 La vie secrète du zoo, doc. Toutankhamon, la

chambre secrète 16.35 Les routes de l'impossible, doc. C à dire ?!, mag. C dans l'air, mag.

C à vous, mag. Les 100 lieux au'il faut voir, doc.

20.55

Les p'tits diables M6 Boutique

10.00 Desperate Housewives, série 12.45 13.30 14.00 Le 12.45 Scènes de ménages Trouver l'amour à Valentine, téléfilm 16.00 Incroyables transformations Les reines du shopping, jeu Chasseurs d'appart' 18.40

: qui peut battre Stéphane Plaza ?

KOH-LANTA -L'ÎLE DES HÉROS

N° 6 .leu La réunification a eu lieu aux Fidji! Chacun doit trouver de nouveaux repères et marquer des points.

VENDREDI. **TOUT EST PERMIS AVEC** ARTHUR. présenté par Arthur

Euro Millions Programmes de nuit

ASTRID ET RAPHAËLLE Avec Sara Mortensen,

paroles, jeu

Journal 20 h 00

Lola Dewaere Le corps sans vie d'un ieune homme est découvert après l'effondrement d'une galerie souterraine.

ASTRID ET RAPHAËLLE série

23.30 Astrid et Raphaëlle, série Astrid et Raphaëlle. série

LA BOÎTE À **SECRET**

Émission présenté par Faustine Bollaert Faustine Bollaert revient avec trois nouveaux invités. Mimi Mathy, Sheila et Oliver Minne...

> LA VIE SECRÈTE DES **CHANSONS**

présenté par André Manoukian La vie secrète des chansons

Simba, leur futur roi, Les mois passent. Simba admire son père... **GODZILLA II.** ROI DES

LE ROI LION **

Film de Jon Favreau

Au fond de la savane afri-

caine, tous les animaux

célèbrent la naissance de

MONSTRES * film Gentlemen cambrio-01.10 leurs, film Zapsport, mag.

LA MAISON **FRANCE 5**

Magazine présenté par Stéphane Thebaut La maison France 5 se déroule à Liège, capitale économique de la Wallonie. Silence ca pousse!

C DANS L'AIR. mag.

C à vous, mag Mad, une héroïne de l'ombre, doc. Bébés animaux, doc La nuit France 5

NCIS

Hypnose fatale Avec Brian Dietzen Les agents tentent de déterminer si une caporale de la Marine a pu tuer son voisin.. NCIS. série

22,50 NCIS série NCIS, série NCIS, série 00.30 01.20 NCIS, série 02.20 Météo Programmes de nuit



20.55













ANIMAUX À ADOP-TER. NOUVELLE Téléfilm de Nathanaël Guedi Avec Félix Moati **NOUVELLE VIE**

nouvelle famille pour une...

FOOTBALL: FRANCE / MACÉDOINE **DU NORD**

Match de qualifications à l'Euro 22.55 Mentalist, série 2021 féminin

MENTALIST

23.45 Mentalist, série

21.05

21.05



22,30 Péplum : muscles. glaives et fantasmes, doc.



Séminaire rouge sang Série avec Simon Baker, Robin Tunney 22.00 Mentalist, série

JUMEAUX. TRIPLÉS, QUADRU-

PLÉS: MAIS COMMENT FONT **LES PARENTS?** Magazine

SCIENTIFIQUE

L'ombre du passé R.I.S. police scientifique, série R.I.S. police scientifique, série





france•4























BARBIE

FAIRYTOPIA

Téléfilm

22.15 Barbie Fairytopia:























21.00





Des ordures et des hommes

21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Livres & vous.... mag.

23.25 Dialogue citoyen, mag.

UNE SAISON À TAHITI Documentaire

21.55 Une saison à Tahiti. doc

Les animaux du zoo. 22.45 doc

STORAGE WARS En Californie, les entrepôts

de stockage laissés à l'abandon ou impayés par leurs propriétaires peuvent être vendus 22.55 Storage Wars

Mariposa, téléfilm G ciné

20.55

23.35 Corneil et Bernie

SUSPECT N°1 **NEW YORK**

Seule contre tous 21.35 Suspect N°1 New York, série 22.15

20.55

20.55

Suspect N°1 New York, série

GREY'S ANATOMY

De la part de Cristina Série Avec Ellen Pompeo,

Justin Chambers 21.45 Grey's Anatomy, série



L'ÉQUIPE

Top Gear















. Jeunesse 21.25 Les Simpson

22.15 Les Simpson 22.40 Les Simpson

ENQUÊTE PRIORITAIRE

Magazine 22.00 Enquête prioritaire, mag.

RÉSISTANTS Vercors, le maquis sacrifié -

Ép.2/3 Documentaire Champs de bataille.

TELLEMENT VRAI

22.50 Tellement vrai mag.

de nuit

Information présenté par Rousseau 22.30 Ça se dispute,

Julien Pasquet, Sophia mag.,

INTÉGRALE

WEEK-END

L'ÉQUIPE MOTEUR Top Gear. Magazine

22.30 L'Équipe moteur, mad. 01.30 Programmes

de la nuit

Joue pas les arbitres

21.50 Les Simpson

La face cachée des ports Français

22.00

doc. 23.10 Champs de bataille

Mes animaux passent avant tout Magazine

00.40 Programmes



LA BOÎTE À LIMITES

ou comment aider les enfants à décrocher des écrans

Comment vivre au temps du numérique et de la multiplication des écrans tout en veillant au développement de ses enfants ? C'est la question à laquelle a tenté de répondre, à travers La Boîte à limites, une maman devenue entrepreneuse.

Face à ses difficultés, Natacha Didier a décidé qu'il était temps d'apporter des solutions concrètes. « J'ai imaginé et fabriqué avec l'aide de mes enfants un outil «maison» ludique et encourageant qui a amélioré notre communication et permis d'établir une règle simple et efficace », explique cette maman. Chez les

plus jeunes, c'est par le jeu que l'apprentissage fonctionne le mieux. Leur permettre de s'approprier leur relation aux écrans par le ieu est le meilleur moyen de les aider à gérer leur temps d'écran et à les responsabiliser. Les enfants ne perçoivent pas les risques que représente une utilisation abusive des écrans. Les parents aui imposent les limites ont souvent le mauvais rôle. Pour éviter les conflits et apprendre à devenir responsables, il est important qu'ils entrent dans le processus de définition des règles à respecter, pour qu'ils les comprennent et les acceptent. La Boîte à limites permet aux parents et aux enfants d'avoir un médiateur pour mieux communiquer et gérer ensemble la question des écrans à la maison.



Que vous souhaitiez louer un studio meublé à des étudiants ou vous lancer dans la location occasionnelle, la décoration des lieux sera primordiale pour attirer les candidats.

On vous dit comment éviter les fausses notes.

AVANT DE SE LANCER : LES TIPS À RETENIR !

Bon nombre de critères entrent en ligne de compte lors de la recherche d'un bien immobilier. Si le prix et la localisation arrivent évidemment en tête de liste des priorités, **il ne faut pas non plus négliger l'importance accordée à la décoration des lieux**. Non seulement un bien vieillot peut rebuter les candidats mais, à l'inverse, le tarif peut être facilement revu à la hausse lorsque le logement est mis en valeur avec goût et de facon fonctionnelle.





UN STYLE CONSENSUEL

Proposer un logement décoré de façon moderne est un moyen efficace d'attirer le regard des locataires potentiels dès la publication de l'annonce. Mais attention, les goûts et les couleurs, c'est bien connu, ça ne se discute pas. À trop vouloir être branché, le risque est d'abuser des pots de peinture et de déplaire à une partie des candidats.

Afin d'éviter cet écueil, misez plutôt sur des décorations consensuelles, comme le style scandinave qui plaît au plus grand nombre. Pour donner du caractère à votre intérieur, il est aussi possible de jouer sur les contrastes. Un mur de couleur froide peut ainsi être associé à un mobilier aux tons chatoyants. N'utilisez cependant pas plus de trois teintes dans une pièce au risque d'obtenir un effet bariolé.

BON PLAN

Les revêtements
repositionnables comme
le carrelage adhésif
permettent de rénover
facilement un logement sans
entreprendre de gros travaux
de décoration.

Oubliez en revanche les stickers qui sont démodés !



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.



Des rangements

pour ma terrasse

Balcon, petite terrasse ou grand espace à vivre, il y a mille façons de décorer son bout de verdure. Faute de place, on néglige souvent les rangements. Pourtant, il existe des astuces pour que chaque chose aille à sa place, sans pour autant dénaturer le style de votre terrasse. Esprit récup, salon design ou plantes à gogo, voici quelques conseils pour bien organiser votre balcon.

CARTE BLANCHE POUR LES GRANDS ESPACES

Les heureux propriétaires d'une grande terrasse, voire d'un jardin, peuvent tout se permettre, ou presque. La seule règle à respecter est de choisir des rangements en adéquation avec le style de votre extérieur. Côté table, vous aurez la chance de pouvoir installer une console ou une desserte que vous pourrez facilement déplacer. Parfaite pour y déposer la plancha ou les plateaux apéritifs, elle se révélera bien pratique pour ranger votre vaisselle, vos pots à épices ou encore exposer vos plus belles plantes aromatiques.

PENSER MALIN

Toutes les terrasses ne font pas cinquante mètres carrés et lorsqu'on manque de place, il faut penser « malin »! Vous pouvez opter pour des banquettes ou des poufs qui font aussi office de coffres.

