

URBAN TV

& SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

RETROUVEZ
DES IDÉES LUMINEUSES
EN PAGES CENTRALES

VOTRE MAGASIN RESTE OUVERT

Et si
vous en
profitez pour
améliorer
votre habitat ?



TRIDÔME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H30 À 19H30 SANS INTERRUPTION.

Cour des matériaux ■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 7H À 18H45 SANS INTERRUPTION.

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H30

ET **LE DIMANCHE** DE 10H À 12H30 ET DE 14H À 18H

■ Centre commercial Bonne Source.



Tridôme Narbonne



Le Service Drive

vos courses en 5 minutes

dans votre coffre

au prix du magasin



drive.intermarche.com

Intermarché

Narbonne

10 Avenue du Maréchal Juin

OUVERT

TOUS LES DIMANCHES

de 9h à 12h30

Chères lectrices, chers lecteurs,

En ces temps difficiles de COVID, nous devons prendre soin de nous et nous confiner de nouveau. Vivre différemment et laisser ce virus qui a tellement impacté cette année 2020 être moins virulent. Une nouvelle organisation, un nouveau mode de vie qui nous impacte au quotidien. Continuons de penser aux commerçants, aux entreprises qui nous entourent et essaient eux aussi de s'adapter à ce nouveau mode de vie. Faisons-les travailler en priorité car ils sont nos quotidiens et protégeons-nous en utilisant les drives, les click and collect. En attendant des jours meilleurs, restons au chaud chez nous, profitons de nos familles. Et pour les moments de cocooning sur le canapé, ouvrez Urban TV Narbonne, puis choisissez votre programme. Dans votre nouveau numéro

d'Urban TV, il vous sera facile de sélectionner le bon film, la bonne série. Vous retrouverez aussi vos articles tant attendus, les pages jeux, l'horoscope mais aussi la fiche cuisine, car le confinement est aussi le moment de redécouvrir la cuisine en famille avec des recettes de saison. De quoi passer de bonne journée, en oubliant la pandémie.

Vous pouvez toujours consulter l'ensemble de nos numéros sur **www.urbantv-narbonne.fr** et suivre notre actualité sur la page **Facebook Urban TV Narbonne**.

Et surtout restez prudent, le COVID-19 circule toujours. N'oubliez pas les gestes barrières et protégez vous.

Bonne lecture à tous.

L'équipe Urban TV.

Soyez prudents, restez chez vous
On revient vite



Toutes les informations disponibles sur :
www.cafedelapostenarbonne.fr

Pour rester informé, suivez-nous sur notre site Facebook
www.facebook.com/cafedelaposte.cafedelaposte

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
20.35 FOOTBALL / PORTUGAL / FRANCE 22.45 Football : après match, sport 23.00 Les experts, série	21.05 LES COMIQUES PRÉFÈRES DES FRANÇAIS 23.30 On est presque en direct, mag. 01.35 Météo	21.05 MEURTRES À CAYENNE Téléfilm de Marc Barrat 22.35 Meurtres en Martinique, téléfilm 00.15 Vu, mag.	21.00 CONCERT PRIVÉ BENJAMIN BIOLAY Spectacle 22.25 Court-circuit avec Benjamin Biolay, doc.	20.50 ÉCHAPPÉES BELLES <i>La Savoie de village en village</i> 22.30 Gilbert Gil / Aldo Brizzi, Amor Azul, spectacle	21.05 THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES 22.50 The Rookie - Le flic de Los Angeles, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	nj
20.50 L'AFRIQUE CAMERA AU POING 22.25 Toilettes sans tabou 23.20 Les superpouvoirs de l'urine, doc.	21.05 TANT QU'IL Y A DE L'AMOUR 23.00 Enquête sous haute tension, mag. 00.40 Programmes de nuit	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson	21.05 LA PLAYLIST DES ANNEES 2000 22.50 Les 30 duos que vous n'oublierez jamais	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.50 Chroniques criminelles, mag. 00.40 Programmes de nuit	21.05 MODERN FAMILY 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
21.00 LE SOUFFLE DU CANON 22.30 De Gaulle, derniers secrets, doc. 23.30 Sauver l'Amérique	21.05 TOUT EN HAUT DU MONDE ★★ 22.25 Scooby Doo !, film 23.45 Une saison au zoo, doc.	21.00 GHOST ADVENTURES 22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	21.05 TOUT LE MONDE... 22.30 Yu-Gi-Oh 22.55 Yu-Gi-Oh 23.20 Yu-Gi-Oh	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT 22.00 LCI samedi soir	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 21.45 Joséphine, ange gardien, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
20.30 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	20.45 FOOTBALL : ALLEMAGNE / UKRAINE 22.40 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES ROIS DE LA RÉNO 21.30 Les rois de la réno 21.55 Les rois de la réno 22.20 Les rois de la réno	21.05 DOSSIERS SURNATURELS 22.50 Dossiers surnaturels, doc. 00.25 Strip-tease, doc.	21.05 LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA 22.00 Les Brown : génération Alaska, doc.	21.05 JANE AUSTEN : BIENVENUE À SANDITON 22.05 Jane Austen : bienvenue à Sanditon, série