Esthétique et fonctionnel, ce type de mobilier permet de stocker bon nombre d'objets sous le siège. Dans un esprit plus récup, songez aux étagères et aux caisses en bois qui vous permettront d'entreposer d'autres accessoires.

DES PLANTES PAS TRÈS ENVAHISSANTES

Quant aux plantes et autres fleurs, ne les laissez pas au placard, même si la place vous manque. Pour les petits espaces, préférez les jardinières ou disposez-les en hauteur.

Mieux encore, aménagez un mur de plantes grimpantes. Enfin, il reste toujours l'option des étagères sur pieds qui pourront accueillir plusieurs pots et jouer la carte de l'accumulation.



COMMENT ACCROCHER VOS DÉCORATIONS MURALES SANS FAIRE DE TROU ?

Parce que la structure de votre cloison ne vous le permet pas ou que votre bailleur vous l'interdit, il est parfois impossible de faire des trous dans les murs. Pour accrocher vos cadres et objets décoratifs, d'autres options s'offrent à vous.

LE SCOTCH DOUBLE FACE

Multi-usage et bon marché, cette solution est idéale pour fixer au mur les objets légers. Elle vous permet d'accrocher en un rien de temps de petits cadres sur des surfaces comme le plâtre, le bois, le plastique ou le verre.

LES LANGUETTES ADHÉSIVES

Ce type de fixation est très facile à utiliser. Il suffit de coller une languette sur votre mur à l'endroit désiré, une autre sur l'objet à accrocher, puis de les clipper ensemble. Il peut supporter des charges beaucoup plus lourdes – jusqu'à 10 kg pour certains modèles –, ce qui en fait un choix judicieux pour vos tableaux de grande dimension ou vos étagères.

LE MASTIC DE FIXATION

Sûrement la meilleure solution pour suspendre des éléments lourds, ce type de colle convient parfaitement pour vos meubles et luminaires. Résistant sans problème au gel et à l'humidité, il peut donc être utilisé dans vos pièces à eau et même à l'extérieur.

LES VENTOUSES

Les ventouses s'avèrent pratiques sur les revêtements en carrelage ou en verre. Seul bémol : elles peuvent se détacher avec le temps, et ne supportent en général que les objets légers.

LES BARRES EXTENSIBLES

Pourquoi ne pas détourner les traditionnelles tringles pour les transformer en objet déco? Dans vos placards ou dans un petit renfoncement, elles seront idéales pour suspendre vos vêtements mais aussi vos pots de fleurs ou vos photos entre deux murs.

LA PEINTURE MAGNÉTIQUE

Cette option est également très tendance, décalée et originale. Si la peinture noire est la plus courante, sachez qu'il en existe aujourd'hui de toutes les couleurs. Toutefois, seuls les objets métalliques peuvent y adhérer. Pour suspendre vos photos, vous pouvez alors utiliser un magnet.



Aérovoltaïque, le nouveau photovoltaïque

S'il se confond facilement avec le photovoltaique, l'aérovoltaique 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 00 € 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.



Chat dominant, chat dominé comprendre la hiérarchie féline!

Vous possédez déjà un chat à la maison et souhaitez en adopter un deuxième ? Pour que cette cohabitation se déroule sans anicroche, voici les clés qui vous permettront de déchiffrer le sens de la hiérarchie de nos petits compagnons.

UN SENS DE LA HIÉRARCHIE NATUREL

Les chats sauvages vivent eux aussi en groupe. Dans la nature, la cellule familiale formée par la mère et ses petits prévaut. Il peut arriver que certains mâles s'y agrègent, et que le clan grandisse au fur et à mesure des générations. C'est généralement la femelle alpha, la plus âgée, qui règne sur ses subordonnés.

HIÉRARCHIE FÉLINE AU SEIN DU FOYER

Vous vous demandez lequel de vos matous est le dominant ? La très grande majorité du temps, il s'agira du premier arrivé, c'est-àdire votre chat le plus ancien – peu importe son âge ou son sexe. Celui-ci a ses habitudes et ses aises dans votre demeure, qui est aussi la sienne. Le nouvel arrivant devra donc se plier à

ses règles. Pour vous assurer du statut de vos boules de poils, observez-les: le dominant raidit sa démarche et lève ses oreilles bien droites lorsqu'il se dirige vers un dominé qui, détournera le regard et baissera ses oreilles, voire évitera de croiser sa route.

COMMENT FAVORISER L'HARMONIE?

Afin que la vie en commun se passe au mieux, essayez de respecter la hiérarchie que vos minets ont établie entre eux. Donnez la priorité au chef de vos chats, par exemple en lui servant ses croquettes en premier ou en jouant d'abord avec lui. Lorsqu'un nouveau venu arrive, notamment s'il s'agit d'un chaton, vous allez probablement lui accorder beaucoup d'attention, ce qui est tout à fait normal. Veillez à ne pas négliger pour autant votre ancien compagnon qui risquerait de mal réagir en le recevant avec grognements, crachats et sifflements. Habituez-les l'un à l'autre en les présentant de manière répétée. Pour limiter les tensions, faites en sorte que chacun ait sa propre gamelle dans un espace bien délimité, sa litière individuelle ainsi qu'éventuellement son arbre à chat personnel.



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 trottinent 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.



L'étirement après l'effort

DE MEILLEURES PERFORMANCES SPORTIVES

Les étirements, réalisés sans à-coups, vous aideront à vous assouplir. Or, des muscles souples garantissent une meilleure mobilité, et donc, une plus grande amplitude de mouvement, ce qui vous permet d'être plus performant lors d'un effort sportif.

UN FREIN À LA CONGESTION MUSCULAIRE

Lors de votre entraînement, vos muscles ont tendance à gonfler en se gorgeant de sang : c'est ce qu'on appelle la congestion. Vos biceps, vos pectoraux et vos cuisses paraissent alors plus volumineux, mieux dessinés. Or, si vous vous étirez pendant ou après votre séance, vous allez contrer les effets de celleci, notamment en comprimant les vaisseaux sanguins.

DES EXERCICES CIBLÉS

Si vous venez de courir, ciblez vos jambes, tandis que si les muscles de vos bras et de votre dos ont été sollicités, étirez plutôt le haut du corps. Privilégiez les postures au sol afin d'éviter de contracter malgré vous vos muscles en cherchant à vous équilibrer. Tenez chaque position entre 20 et 30 secondes, en respirant profondément.

LE BON MOMENT POUR S'ÉTIRER

Après votre footing matinal ou vos exercices de renforcement, vous effectuez consciencieusement vos assouplissements? Repoussez cette pratique à plus tard. Tant que vos muscles sont sous tension, mieux vaut les laisser tranquilles. Attendez plutôt une à deux heures avant de les allonger. Mieux encore: le lendemain, consacrez une séance spécifique à vos étirements. Cela limitera le risque de blessures telles que les déchirures ou les élongations.



Gaspiller moins au quotidien

Alors qu'en France, 10 millions de tonnes d'aliments consommables partent chaque année à la poubelle, soit en moyenne 155 kg par habitant, le gaspillage est de plus en plus pointé du doigt pour son lourd impact économique et écologique.

MIEUX CONSERVER POUR MOINS JETER

Côté **fruits et légumes**, la majorité d'entre eux se conservent dans le froid pendant plusieurs mois.

Pour vos **viandes, poissons et fruits de mer**, la congélation est recommandée car elle permet d'éliminer certains parasites pouvant vous rendre malade.

Vos **plats faits maison**, lasagnes, potages, couscous, seront également préservés dans un environnement à -18 °C.

Quant aux produits laitiers, fromages, yaourts, beurre et lait stérilisé, ils peuvent en général dépasser la date limite d'utilisation optimale de plusieurs semaines, à condition d'être placés au réfrigérateur.

CUISINER AUTREMENT

Vous avez préparé une trop grande quantité de pâtes ? Mélangez-les avec un peu de crème et de fromage et passez-les au four pour en faire un gratin. Vous ne savez que faire des tiges de fenouil, trognons de chou-fleur et fanes de carottes ? Transformez-les en potage velouté grâce à un blender! Mixer vos fruits trop mûrs en délicieux smoothies rafraîchissants. Pour les épluchures d'agrumes, de pommes et de poires, riches en vitamines, peuvent être revalorisées en infusions faites maison.

LE WEB AU SERVICE DU ZÉRO DÉCHET

Plusieurs applications pour smartphone viennent à votre secours. « Phénix » ou « Zéro Gâchis » permettent d'économiser sur vos courses en sauvant les invendus alimentaires des commerçants partenaires. « Checkfood », « A Consommer » et « Frigo Magic » vous aident à mieux gérer la consommation des produits stockés dans votre réfrigérateur.



6 raisons de se mettre au potager

Pour donner du sens à vos actions, garder du temps pour vous, manger plus sain, vous reconnecter avec la terre, faire des économies et retrouver le goût des bonnes choses, une seule d'entre elles suffit : cultiver un potager.

DU GOÛT ET DES ÉCONOMIES

Laissons de côté tous les aspects évidents de plaisir personnel que procure à bien des niveaux la culture d'un potager. Parlons plus prosaïquement de l'intérêt de faire pousser soimême ses fruits et légumes, plutôt que de les acheter dans le commerce.

- Cultiver l'économie : si vous ne comptez pas vos heures, vos légumes vous coûteront moins cher si vous les cultivez vous-même.
- Cultiver le goût : c'est un bon gros poncif, mais il est vrai : les légumes que vous cultivez dans votre jardin ont du goût! Pourquoi? Parce que vous les cueillez à maturité et que vous n'abusez pas de l'arrosage et des engrais (qui diluent les saveurs).

DE LA DIVERSITÉ ET DE LA RARETÉ

- Cultiver l'autonomie: pas besoin d'être un survivaliste enragé pour se réjouir d'avoir toujours à portée de main de la nourriture dont la disponibilité ne dépend que de vous. Frigo plein ou frigo vide, vous aurez toujours quelque chose à vous mettre sous la dent!
- Cultiver la différence : il existe de nombreuses variétés parmi les espèces de fruits et de légumes, qui ont toutes leurs spécificités.
- Cultiver l'inexistant : il y a dans les catalogues des grainetiers ou des pépiniéristes de nombreuses espèces de fruits ou de légumes que vous ne trouverez pas dans le commerce. Si vous ne les cultivez pas vous-même, vous n'en mangerez jamais!
- Cultiver les bienfaits : en sélectionnant des variétés spécifiques, en recourant avec parcimonie aux engrais et à l'arrosage, vous pouvez augmenter les teneurs en minéraux et en vitamines de vos récoltes.



TOUT EST BON DANS LA COURGE, MÊME LES GRAINES !

Vous avez tout l'hiver pour consommer les courges que vous avez récoltées cet automne et mises soigneusement à conserver. À l'heure de les éplucher pour les manger, ne faites surtout pas l'erreur d'en jeter les graines. C'est une semence à replanter, bien sûr, mais c'est aussi un précieux aliment aux multiples vertus.

PRENEZ-EN DE LA GRAINE!

Les courges que l'on cultive dans les potagers en France appartiennent au genre Cucurbita, au sein duquel elles se répartissent en trois grandes familles : Cucurbita pepo (pâtisson, citrouille, courges spaghetti, etc.), Cucurbita maxima (potiron, potimarron) et Cucurbita moschata (courges musquées : de Provence, Sucrine du Berry, Butternut, etc.). Quelle que soit l'espèce, les courges renferment plusieurs dizaines de grosses graines plates, qu'il serait dommage de ne pas récupérer, pour les ressemer ou pour les consommer.

UN FAMEUX ALICAMENT

Riches en minéraux, dont le zinc, le fer, le potassium et le magnésium, mais aussi en protéines et en oméga 3, les graines de courges ont de nombreuses propriétés médicinales. Elles sont notamment reconnues pour leur action bénéfique sur les problèmes urinaires. C'est également un diurétique, un vermifuge naturel et un coupe-faim très efficace. Pour profiter pleinement de leurs vertus, mangez-les crues car elles perdent une partie de leurs nutriments à la cuisson.

UNE PETITE TOILETTE S'IMPOSE

Les graines sont situées dans une cavité creuse où la chair est filamenteuse. Récupérez-les avec une cuillère et nettoyez-

les ensuite des filaments de chair auxquels elles adhèrent, en les séparant grossièrement avec les doigts. Lavez-les plusieurs fois à l'eau claire, afin qu'elles soient totalement exemptes de restes de pulpe. Essuyez-les avec un torchon puis disposez-les à plat sur un plateau. Après une nuit de séchage, elles sont prêtes à être consommées.

CUISSON

Le goût des graines est meilleur une fois cuites. C'est pourquoi on a coutume de les torréfier, en les passant simplement au four. Par la suite, vous pourrez les utiliser entières, pour agrémenter les salades, les gâteaux, les pains,... Il est également possible de les moudre ou de les réduire en purée.

COMMERCE VS POTAGER

Les graines de courge que l'on trouve dans le commerce sont issues de variétés à chair médiocre, cultivées exclusivement pour les graines. Il s'agit des courges C. Pepo « Styriaca » et « Lady Godiva ». De couleur verte, les graines sont privées de tégument, et n'ont donc pas besoin d'être épluchées. À l'inverse, les graines des courges que vous avez cultivées sont blanches, et protégées par une enveloppe dure, que vous pouvez selon les goûts choisir de retirer ou non. D'un point de vue médicinal, toutes les graines de courges ont les mêmes propriétés.



Comment cuire une pomme de terre au micro-ondes?

Temps de préparation : 1 min - Temps de cuisson : 10 min Pour 4 personnes : 1 à 4 pommes de terre Russet, huile d'olive, sel, poivre

Préparation

- Frottez les pommes de terre sous l'eau courante et séchez-les. Retirez les imperfections avec un couteau d'office.
- Piquez les pommes de terre 4 ou 5 fois de chaque côté avec une fourchette : pour que la vapeur de la pomme de terre s'échappe. Versez un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.
- Placez les pommes de terre dans un plat allant au micro-ondes et faites cuire à pleine puissance pendant 5 minutes. Pensez à les retourner.
- Si vous ne cuisez qu'une pomme de terre, poursuivez la cuisson pendant 3 minutes supplémentaires. Si en cuisez plus, ajoutez je 5 minutes supplémentaires
- Vérifiez la cuisson des pommes de terre: Les pommes de terre doivent facilement se percer avec une fourchette et la peau se retirer facilement.
- Les pommes de terre plus petites cuisent plus rapidement, réduisez le temps à 3 à 4 minutes de chaque côté.

C'est prêt, vous pouvez déguster!



Le carrot cake, on est fans!

Ull Est lalis :

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!



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.
- Enfournez 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.
- Enfournez 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!

...à vos casseroles!



COUSCOUS AU POTIRON ET AUX ÉPICES

Préparation : 10 min Cuisson : 20 min



pour 4 personnes :

- 1 c. à s. d'huile d'olive.
- · 2 gousses d'ail pilées,
- 1 gros oignon rouge en tranches épaisses.
- 500 g de potiron pelé grossièrement coupé,
- 2 c. à c. de cumin moulu,
- 2 c. à c. de coriandre moulue,
- 200 g de couscous,
- 250 ml d'eau bouillante.
- 20 g de beurre,
- 2 c. à s. de persil plat frais grossièrement haché.

Préparation :

Préchauffez le four à 170 °C.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer l'ail, l'oignon et le potiron, en remuant sans cesse. Ajoutez les épices et remuez sur le feu pendant 2 min environ, jusqu'à ce que le mélange embaume.

Versez la préparation dans un plat, enfournez et laissez cuire 15 min environ jusqu'à ce que le potiron soit juste tendre et légèrement doré.

Pendant ce temps, mélangez le couscous, l'eau et le beurre dans un récipient résistant à la chaleur. Couvrez et laissez reposer 5 min environ jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

Aérez la graine à la fourchette. Ajoutez le potiron, incorporez le persil et mélangez délicatement.

La star du moment : Le potiron

on l'accomode de multiples façons, notamment en potage, en gratin et même en dessert grâce à son goût sucré.



.

LA RECETTE de saison

...à vos casseroles!



BEIGNETS DE CHOU-FLEUR AU FOUR

Préparation : 15 min Cuisson : 30 min



pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur.
- 2 c. à s. d'huile d'olive.
- 100 g de farine,
- 50 g de fécule,
- 1 œuf,
- 1 cuillerée à soupe de persil ciselé,
- 15 cl d'eau,
- 100 g de fromage râpé.

Préparation :

Préchauffez votre four à 190 °C.

Lavez le chou-fleur, coupez-le en petits bouquets, et faites-les cuire 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Pendant ce temps mélangez dans un saladier la farine, la fécule, le fromage râpé, le persil, l'huile, l'œuf et l'eau.

Trempez les bouquets de chou-fleur dans la pâte obtenue et posez-les sur une plaque allant au four préalablement recouverte de papier sulfurisé, en prenant soin de les espacer.

Enfournez pour 15 à 20 min.

La star du moment : Le chou-fleur

On le consomme aussi bien cru que cuit. Riche en vitamimes C et B9, peu calorique, il est bénéfique pour la santé.





...à vos casseroles!



BEIGNETS AUX POMMES

Préparation : 15 min Cuisson : 5 min



pour 4 personnes :

- 115 g de farine,
- 1 pincée de sel,
- 2 œufs,
- 1 c. à s. d'huile de tournesol,
- 150 ml de lait.
- 450 g de pommes,
- le jus d'un citron,
- sucre en poudre,
- 115 g de beurre.

Préparation :

Tamisez la farine et le sel dans un bol, ménagez un puits au centre et incorporez progressivement les œufs et l'huile. Ajoutez petit à petit le lait, fouettez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et couvrez de film alimentaire. Laissez reposer 30 min.

Pelez, évidez les pommes et coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Étalezles sur une assiette, arrosez de jus de citron et saupoudrez de sucre.

Faites fondre le beurre à feu moyen dans une grande poêle à fond épais, plongez une à une les rondelles de pomme dans la pâte et déposez-les dans la poêle.

Faites cuire 2 à 3 min de chaque côté, transférez sur un plat de service et saupoudrez de sucre.

La star du moment : La pomme

En mars on trouve encore presque toutes les variétés : Golden, Jazz, Pink lady, Granny smith... il y en a pour tous les goûts.





...à vos casseroles!



BAGEL POULET ET CRÈME AU BASILIC

Préparation : 20 min Cuisson : 10 min



pour 6 personnes :

- 33 cl de crème épaisse légère,
- 6 bagels,
- 2 filets de poulet,
- 2 pommes,
- 1 concombre.
- 3 tomates.
- quelques feuilles de laitue,
- 1 oignon rouge,
- 1 petit bouquet de basilic,
- 1 cuillère à soupe rase de paprika,
- huile d'olive.
- sel et poivre.