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 DEATH WISH ★ Film de Eli Roth Avec Bruce Willis 23.15 Esprits criminels, série 00.00 Esprits criminels	21.05 CASINO ROYALE ★★ Film de Martin Campbell Avec Daniel Craig, Eva Green 23.30 Panic room ★, film 01.20 Le pitch cinéma 01.25 Histoires courtes	21.05 LES ENQUÊTES DE VERA Série 22.35 Les enquêtes de Vera, série 00.10 Maigret, série	21.00 RUGBY : TOP 14 9^e JOURNÉE. Sport 23.05 Canal rugby club, mag. 23.15 Dimanche soir sports, mag.	20.50 QUAND LE BURGER SE MET À TABLE Documentaire 21.45 L'invasion des tartares 22.40 Winston Churchill, un géant dans le siècle	21.05 CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet 23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	nj
20.55 USUAL SUSPECTS ★★ 22.35 High life ★, film 00.25 Seiji Ozawa - Retour au Japon, doc.	21.05 MON NOM EST PERSONNE ★ 23.00 Langue de bois s'abstenir, mag. 00.00 Programmes de nuit	20.35 FOOTBALL : BELGIQUE / ANGLETERRE 22.40 Vikings, série 23.35 Vikings, série	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.45 Cold Case : Affaires classées, série	21.05 LA ZIZANIE ★ Film de Claude Zidi 22.55 Comme un chef ★, film 00.35 Programmes de nuit	21.05 RETROUVAILLES 23.00 Retrouvailles 01.00 Retrouvailles 03.15 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thérard, mag.	21.05 LUMNI HISTOIRE 22.35 Lumni histoire, doc. 23.30 Lumni histoire, doc. 23.45 Lumni histoire, doc.	21.00 CHICAGO FIRE 22.40 Chicago Fire, série 23.40 Jamais sans toi, téléfilm	21.05 SOS FANTOMES ★ 22.55 Fais-moi peur !, série 23.45 Fais-moi peur !	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT 22.00 LCI dimanche soir	21.00 LES MILLER, UNE FAMILLE EN HERBE ★ 23.05 21 Jump Street ★, film
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
20.30 SOIR INFO WEEK-END 22.30 En quête d'esprit, mag. 00.00 Édition de la nuit	20.45 FOOTBALL : ITALIE / POLOGNE 22.35 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 AMITIÉS SINCÈRES ★ 23.00 Rénovation impossible 23.50 Rénovation impossible, doc.	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 LA FRANCE DES MYSTÈRES 22.45 Paris : les lieux secrets de l'occupation, doc.	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR 23.00 Crimes, mag. 00.45 Programmes de nuit

NARBONNE

AU BORD DU CANAL DE LA ROBINE



BOTANIK
HOME & GARDEN

APPARTEMENTS NEUFS

À PARTIR DE
99 900€

DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85
groupe-sm.com

Offres spéciales

« **rentrée** »

2 mois d'assurance moto
offerts* !

L'assurance du plaisir,
c'est simple comme un coup de fil !