Préparation :

Mixez le basilic avec la crème épaisse légère. Salez, poivrez et réservez.

Coupez en fines tranches le concombre, les tomates, l'oignon et les pommes.

Salez et poivrez les filets de poulet et enrobez-les de paprika. Faites dorer à la poêle chaque côté avec un peu d'huile d'olive, puis découpez-les en fines lanières.

Ouvrez les bagels en deux et toastez chaque face. Disposez-y sur les bases des feuilles de laitue et répartissez ensuite la crème au basilic. Ajoutez le poulet émincé et quelques tranches de concombre, de tomates, d'oignon et de pommes. Versez à nouveau la crème au basilic et refermez avec le haut du bagel.

Dégustez sans attendre.

La star du moment : Le basilic

c'est l'une des fines herbes les plus appréciées des gourmets. On le retrouve dans de nombreux plats, salades et sauces de la cuisine méditerranéenne.



...à vos casseroles!



CROUSTILLANT DE SAUMON AU PAIN D'ÉPICE ET FONDANT D'ÉPINARDS

Préparation : 15 min Cuisson : 8 min



pour 4 personnes :

- 600 g de saumon frais,
- 100 g de pains d'épice,
- 100 g de chapelure,
- 1 œuf, beurre,
- 5 cl de crème légère fluide,
- 50 g de mascarpone,
- 1 citron jaune,
- 600 g d'épinards,
- sel et poivre.

Préparation :

Enlevez la peau et les arêtes du saumon. Coupez-le en tranches épaisses.

Faites sécher au four le pain d'épice puis écrasez-le en chapelure.

Panez la moitié du saumon sur les deux faces avec le pain d'épice et l'autre moitié avec la chapelure.

Disposez les tranches de saumon les unes sur les autres dans un cercle en alternant chapelure et pain d'épice et cuisez au four à 200 °C pendant 8 min.

Dans un bol froid, fouetter au batteur électrique la crème préalablement disposée au frais avec le mascarpone.

Démoulez le saumon dans une assiette et disposez une généreuse quenelle de la crème fouettée que vous aurez légèrement citronnée.

Poêlez vivement les épinards dans le beurre et incorporez 2 c. à s. de crème fouettée. Assaisonnez.

Présentez les épinards autour du saumon. Dégustez!

La star du moment : Le saumon





LA RECETTE de saison

...à vos casseroles!



GÂTEAU AUX NOIX ET AUX NOISETTES

Préparation : 15 min Cuisson : 30 min



pour 6 personnes :

- 125 g de cerneaux de noix,
- 125 g de noisettes,
- 125 g de beurre,
- 150 g de sucre,
- 5 œufs.
- 80 g de farine,
- 1 cuillerée à soupe d'alcool brun (cognac, armagnac ou whisky).

Préparation :

Dans un mixeur, concassez les cerneaux de noix et les noisettes sans les réduire en poudre. Ensuite, ajoutez le beurre ramolli, le sucre, les œufs, la farine et la cuillerée à soupe d'alcool.

Mixez à nouveau et versez ce mélange dans un moule à manqué beurré.

Mettez au four préchauffé à 130 °C pendant 30 min environ.

Le gâteau doit avoir une belle couleur brun doré et rester moelleux sous la pression du doigt.

Vous pouvez servir ce gâteau avec une glace au café.

La star du moment : La noix



ses nombreux atouts font d'elle un véritable allié santé. Riche en oméga 3 et en fibres, elle donne du croquant à nos salades et entre dans la composition de délicieux gâteaux.



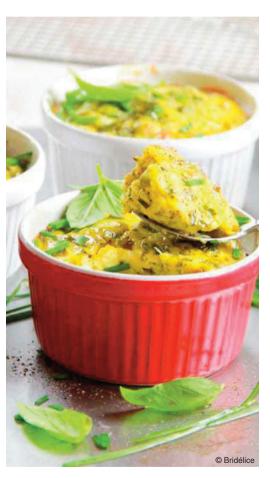
LA RECETTE de saison

...à vos casseroles!



FLAN AUX PETITS POIS, BROCOLI ET CHÈVRE FRAIS

Préparation : 20 min Cuisson : 25 min



pour 4 personnes :

- 1 brocoli.
- 50 g de petits pois,
- 50 g de fromage de chèvre frais,
- 2 œufs.
- 10 cl de crème légère fluide,
- 5 cl de lait.
- 1 cuillerée à soupe de fleur de maïs,
- 1 cuillerée à soupe de moutarde,
- basilic.
- ciboulette.
- sel et poivre.

Préparation :

Battez les œufs avec la crème et le lait.

Délayez la Maïzena avec un peu d'eau pour éviter les grumeaux puis ajoutez-la à la préparation.

Incorporez la moutarde, le fromage de chèvre coupé en petits morceaux, les herbes fraîches ciselées et les légumes. Assaisonnez et enfournez pour 25 minutes à 200 °C.

Servez bien chaud avec une salade verte assaisonnée d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

La star du moment : Le brocoli

ses bienfaits nutritionneles sont remarquables. On le cuisine de nombreuses façons : poêlée de légumes, risotto... il se marie très bien aux sauces épicées.



...à vos stylos!



HORIZONTALEMENT: I. Ventilation. II. Unité d'éclairement. Fin d'infinitif. Test cutané. III. Écriture qui a un certain penchant. IV. Grand échassier. Troisième personne. V. Symbole du sodium. Pour désigner plusieurs personnes (Les...). VI. Première femme. Commune près d'Alençon. VII. Truc. Volonté. VIII. Déchirer la peau avec les ongles. IX. Dangereux. X. Goulée de nourrisson. Fatiguée. VERTICALEMENT: A. Standardisation. B. Dit des choses contraires au bon sens. C. Article contracté. Met sur le papier. D. Deux par oiseau pour voler. Femelle du lièvre. E. Sélection. Enseigne. F. Rien argotique. G. Œil-de-bœuf. Elle retient beaucoup de choses. H. Dévêtue. Gouvernes. I. Département 38. J. II a souvent des nuages. Maison de culture.

7 ERREURS

VIII

IX





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

USÉE.

VERTICALEMENT : A. ALIGNEMENT.

B. EXTRAVAGUE. C. AU. ÉCRIT. D.

ALIES, HASE. E. TRI. INITIE. F. NIB.

G. OCULUS. GLU. H. NUE. RÈGNES.

I. ISÈRE. J. CIEL. SERRE.

HORIZOATALEMENT: I. AËRATION II. LX. IR. CUTI. III. ITALIQUE. IV. GRUE. II. V. NA SIEURES VI. ÈVE. SÉES, VII. MACHIN. GRÈ. VIII. ÉGRA-TIGUER. IX. NUISIBLE. X. TÉTÈE.

MOTS CROISES

1 - L'aibre 2 - La casquette 3 - Les creveux de l'auto-stoppeuse 4 - Le sac du premier auto-stoppeur 5 - Les boutons de la chemise 6 - L'immeuble de gauche 7 - La chauseure de l'auto-stoppeur

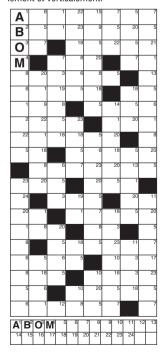
у евкеиву

		K	Ū	٦	X	Я	٨	1	Ø	Н	Ϋ́	D
ອ	Z	Ħ	ွှ	Ь	8	s	N	E	M	O	В	A

LES MOTS CODÉS

LES MOTS CODÉS

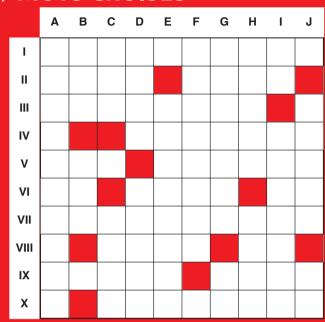
Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.



...à vos stylos!



MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

I. Vendeur de postiches. II. Prince troyen. Vieil empire. III. Nivelage d'un terrain. IV. Ville d'Italie. V. En forme d'œuf. Il n'est pas adulte. VI. Quotient émotionnel. Ancien président des États-Unis. Possessif. VII. Qui ont subi de nombreuses constructions. VIII. Débandade. Chrome. IX. Ramassé. Vase à bec évasé. X. Employée de restaurant.

VERTICALEMENT

A. Des oiseaux parleurs.
B. Sur la rose des vents. Lombric.
C. Désert. Division d'un fleuve.
D. Roues de poulies. Elle creuse des galeries.
E. Employé portuaire.
F. Retenu pour la suite des épreuves.
G. Très pressés. Béryllium.
H. Département. Pas blanchi.
I. Suit le docteur. Exemplaires d'un périodique.
J. Existeras. Démonstratif.

7 ERREURS





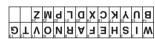
SOLUTIONS UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

HOGE. IV, SALERNE. V. OVE.
MINEUR. VI. QE. TAFT. ME. VII. UR.
BRAISÉES. VIII. RUÉE. CR. IX.
TRAPU. BROC. X. SERVEUSE.
VERTICALEMENT : A. PERROOUETS. B. ENE. VER. C. REGO.
OUETS. B. ENE. VER. C. REGO.
OUETS. B. ENE. VER. C. REGO.
NEUR. F. QUALIFIÈ. G. URGENTS.
BR. H. ISÈRE. ÉCRU I. ÈS. NUMÈROS. J. SERAS. CE.

MOTS CROISES HORIZONTALEMENT : I. PERRUQUIER, II. ÉNÉE, URSS, III. RÉGÀ-

1 - Le pied de la chaise Z - Le haut du périscope 3 - Le pinceau 4 - Le clou de la toile 5 - Le porte-avions au loin 6 - Le dossier de la chaise 7 - Les pavés

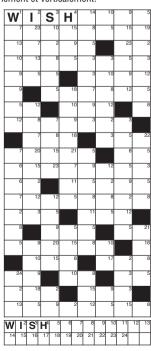
SAUBRAB 7



ES MOTS CODÉS

LES MOTS CODÉS

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



...à vos stylos!



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

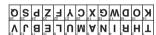
X, SITE, OR. VERTICALEMENT: A. MILITAIRES. B. AVANIE, E. AGIL C. TÉ. RO. AT. D. NOVEMBRE. E. AGILE, AE. F. QUO-LIBETS. G. UE. ALITÉ. H. ARABILE. AAR. I. GÊ. LEROUX. J. ÉTHÉRÉ. ÈS.

HORIZONTALEMENT: 1. MATRA-QUAGE. II. IVE. GUËRET. III. VEIL-LIER, VI. NEĆRĖE. VII. OM. ET. LER, VI. AËRĖ BIERE. VII. OM. ET. VIII. RĀ. BATEAU. IX. ĖGARIĖS. AXE.

MOTS CROISES

7 - Le rouleau Z - La pennture sur le pot 3 - Le nez du peintre 4 - La poche 5 - Le pied gauche 6 - La falaise 7 - Le caillou

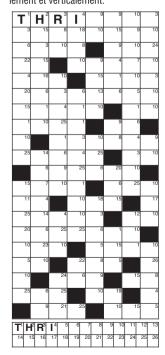
Z ERREURS



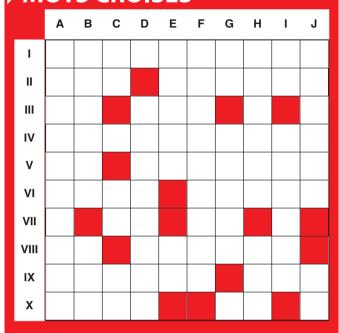
ES MOTS CODES

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.



MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

I. Passage à tabac. II. Plante à fleurs jaunes. Commune de la Creuse. III. Note. Ancien nom d'une des Cyclades. IV. Qui connaît toutes les réponses. V. Symbole du titane. Garder durant la nuit. VI. Ventilé. Boisson fermentée. VII. Club marseillais. Extraterrestre. VIII. Dieu solaire. Embarcation. IX. Perdus. Orientation générale. X. Paysage. Métal jaune.

VERTICALEMENT

A. Soldats. B. Affront public. Façon d'agir. C. Règle à dessin. Roumanie. Astate. D. Mois de la Toussaint. E. Leste et souple. Affaires étrangères. F. Plaisanteries méchantes. G. L'Union européenne. Couché. H. Que l'on peut labourer. Rivière suisse. I. Terre mère. Auteur du *Mystère de la chambre jaune*. J. Pur. Préposition.

7 ERREURS







...à vos stylos!



MOTS FLÉCHÉS ENROU-LENT CHIFFRE ROMAIN GOUVERNÉ MARAIS PLAI-Sante VERDICT NYMPHES DE LA MER MARAIS GREC SUR L'ORNE CHOIX PAS POSITIVE ÉCHELLE De corde ÉRY-Thrée Victoire D'EMPIRE TYPE D'ÉTOILE ORGANI-SATION PARFOIS PRONOM INFANTE BON-HOMME DE NEIGE PLAT PRO-VENÇAL FLEUVE NORDIQUE PHOBIE CAJOLERIE **□** RAME DÉCON-CERTE CHANGEÂT DE PEAU ANCIEN BÉ-RET VERT JOLI CŒUR PRÔNENT MOT D'ENFANT \Box AIGREUR ENTRE AMIS ARMÉE SECRÈTE ANCIEN TERRI-TOIRE FRANÇAIS PRINCIPES D'UNION JUBILÉ NOTE VILLE DE LA POUILLE VIEILLE AMIE AFFECTA-TION ESPACE INFINI

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

_	_	_	_		_	_	_	_
٦	3	1	၁		3	S	0	d
3	_	M		1	Я	A	8	
1	ы		s	Я	n	0	M	A
4	3	A		n	Τ	Γ	A	\Box
Г	Τ	N	3	Н	၁	3	Я	d
S	A		Т	A	N	M		
3	Э	A	N		Я	n	3	d
а		N	A	Τ	Τ	Γ	၁	\Box
Ι	Τ	3	Υ		S	3	N	Τ
3	N	Ι	A	N		N	3	
Я	3		Я	3	Т	Я	Τ	3
3	٨	Τ	Τ	A	Э	3	N	Г
N	0	Ι	Т	၁	3	٦	3	S
	٦		A		Я		S	

Þ	7	9	2	6	8	9	3	ŀ
ŀ	ε	6	9	Þ	9	8	7	Z
9	2	8	ŀ	Z	3	Þ	6	9
7	9	2	8	3	9	ŀ	Þ	6
3	Þ	ŀ	6	9	2	7	8	g
8	6	9	Þ	ŀ	Z	2	9	3
6	8	Z	9	9	Þ	3	ŀ	2
9	9	Þ	3	7	ŀ	6	L	8
7	ŀ	3	7	8	6	9	9	ħ

MOYEN

6	8	Þ	2	L	ŀ	9	9	3
9	3	5	9	8	6	7	L	Þ
ŀ	9	7	g	3	Þ	8	6	2
2	ŀ	8	Þ	6	7	ε	g	9
3	6	9	L	9	8	2		7
7	Þ	9	3	2	9	ŀ	8	6
8	Z	3	6	9	9	Þ	7	ŀ
9	9	L	7	Þ	2	6	3	8
Þ	7	6	8	L	3	9	Z	g

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

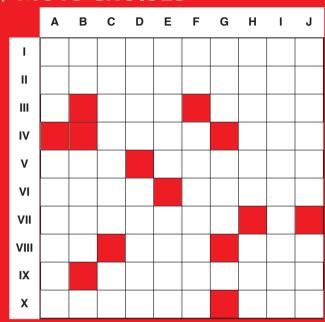
5					8	9	2	
					7		5	
1		4		6				
9								7
					1		9	
6	5	3						
2				3	5	7	6	1
		7	9				3	
						4	8	

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

...à vos stylos!



MOTS CROISÉS



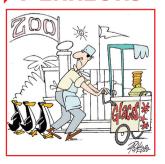
HORIZONTALEMENT

I. Mettre au pouvoir. II. Stabilité dans le temps. III. Fin de messe. Virage glissant. IV. Symétrique. Vieille bête. V. Gaz liquide. Accroche à nouveau. VI. Nulle chose. Rangée. VII. Prendre sur soi. VIII. Personnel. Tissu naturel. Entendu en corrida. IX. Tourne-disques. X. D'un rang indéterminé. Fatigué.

VERTICALEMENT

A. Mont grec. Unité de poids.
B. Sans effets. Tour d'Italie.
C. Ils sont nés en même temps. Entre trois et quatre.
D. Manqua. Incompétente.
E. Respecter l'ordre. Dit quand c'est bon.
F. Négation. Nouvelle.
G. Après vous. Via. H. Localisés. Gardienne de la paix.
I. Interminables.
J. Avec lui, il y a prescription. Sur la rose des vents.

7 ERREURS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

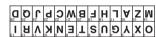
X, ÉNIÉME. USÉ.
VERTICALEMENT : A. IDA.
GRAMME. B. NU. PISE. C. TRIPLÉS.
PI. D. RATA. NULLE. E. OBÉIR.
MIAM. F. NI RÉCENTE. G. ILS. PAR.
H. SITUÉS. ONU. I. ÉTERNELLES.
J. REMÈDE. ESE.

HORIZONTALEMENT: I. INTRONI-SER, II. DURABILITÉ. III. ITE. STEMD. IV. PAIR. URE. V. GPL. REPEND. VII. RIEN. CASÉE. VII. ASSUMER. VIII, ME. LIN. OLE. IX. PLATINES.

MOTS CROISES

1 - L'étoile 2 - Le palmier 3 - La barre du paravent 4 - Le pilier 5 - Le guichet du zoo 6 - Le foulard 7 - Le 2° pingouin

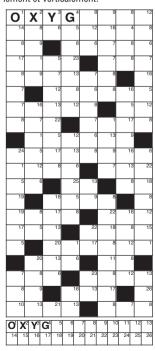
у еккепка



LES MOTS CODÉS

LES MOTS CODÉS

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



...à vos stylos!



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

VOIEI SET.

VERTICALEMENT: A. MICROSCOPE B. ELLE ARE. C. CEINT. ID.

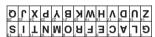
P. PIED. ÉLU. E. ARRIMAI. F. ION.
RÊVE. G. CRUDITÉ. H. USE. PUS.
I. EURO. TIARE. J. NE. SUÉE. ST.