Contactez **Cybèle** ou **Jessica**
au 04 68 41 03 12

* pour la souscription d'un nouveau contrat moto

CLUB 14

Agence Michel MARQUIÉ

7 Bd Marcel Sembat 11100 NARBONNE

Tél : 04 68 41 03 12

Mail : agence.marquie@axa.fr

<https://agence.axa.fr/marquie-michel>

N°ORIAS - www.orias.fr : 07013234



Quand on aime la moto c'est pour la vie



**Liberty
Rider**



**CLUB 14 OFFRE À SES ADHÉRENTS
LA VERSION PREMIUM DE LIBERTY RIDER**

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05 COUP DE FOU-DRE A BANGKOK Série	 21.05 BODYGUARD Episode 1 Série	 21.05 DE GAULLE BATISSEUR Documentaire	 21.00 POSSESSIONS Episode 5 Série	 20.50 L'AVENTURE C'EST L'AVENTURE ★★ Film de Claude Lelouch	 21.05 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ Soirée 10 (1/2)
23.15 New York, unité spéciale, série	22.05 Bodyguard, série 23.05 6 à la maison 00.15 Au clair de la lune	22.40 La France en vrai, doc. 23.40 La France en vrai	21.55 Possessions, série 22.45 Magistral. E. doc. 23.35 Dark waters ★★	22.50 La p'tite librairie 22.55 C dans l'air, mag. 00.00 Le cinéma de minuit	22.00 L'amour est dans le pré 23.05 L'amour vu du pré
arte	G8	W9	TMC	TFX	M6
20.55 COLD WAR ★★ Film de Pawel Pawlikowski	21.15 RAMBO II : LA MISSION ★	21.05 MISSION IMPOSSIBLE : PROTOCOLE FANTOME ★★	21.15 STAR WARS EP. 3 : LA REVANCHE DES SITH ★★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES Magazine
22.20 La Lune de Jupiter ★, film 00.25 Le papillon meurtri	23.00 Rambo ★, film 00.40 Programmes de nuit	23.15 Mission impossible 3 ★, film 23.40	23.45 Star Wars ép. 2 : l'attaque des clones ★	22.05 Appels d'urgence, mag. 23.15 Appels d'urgence	22.50 Crimes et faits divers : le prime en direct, mag.
LCP <small>ACCOMPLISSEMENTS</small>	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
20.30 DÉBATDOC Magazine	20.35 UNE SAISON AU ZOO	21.00 PÉDALE DOUCE ★	21.05 LE GALA DE NOËL	20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN	21.00 DR HOUSE Série
21.30 Débatdoc, mag. 22.30 Allons plus loin, mag.	21.00 La p'tite librairie 21.05 On vous raconte... les droits de l'enfant	22.55 Mariage mixte ★, film 01.00 Programmes de nuit	22.35 Le pays de Noël, téléfilm 00.00 Zig et Sharko	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.45 Dr House, série 22.40 Dr House, série 23.35 Dr House, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.00 FOOTBALL : SEMAINE INTERNATIONALE OU Basket-Ball	21.05 KAAMELOTT Série	21.05 HORS DE CONTROLE	21.05 HABITATIONS EN PERIL	21.05 FOREVER Série
21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info	22.55 L'Équipe du Soir, mag.	22.40 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot	22.05 La Fire : les pompiers de l'électricité, doc.	22.00 Habitations en péril, doc. 22.55 Constructions sauvages	22.00 Forever, série 22.55 Forever, série 23.50 Forever, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05 MANIFEST Otages du 828 Série	 21.05 HORS DE PRIX ★ Film de Pierre Salvadori Avec Gad Elmaleh	 21.05 CRIMES PARFAITS À la vie, à la mort Série de Nicolas Herdt	 21.00 NOTRE DAME ★ Film de Valérie Donzelli Avec Valérie Donzelli	 20.50 BRETAGNE : UNE TERRE SACRIFIÉE Documentaire	 20.35 FOOTBALL : FRANCE / SUEDE Ligue des Nations
21.55 Manifest, série 22.50 Blindspot, série 23.35 Blindspot, série	22.50 6 à la maison 23.55 Basique Le concert, spectacle	22.00 Crimes parfaits, série 22.50 Crimes parfaits, série 23.45 Crimes parfaits, série	22.35 Bacarau ★★, film 00.40 L'Exorcisme de Hannah Grace ★, film	22.00 Le monde en face le débat, débat 22.45 C dans l'air, mag.	22.50 Enquête exclusive, mag. 00.00 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	M6
20.50 LIBAN Un pays dans la tourmente	21.15 X-MEN : LE COMMENCEMENT ★★	21.05 ÉTAT DE CHOC Magazine	21.15 90' ENQUÊTES	21.05 DIKKENEK ★ Film de Olivier Van Hoofstadt	21.05 RENAISSANCES ★
22.25 Liban, l'épreuve du chaos, doc.	23.40 X-men origins : Wolverine ★, film	23.10 Relooking extrême : spécial obésité 00.05 Relooking extrême	22.30 90' Enquêtes, mag. 00.00 90' Enquêtes, mag. 01.10 Programmes de nuit	22.45 Les visiteurs en Amérique ★, film	23.10 Star Trek ★★, film 01.25 Les 12 signes de l'apocalypse, téléfilm
LCP <small>ACCOMPLISSEMENTS</small>	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 LUMNI SCIENCE	21.00 LE GRAND BÉTISIER TV	21.05 ASTÉRIX LE GAULOIS	20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN	21.00 COUP DE FOU-DRE A BANGKOK
21.30 Débatdoc, mag. 22.05 Cocorico, mag. 22.15 Cocorico, mag.	21.50 Lumni science, doc. 22.40 Lumni science, doc. 23.25 Lumni science, doc.	22.55 Le grand bétisier TV 00.55 Programmes de nuit	22.30 Les aventures de Tintin 00.20 Zig et Sharko	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	23.00 Il était une fois à Monaco, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	20.45 FOOTBALL : CROATIE / PORTUGAL	21.05 EN CLOQUE, MODE D'EMPLOI ★	21.05 LOUIS XIV : LE ROI BATISSEUR	21.05 L'A 40, L'AUTO-ROUTE DES TITANS	21.05 SNAPPED : TUER POUR ELLE
21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info	22.40 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.30 Les rois de la réno 23.55 Les rois de la réno 00.20 Les rois de la réno	22.35 L'ombre d'un doute, doc. 00.40 Programmes de nuit	22.10 Périphérique, les secrets d'une mégastructure, doc.	22.05 Snapped : tuer pour elle, mag.

TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

A 10 MIN DE NARBONNE



ORNAISONS

De 275 m² à 644 m²
à partir de **54 900 €**

SUPERBE VUE



SALLES D'AUDE

De 326 m² à 766 m²
à partir de **85 900 €**

HAUTS DE NARBONNE



NARBONNE

De 360 m² à 760 m²
à partir de **103 900 €**

EXCELLENT EMPLACEMENT



BIZANET

De 240 m² à 630 m²
à partir de **59 900 €**

NOUVEAU



SALLELES D'AUDE

De 312 m² à 616 m²
à partir de **59 900 €**

CRABIT



NARBONNE

De 220 m² à 785 m²
à partir de **67 900 €**

DEPUIS 1979



**SANGALLI
MARATUECH**
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com

Communiquez dans **URBAN & SORTIES TV**

Efficace
Agréable
Proche
Durable

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

Service publicité
06 02 11 26 36



Le média qu'il vous faut...

URBAN & SORTIES TV



URBAN
MAISON



Fabriquer ses propres produits ménagers, une tendance qui grimpe

POUR NETTOYER ET DÉSINFECTER

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

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

AU REVOIR LE GRAS !

Le vinaigre blanc, le citron et les agrumes, riches en limonène, sont dilués dans de l'eau

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

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

UNE LESSIVE MAISON TOUTE DOUCE

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

Marcorignan

Votre projet de construction personnalisé

4 parcelles de terrains à bâtir

De **90 000 €** à **139 000 €**

Photo non contractuelle

NICOLAS POURSIN

06 86 38 59 97

Terrain vu pour vous et transaction en direct avec notre partenaire foncier,
sous réserve de disponibilité.