HORIZONTALEMENT: I. MECANI-CIEN. II. ÎLE. OR. UE. III. CLIP. NU. IV. RENIA. DUOS. V. TERE. IE. VIIII. DR. TÊTE. VIII. CRI. IRE. IE. VIIII. ŒDÊME. PA. IX. LAVEURS. X. ES-

MOTS CROISÉS

bnits bolies an bnits Σ - Fes biettes an Σ - Fes biettes an Σ - Fes biettes an Σ - Fes biettes and Σ

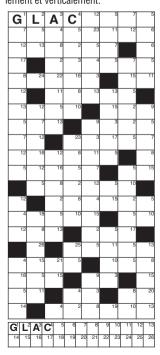
SAUBRAB 7



COUNTS CODES

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.



MOTS CROISÉS

	Α	В	С	D	E	F	G	Н	ı	J
1										
П										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
х										

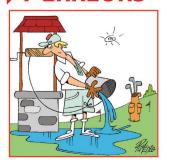
HORIZONTALEMENT

I. Conducteur de train. II. Terre entourée d'eau. Matière précieuse. Anciennement CEE. III. Court métrage musical. Dévêtu. IV. Désavoua. Formations sur scène. V. Qui ont perdu leur éclat. VI. Société. Docteur abrégé. Elle est sur nos épaules. VII. Le dernier est à la mode. Colère. C'est-à-dire. VIII. Gonflement. Pascal. IX. Plongeurs. X. Frotte. Manche au tennis.

VERTICALEMENT

A. Pour observer ce qui est vraiment petit. B. Va avec lui. Unité de mesure.
C. Entouré. De même. D. Base. Choisi. E. Fixai la marchandise sur le bateau. F. Atome chargé. Songe. G. Brutalité.
H. Élime. Mauvaise humeur. I. Monnaie unique. Couronne.
J. Néon. Forte transpiration. Patron.

7 ERREURS





...à vos stylos!



MOTS CROISÉS

	Α	В	С	D	E	F	G	Н	ı	J
ı										
II										
Ш										
IV										
٧										
VI										
VII										
VIII										
IX										
Х										

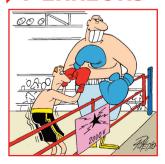
HORIZONTALEMENT

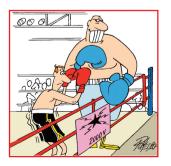
I. Ouvrier du bâtiment. II. Oiseaux d'Australie. Chrome. III. Conductrices d'équidés. IV. Lettre cachetée. Apprécie. V. Tentes. Habit de scène. VI. Bagarre. VII. Aimée de Zeus. Prétentieux. Démonstratif. VIII. Société de transport française. Espèces. IX. Collage. X. Administratrices d'un bureau de poste.

VERTICALEMENT

A. Modérer les ardeurs. B. Fait monter la sauce. C. Proéminence. Syndicat de cadres. D. Voie passante. Hué. E. Vin italien. Sous sol. Rayons solaires. F. Intitulée. G. Empreinte de cire. Médecine d'urgence. H. Énervé. Collège. I. Touché. Dernier repas. J. Astuce. Essais.

7 ERREURS





SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

TIERES, IV, PLI, AIME, V, OSES, TUTU, VI, RIFIEI, VIII, IO, FATS, CE, WIII, SNCFE, RACES, IX, ENGLUE-SER, B. ÉMULSIONNE, C, RELIEF, CGC, D, RUE, SIFFLÉ, E, ASTI, FA, H, INRITÉ, CES, I, ÉMU, CÈNE, R, RH, INRITÉ, CES, I, ÉMU, CÈNE, L, RUSE, TESTS, L' RUSE, RUS

MOTS CROISES HORIZONTALEMENT: I. TERRASSIĘR. II. ĖMEUS. CR. III. MULE-

1 - Les cheveux du boxeur 2 - Le pied 3 - Les cordes du ring 4 - L'étoile 5 - Le spectateur de droite 6 - La rampe des projecteurs 7 - Les dents du boxeur

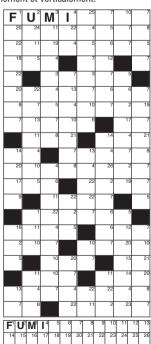
SHUBBRE 7



ES WOLZ CODES

LES MOTS CODÉS

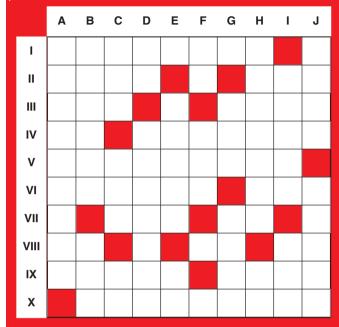
Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.



...à vos stylos!



MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT: I. Duvets. II. Socles de golfeurs. Possessif. III. Prière à la Vierge. Liquide nourricier des plantes. IV. Règle. On la brûle en se dépensant et on la récupère en mangeant. V. Femme du sud de l'Europe. VI. Poignards. Canton suisse. VII. Habitant. État-major. VIII. École d'ingénieurs. Bande de fréquence. Notre-Dame. IX. Développement. Choisie. X. Remets en état.

VERTICALEMENT: A. Partisans d'une extension des pouvoirs de l'État. B. Sans habit. Sain. C. Brame. Beau perroquet. C'est-à-dire. D. Sur le diplôme. Ambiances. E. Affluent de la Loire. Agent de liaison. F. Vague sujet. Article. G. Bruit. Oiseau coureur d'Australie. H. Os plat du thorax. Lettre recommandée. I. Cuvette élaborée. Dévêtue. J. Culottée. Anciennes possessions britanniques.

7 ERREURS





UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

TEURES.

VERTICALEMENT: A. ÉTATISTES.
B. DÉVÊTU. PUR. C. RÉE. ARA. IE.
D. ÈS. CLIMATS. E. MAINE. ET. F. ON.
LES. G. SON. ÉMEU. H. STERNUM.
LR. I. ÉVIER. NUE. J. OSÉE. INDES.

Horizontalement : I edredons II, tees, tes, III, ave. sève. IV, té, calorie, V, italiene, VI, surins, uri, vII, ème. Em. VIII, ep. FM, ND, IX, suite. Élue, X, res-

MOTS CROISÉS

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

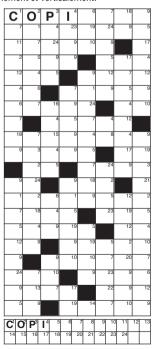
систона



ES MOTS CODES

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.





...à vos stylos!



MOTS FLÉCHÉS VILLE CROATE ATOME CHARGÉ PERRO-QUET QUITTAN-CES DÉME-CONSTEL-LATION CUVETTE SURE MÉPRISE PLAQUES DE MÉTAL PLANTES LAMPÉ SOUS-VÊTEMENT VIDÉ TISSUS LÉGERS ÉDENTÉS POSSÈ-Dent HOMME DE MAIN COUP COL ROUTIER DES ALPES DIRECTION ÉBÈNE VERTE IRIDIUM ┕ PRÈS DE Dijon Comprima ÉCRIVAIN ALLEMAND LOOK EXPLOSIF ABROGÉ HEP! DANS L'ESSONNE (LES) NEUVIÈME VILLE DE CORRÈZE ART PETIT ÉCHASSIER ightharpoonsNOTE ARTICLE AÉRO-PORT Japonais EMBLÈME ROYAL AIMÉE DE ZEUS PATRON

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1									
O U O O R Q I U O O O O O O O O O O O O O O O O O O	0	1	Г	Τ	S		S	_	٦
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Τ	M	A	Τ	Ι		A	٦	
O O O O O O O O O O	٨		S	Τ	٦	Я	n	0	၁
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	٦	3	S	S	n		а	В	\Box
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	3	Ι	A	d	Г	N	N	A	M
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Τ	N	Τ		Я	Τ	A		
0 U 0 O R Q I U 0 C R B C R S B I O T C R C R C R C R C R C R C R C R C R C	S	Τ		N	Т	A	M	3	а
O U D O H G I U D U B R R R B I U D T R A R R R R R R R R R R R R R R R R R									
Q U Q Q Q U Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q		3	d	Т	Г	d	A	၁	\Box
0 0 1 b 8 0 0 0 0 0	3	_		-	S	d	-	_	0
O U D O A A I U D		Я	ı	8	_		-	N	0
	s	Я	I T	8	n	Ι	Τ	А	
T A S O	S H	B E	I T	B ∃	n c	1	N	A N	
	ร ย ก	В В	I S	B 7 ∀ 8	n C E	1	N O	A N	A

7	9	8	ŀ	Þ	3	6	9	7
6	2	Þ	9	9	8	3	ŀ	7
9	ŀ	3	7	7	6	8	Þ	9
8	7	9	2	ŀ	Þ	9	6	3
ŀ	Þ	9	3	6	9	2	Z	8
3	6	2	8	Z	9	ŀ	9	ħ
Þ	3	L	6	8	Z	9	7	g
9	9	6	Þ	3	7	7	8	ŀ
2	8	Z	g	9	ŀ	ħ	3	6

WOYEN

2	6	Þ	9	Z	9	ŀ	3	8
9	3	8	6	2	ŀ	Þ	Z	9
9	ŀ	Z	3	Þ	8	9		2
8	Z	9	Þ	3	9	6	7	ŀ
3	Þ	9	2	ŀ	6	8	9	7
ŀ	2	6	9	8	Z	3	Þ	9
Þ	9	ŀ	8	6	7	7	9	3
7	9	3	ŀ	9	Þ	2	8	6
6	8	2	7	9	3	9	ŀ	Þ

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

	3	4			5	7	8	
			7		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	



...à vos stylos!