-20%
sur les commandes
à emporter

bh
le bar de l'huître
Le plaisir tout de s'huître

Large choix de fruits de mer
toutes provenances.
Plateaux et planches

Livraison GRATUITE
sur le narbonnais
à partir de 30€

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

Informations & commandes : **04 68 41 17 97**

www.lebardelhuître.fr





**URBAN
CUISINE**



Lumière sur les thés sombres

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

LES BIENFAITS DES FEUILLES SOMBRES

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

CONSERVER LE PU ERH

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

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

LE THÉ SOMBRE, UN ATOUT DANS LA CUISINE

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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 GREY'S ANATOMY En chantant Série	21.05 LA MALADROITE Téléfilm de Eleonore Faucher Avec Isabelle Carré	21.05 PIÈCES À CONVICTION Covid 19 : que se passe-t-il vraiment dans les Ehpad ?	21.00 SOIXANTE 2 Spectacle présenté par Kyan Khojandi	20.50 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER Vive l'Alsace !
21.55 Grey's Anatomy, série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série	22.30 Infrarouge, doc. 23.50 6 à la maison	22.35 Comment mieux protéger nos aînés face à l'épidémie ?	22.25 Andy ★, film 23.55 Possessions, série 00.45 Possessions, série	22.30 C dans l'air, mag. 23.35 La Grande Pyramide d'Égypte, doc.	23.25 Le meilleur pâtissier : gâteaux sur commande, jeu
arte	Q8	W9	TMC	TFX	M6
20.55 20.55 MON ROI ★ Film de Maiwenn Le Besco	21.15 21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION	21.05 21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES	21.15 21.15 LE GRAND RESTAURANT ★	20.35 20.35 FOOTBALL : POLOGNE / PAYS-BAS	21.05 21.05 BLACKLIST Série
23.00 Leni Riefenstahl, doc. 23.55 Les idiots de la famille, film	23.00 Enquête sous haute tension, mag. 00.40 Programmes de nuit	23.10 Enquêtes criminelles, mag.	22.55 La 7 ^e compagnie au clair de lune ★, film	22.35 Appels d'urgence, mag.	21.55 Blacklist, série 22.50 Blacklist, série 23.40 Blacklist, série
LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
20.30 20.30 DÉBATDOC Je suis Sofia	21.05 21.05 LOUP ★ Film de Nicolas Vanier	21.00 21.00 BABYLON A.D. ★	21.05 21.05 EN FAMILLE Série	20.00 20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN	21.00 21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Questions au gou- vernement, mag.	22.45 Tous ensemble pour Noël, téléfilm	22.45 Speed ★, film 01.00 Programmes de nuit	23.40 G ciné 00.00 Mune : le gardien de la Lune ★★, film	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.40 New York section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	Docu
21.00 21.00 L'INFO DU VRAI	20.45 20.45 FOOTBALL : BELGIQUE / DANEMARK	21.05 21.05 LE MASQUE DE L'ARAIGNÉE ★	21.05 21.05 LE ZOO DU BRONX	21.05 21.05 ÎLE DE RÉ : LE PONT DE TOUS LES RECORDS	21.05 21.05 HIVER ROUGE
21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info	22.15 L'Équipe du Soir, mag.	23.00 Ghost Rider ★, film 00.50 Programmes de nuit	22.00 Le zoo du Bronx, doc. 22.55 Le zoo du Bronx, doc. 23.50 Le zoo du Bronx, doc.	22.05 Le pont de Normandie, un chantier hors norme	22.55 Dame de glace, téléfilm 01.00 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 BALTHAZAR Dos au mur Série	21.05 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine présenté par Élise Lucet	21.05 INGLORIOUS BASTERDS ★★ Film de Quentin Tarantino	21.00 L'ALIÉNISTE : L'ANGE DES TENEBRES	20.50 NOTRE CORPS, CE RESEAU SOCIAL Documentaire	21.05 9-1-1 : LONE STAR Graine d'étalon Série
22.00 Balthazar, série 23.05 Balthazar, série 00.10 Balthazar, série	23.05 Complément d'enquête, mag. 23.55 6 à la maison, mag.	23.40 La ligne bleue, doc. 00.35 La ligne bleue Outremer, doc.	22.40 What we do in the shadows, série	22.20 La p'tite librairie 22.25 C dans l'air, mag. 23.35 4 saisons, doc.	21.55 9-1-1 : Lone Star, série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série 23.35 9-1-1 : Lone Star, série
arte	Q8	W9	TMC	TFX	M6
20.55 20.55 GÉOMÉTRIE DE LA MORT	21.15 21.15 LA GROSSE RIGOLADE	21.05 21.05 LA VÉRITÉ SI JE MENS ! ★	21.15 21.15 LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LA COMMUNAUTÉ DE L'ANNEAU ★	21.05 21.05 SEXE ENTRE AMIS ★	21.05 21.05 HÉRITAGES Assurances sur la mort
22.45 Géométrie de la mort, série 00.35 Dead Zone ★★, film	23.00 Balance ton post ! 00.00 Balance ton post ! l'after	23.00 État de choc, mag. 01.10 État de choc, mag. 03.00 Programmes de nuit	00.25 90' Enquêtes, mag.	23.10 Ce que pensent les hommes ★, film	22.50 Héritages, mag. Héritages, mag. 02.30 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
20.30 20.30 DÉBATDOC Magazine	21.05 21.05 LUMNI NATURE	21.00 21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.05 21.05 E=M6 FAMILY Magazine	20.00 20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN	21.00 21.00 ZODIAC ★★ Film de David Fincher
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.35 Lumni nature, doc. 23.25 Lumni nature, doc. 00.20 Lumni nature, doc.	22.30 Au cœur de l'enquête, mag.	22.00 E=m6 family, mag. 23.00 E=M6 family, mag. 00.00 Zig et Sharko	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	23.55 Docteur Frankenstein ★, film
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	Docu
21.00 21.00 L'INFO DU VRAI	21.00 21.00 FOOTBALL : LIGUE DES NATIONS	21.05 21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES	21.05 21.05 INDICES Documentaire	21.05 21.05 WHEELER DEALERS FRANCE	21.05 21.05 LA DÉFENSE LINCOLN ★
21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info	23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.30 Familles extraordinaires, mag.	22.10 Indices, doc. 23.15 Faites entrer l'accusé, doc.	23.30 Vintage mecanic : spécial véhicules XXL, doc.	23.15 Le prestige ★, film 01.35 Programmes de nuit