ELÉMENT D'INCON-FORT JOURNAL TROU D'ÉPINGLE INSEC-TICIDE ÉCOLE SEPTEN-TRION ÉNIGME RISQUÉS PREMIÈRE VERSION ONCLE DE CASE HÉROTNE Médié-Vale DÉPENSENT SHOOT NOVICE SAUT VOLCAN SUISSE RÉCOM-Pense Céleste ENDOS-CAVALIERS PRÉCIEUSE **>** ΤΔΝΤΔΙ Ε DIVERTIS-SEMENT ABRASIF SANS Paroles ┕ LETTRE GRECOUE BAIN À Remous POSSES-RÉCIPIENT TRACAS \rightarrow JEUNE ÉQUIDÉ CHEMIN DE FER TITRE ANGLAIS MÉMOIRE VIVE SUR LA DENDRE \vdash TRICOT ACTIONNÉ AGRÉA SORTI VAGUE SUJET BRITAN-NIQUE

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1	Ν	U	Н	Г	٥	S	S	1
N	0		Т	1	M	а	A	
3	N	Τ	A	٦		Я	Т	S
M	A	Я		٦	Т	A	Я	\Box
n		3	N	Τ	S	S	A	8
S	3	M		A	В	S		
S	Τ	3	n	M		n	3	r
A	Τ	\sqcap	3	Я	3	Н	၁	Π
	3	M	٦	A	В		N	s
a	N	0	В		0	s	A	
Я	Т	Τ		Τ	N	3	S	n
0	٨	\sqcap	1	n	3	S	Τ	\sqcap
N	3	Τ	а	Ι	Т	0	n	Ö
	а		а		S		N	

9	ŀ	9	3	Þ	6	8	Z	2
Þ	7	6	8	ŀ	Z	9	3	g
8	L	3	9	9	2	ŀ	Þ	6
6	3	9	9	L	8	2	ŀ	Þ
2	8	L	Þ	6	ŀ	3	9	9
9	Þ	ŀ	2	3	9	6	8	Z
3	9	2	6	8	Þ	7	9	ŀ
7	9	Þ	ŀ	2	3	9	6	8
ŀ	6	8	7	9	9	Þ	2	3

WOYEN

8	7	Þ	2	ŀ	3	9	9	6
2	9	9	8	Þ	6	3	L	7
3	L	6		9	Z	2	8	Þ
9	Þ	Z	3	8	ŀ	6	7	9
9	2	3	6	Z	Þ	L	9	8
	8	ŀ		2	9	7	Þ	3
Þ	3	7	L	6	8	9	Z	9
L	6	8	7	9	9	Þ	3	7
7	9	9	Þ	3	7	8	6	ŀ

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

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



...à vos stylos!



FAUX INFLUER ALTIÈRE DÉSO-Lante POINTE CORNÉE LETTON, PAR EX. PEINTRE FLORENTIN RATATINÉE ightharpoonsIMMU-NISER OTO-RHINO SERVICE DE POLICE VILLE SERBE CHROME COIN DU FEU PAGE DES TITRES ENDUIRE D'HUILE ightharpoonsRÈGLE LETTRE GRECQUE FIBRES DÉCRIÉES FRUIT DE PRÊCHE NOMMER SORBIER PIÈGE \rightarrow POSSESSIF NOTE PARES-SEUX ORDRE DE MARCHE! TISSU DE Laine Police des AUX-CHATS MOINE Tibétain PIÈCE DE ARTICLE TISSU TROP MURS BILLET SOIRÉE DANSANTE BEAU GESTE ÉPOQUE GRAND ESPAR VILLE DU GARD LIBER-TAIRE

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

Я	A	N	A		S	3	Z	N
3	M	0	В		3	Я	3	
٦	A	8		S	Τ	3	٦	8
3	٦	Γ	3	ย	N	Т	٦	Г
Ь		3	Я	Ι	A	1	A	၁
d	A	Я	а		Т	A		
A	Τ		N	0	M	Я	3	S
	3	S	Т	٦	A	Γ	Τ	Г
Τ		Ι	0	٦		3	N	n
0	3	N		3	Я	Τ	A	
Э	Я		Я	၁		٦	Я	0
Я	3	N	Τ	၁	၁	A	٨	
3	-	Я	Э	N	0	8	A	Я
	Н		A		Τ		N	

3	9	ŀ	7	g	8	Þ	7	6
Þ	L	7	3	6	9	8	9	ŀ
9	6	8	ŀ	2	Þ	3	Z	9
6	3	9	Þ	8	2	9	ŀ	7
7	7	Þ	9	9	ŀ	6	8	3
8	ŀ	9	6	3	Z	2	Þ	9
9	Þ	3	2	L	9	ŀ	6	8
ŀ	9	6	8	Þ	3	7	9	2
2	8	Z	9	ŀ	6	9	3	Þ

WOYEN

ŀ	9	2	Z	8	3	6	9	Þ
3	8	9	6	Þ	9	7	ŀ	2
7	6	Þ	2	ŀ	9	9	3	8
Þ	9	9	3	Z	2	8	6	ŀ
8	Z	ŀ	Þ	9	6	3	2	9
2	3	6	8	9	ŀ	Þ	Z	9
6	L	8	9	2	7	9	Þ	3
9	Þ	3	ŀ	6	8	2	9	7
g	2	Z	9	ε	Þ	ŀ	8	6

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

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



...à vos stylos!



DÉPOUILLA J PÂTES CAVALIÈRE PRÉPO-SITION VIEUX PARCOU-RUES DUCHESSE BRETONNE PIÉCETTE ÉTAT Insulaire D'Océanie PÈRE DE L'AVIATION CHÂTEAU DE DIANE GENÊT À BALAI S'OCCUPE DE CINÉMA \Box HIC Vaste Étendue SUR LE DROPT VILLA DE TIVOLI PILOTE DE LIGNE PETIT TROU \vdash HÉRITIER DIRECT MONAR-QUE VILLE DE L'HÉRAULT IMAGI-NAIRE ADMIT VIL \rightarrow OUVRAGE VITRÉ GAZ RARE FORMI-DABLE RICHESSE PROJET ÉLABORÉ CURIE JEUNE ÉLÈVE PROFIT VILLE DU Morbihan

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

٦	3	1	3		N	I	A	ย
3	Я	3	Τ	٦	0	၁	3	
N	A	٦	В		3		Я	0
N		٦	A	Т	N	3	Э	\Box
٦	3	Ι	Я	0		S	A	8
	٦	3	3	Я	Я	Ι		
Я	Т	0	Н		3	Ι	S	3
3	Τ	\sqcap	Τ	3	M	Υ	3	\Box
а	n	3	0	N		၁	N	၁
A		Τ	3	N	A		Э	
	3	Τ	N	A	M	S	A	I
S	3	n	٦	Г	n	0	S	
3	S	S	A	٦	٦	Ι	A	d
	0		В		Ь		٦	

Z	2	3	9	ŀ	Þ	9	8	6
6	ŀ	8	3	L	9	2	9	Þ
9	Þ	9	2	8	6	7	ŀ	3
2	9	Þ	6	9	ŀ	8	3	7
9	6	L	8	Þ	3	ŀ	7	9
3	8	ŀ	7	2	9	Þ	6	9
ŀ	L	9	g	3	8	6	Þ	7
Þ	3	7	ŀ	6	L	9	9	8
8	9	6	ħ	9	7	3	L	ŀ

WOYEN

6	8	7	Z	Þ	9	ŀ	3	g
3	Þ	9	ŀ	9	6	8	Z	2
9	ŀ	Z	2	3	8	Þ	9	6
9	9	ŀ	Þ	6	7	3	2	8
Þ	2	6	9	8	3	7	9	ŀ
7	3	8	9	2	ŀ	9	6	Þ
8	Z	Þ	6	9	9	2	ŀ	3
2	9	9	3	ŀ	Þ	6	8	Z
ŀ	6	3	8	Z	2	g	Þ	9

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

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



...à vos stylos!



ARAIGNÉE PETITS EXCITA POIL DE PAUPIÈRE BEAU PARLEUR COMMUNE DU Nord PETITS RONGEURS DÉTENUES AMPOULE DONNE LE CHOIX INDIVIDU ÉTOUFFANT NARRA-TION LIBRET-TISTE L'APPEL DE La Mer Gardant ARBUSTE De Haie DONC APPRIS NIGAUDE LOVÉE MŒURS JEU Chinois LARGE TRANCHE SENTIER \Box JEUNE HOMME ZONE MO-NARQUE ÉTAT DE APRÈS ESPRIT BIS BAGAGE \Box DE SE-CRÉTAIRE CERCLE ADMET POSSÉDÉ UNE DES MUSES CANTON SUISSE ENTRE AMIS RENDEZ-TABLEAU SPÉCIA-LITÉ Brestoise STRESSÉ PETIT IF

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

3	٨	1		U	а	N	3	T
3	Я	Я	3	N	N	0	Т	
٦		U	Τ		0	Τ	٦	၁
n	3	厂	3	3	Я	ย	A	Γ
0	N	3	Τ	S		3	M	A
Я	3	T		Ι	0	Я		
N	0	၁	Я	A	Э		Я	ย
3	Я	3		Τ		S	n	Γ
	I	N	A	N	3	Ι	3	Я
S		U	S		S	0	S	
3	Я	3	Т	٦	0	Я	A	d
n	0	Г	Τ	Τ	၁	3	Я	
3	N	3	Т	၁	Υ	٦	Н	d
	A		A		٦		В	

9	Z	3	Þ	9	2	8	ŀ	6
2	6	8	ŀ	L	3	9	9	Þ
Þ	ŀ	9	8	9	6	2	L	3
ŀ	9	6	2	3	8	Þ	9	7
8	Þ	L	9	6	9	ŀ	3	2
9	3	7	7	ŀ	Þ	9	6	8
6	8	9	3	2	ŀ	7	Þ	9
Z	9	Þ	6	8	9	3	2	ŀ
3	7	ŀ	9	Þ	L	6	8	9

WOYEN

L	Þ	6	9	8	7	3	ŀ	9
3	9	8	7	Þ	ŀ	2	6	9
9	L	2	3	6	9	Þ	Z	8
2	8	9	L	9	6	7	3	Þ
L	6	9	Þ	3		8	9	2
Þ	3	Z	9	2	8	6	9	ŀ
8	7	3	2	L	9	9	Þ	6
9	7	ŀ	6	Z	Þ	g	8	3
6	g	Þ	8	9	3	ŀ	2	Z

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

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



...à vos stylos!



MOTS FLÉCHÉS MONNAIE ROMAINE ONT LEUR ÉPOQUE PLUS DE RATA DÉBRIS D'ALGUES CENTRES DE SOINS PÂTÉ DE VILLE PROPHÈTE Biblique VIGUEUR LAIZE CARRIÈRE > LES BEAUX JOURS INTRA-MUROS VILLE DU PIÉMONT VAGUE SUJET GRAMI-LASCI-VETÉ AÉROPORT PARISIEN ightharpoonsCHEMIN SANS DOUCEUR DE FER MYSTI-FIER REPAS COPIEUX AZO-TATE ┕➤ CHEMINS NON REVÊTUS PRATI-QUES PARES-RAPPORT LANCÂT PREUVE FORMELLE PLANTE \Box PLANTI POTA-GÈRE FORCE GOURMETS PRODUIT NOUR-RICIER FRANC AFRICAIN LAMBINS HÉLIUM POSSÉDÉ ENLEVÉE RECOU-VRE L'IMPÔT

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

	_	_	_		_		_	_
၁	S	1	4		3	3	Τ	0
U	3		Я	3	Н	Τ	3	
S	Τ	N	3	٦		A	4	၁
	S	а	N	A	Т	Я	4	Γ
٦	_	A		T	A	Т	н	r
1	Р		S	U		Ι		
A		3	3	Я	Τ	N	3	٨
Я	3	S	n	8	A	Γ	၁	Γ
	_	U	Q		Υ	٦	Я	0
3	M	S	Т	Τ	0	Я	3	
٨	3		N	0		3	Τ	3
3	Я	3	_	٦	8	A	S	
S	3	٦	٦	Ι	A	M	Э	s
	٢		၁		Я		S	

6	8	9	Þ	ŀ	2	9	3	Z
9	ŀ	Z	6	3	8	Þ	9	2
3	Þ	7	7	9	9	6	ŀ	8
7	9	3	8	7	ŀ	9	6	Þ
9	2	Þ	3	9	6	7	8	ŀ
ŀ	6	8	9	Z	Þ	3	7	9
8	7	9	ŀ	6	9	2	Þ	3
2	g	ŀ	9	Þ	3	8	L	6
Þ	3	6	2	8	Z	L	9	9

WOYEN

8	6	3	ŀ	L	9	9	7	Þ
Þ	ŀ	9	2	6	9	7	8	3
7	9	2	8	Þ	3	9	6	ŀ
3	7	8	9	ŀ	6	7	Þ	9
9	2	6	Þ	8	7	3	ŀ	9
9	Þ	ŀ	3	9	2	8	Z	6
L	8	7	9	9	Þ	6	3	7
2	9	Þ	6	3	8	ŀ	9	Z
6	3	9	7	2	ŀ	Þ	9	8

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

5		1	7					
		8		4				
3 6	4					6		
6			4	7				
	8		9	6	3		2	
				2	8			7
8		9		253			4	3
				3		7	1	
					4	5		9



L'HOROSCOPE

amour, travail, santé!





Bélier

21 mars - 20 avril

Amour: vous mettrez de la gaieté et de l'animation dans votre foyer. Cela ne vous empêchera pas d'assumer sérieusement vos responsabilités et de prendre de sages décisions.

Travail: ne cherchez pas à tout prix à occuper le devant de la scène. Si vous restez un peu en retrait, vous pourrez mieux étudier les situations et trouver des solutions appropriées.

Santé : votre dos sera fragile. Ne portez pas de charges trop lourdes.



Lion

23 juillet - 22 août

Amour: priorité à l'harmonie! Vous ne ménagerez pas vos efforts pour éviter les tensions et faire souffler un bel esprit de famille dans votre foyer.

Travail: vous vous montrerez très efficace, surtout si vous exercez un métier indépendant. En effet, le travail en équipe vous posera quelques problèmes.

Santé : quel tonus ! Faites quelques exercices physiques et ce dès le matin.



Sagittaire

22 nov. - 22 déc.

Amour: vous n'aurez aucune envie de vous laisser mener par le bout du nez, même par l'élu(e) de votre cœur. Faites-le comprendre sans agressivité.

Travail: vous ne vous sentez pas prêt à clore une affaire pourtant urgente. Parlez-en à vos supérieurs ou demandez de l'aide à vos collègues. Vous n'aurez pas vraiment le temps de souffler.

Santé: vous risquez de souffrir d'anxiété.



Taureau

21 avril - 20 mai

Amour: plus que jamais, vous avez envie de charmer et de séduire. Mais ne comptez pas sur votre partenaire pour se montrer compréhensif à votre égard.

Travail: ce n'est pas le moment de vous faire remarquer, mais plutôt celui de vous faire oublier. Alors restez dans votre coin et faites-vous tout petit. Les changements qui s'annoncent vous seront favorables.

Santé: n'abusez pas des excitants.



Vierge

23 août - 22 sept.

Amour: plus sociable que d'habitude, vous aurez envie de sortir et pourrez donc saisir l'occasion de faire de nouvelles rencontres. Votre charme agira de manière efficace. Si vous vivez en couple, vous pourriez vous laisser tenter par une petite aventure.

Travail : n'hésitez pas à présenter et à défendre vos projets les plus originaux. Vous emporterez sans nul doute l'affaire.

Santé: vous êtes en forme.



Capricorne

23 déc. - 19 ianvier

Amour: si vous êtes amoureux, vous nagerez dans le bonheur. Et cela devrait continuer si vous êtes à la recherche du grand amour, vous pourriez faire des rencontres intéressantes à condition de ne pas vous montrer trop timide. Travail: on vous demandera beaucoup dans votre milieu professionnel. Mais vous risquez de ne pas recevoir autant en retour. Persévérez tout de même.

Santé: votre énergie sera en dents de scie.



Gémeaux

21 mai - 20 juin

Amour: célibataire, vous aurez de grandes chances de vivre des amours exotiques, même si vous ne quittez pas votre ville. En couple, vous tenterez de mettre un peu de fantaisie dans votre quotidien.

Travail: votre situation devrait commencer à s'améliorer, vous verrez le bout du tunnel. Le secteur professionnel va bénéficier d'un changement qui va nettement alléger le climat.

Santé: veillez à ne pas abuser des bonnes choses.



Balance

23 sept. - 23 oct.

Amour : vous attachez une importance primordiale au bien-être de vos proches, et vous allez le prouver une fois de plus.

Travail: vous devrez peut-être devoir faire face à une épreuve de force dans votre vie professionnelle. Certains collègues ne vous ménageront pas et tenteront de vous mettre des bâtons dans les roues.

Santé: vous système digestif pourrait être fraailisé.



Verseau

20 janvier - 18 février

Amour: la famille sera votre principale préoccupation durant cette période. Un enfant ou un parent proche pourrait vous donner quelques soucis.

Travail: vous feriez bien de jeter un ceil sur l'état de vos finances ou vous pourriez avoir quelques surprises désagréables. Côté travail, vous ne devriez pas avoir de mauvaises surprises.

Santé: vous risquez de souffrir du stress. Vos repas auront du mal à passer.



Cancer

21 juin - 22 juillet

Amour: tour à tour chaleureux et distant, expansif et replié sur vous-même, vous dérouterez vos proches qui ne sauront plus très bien comment vous prendre.

Travail: la réussite sera enfin au rendez-vous. Et ce ne sera pas un hasard, loin de là! Grâce à un jugement sûr, à un sens aigu des opportunités, vous saurez faire les bons choix.

Santé : bonne énergie, surtout en fin de période.



Scorpion

24 oct. - 22 nov.

Amour : en couple, redoublez de vigilance et d'attention, et ne laissez personne s'interposer entre votre partenaire et vous.

Travail: réalisme et pragmatisme seront vos atouts majeurs durant cette période. Vous éviterez les entreprises utopiques et vous ne concentrerez votre énergie que sur des projets valables.

Santé: un petit régime ne serait pas négligeable.



Poissons

19 février - 20 mars

Amour : sensualité, complicité, tendresse et joie de vivre vous sont promises, cette fois. Le climat astral semble très favorable.

Travail: votre horizon professionnel va se dégager lentement mais sûrement. Vous allez degager lentement mais sûrement. Vous allez despandis pouvoir consolider votre position, voire obtenir un statut plus intéressant. Tout dépendra de votre attitude.

Santé: vous ferez face dans tous les secteurs de votre vie avec un bel entrain.



www.narbonne.halles.fr