Soyons SOLIDAIRES, PRUDENTS & RESPONSABLES

Vos Courses aux Halles EN TOUTE SECURITE



CONFINEMENT 2.0

Les Halles de Narbonne sont OUVERTES TOUS LES JOURS de 7h à 13h30

PRIMEURS - BOUCHERS - VOLAILLERS - EPICIER - CAVISTES
BOULANGERS - POISSONNIERS - TRAITEURS - FROMAGERS ...

(Sauf Bars et Fleuriste)



Gel
Hydroalcoolique
à disposition



Gardez
vos Distances



Evitez
les Contacts



Portez
correctement
votre masque

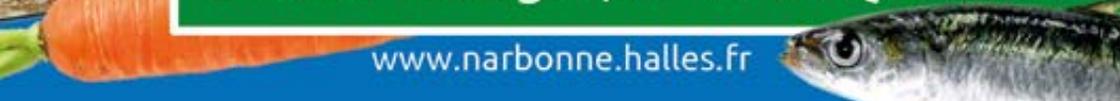


Ne vous
attardez pas
inutilement



Aucune restriction sur le PLAISIR
de bien manger, ni sur la QUALITE !

www.narbonne.halles.fr



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  KOH-LANTA : LES 4 TERRES Présenté par Denis Brogniart	21.05  FAUX SEMBLANTS Téléfilm de Akim Isker Avec Thierry Godard	21.05  FAUTEUILS D'ORCHESTRE À l'Opéra-Comique	21.00  FOOTBALL : PSG / LYON D1 Arkema. 9 ^e journée	20.50  LA TROUPE À PALMADE S'AMUSE AVEC MURIEL ROBIN	21.05  NCIS Série Avec Mark Harmon
23.15 Cuisine impossible, mag. 01.10 Euro Millions, jeu	22.45 Basique le concert, spectacle 00.20 Basique le concert	23.25 Marguerite ★★, film 01.30 Météo 01.35 Libre court	23.05 Midway ★, film 01.15 Official secrets ★★, film	22.15 Aimez-moi, spectacle 23.50 La p'tite librairie 23.55 C dans l'air, mag.	21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série
arte	C8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 UN ENFANT DISPARAIT 22.25 Jane Birkin, simple icône, doc.	21.15 AHMED, SYLLA : DIFFERENT 23.10 Ahmed Sylla avec un grand A, spectacle	21.05 ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	21.15 RIZZOLI & ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE 22.00 Rizzoli & Isles : Autopsie d'un meurtre	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL 22.00 Familles nombreuses : la vie en XXL	21.05 PROFILAGE Série 22.10 Profilage, série 23.15 Profilage, série 00.20 Profilage, série
LCP <small>ACCÈS NATIONAL</small> PUBLIC SERVICE	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>FRANCE 1</small>
20.30 DÉBATDOC Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Sauver l'Amérique, doc.	21.05 LA CARTE AUX TRÉSORS 23.15 Famille nombreuse, une école de la vie, doc.	21.10 STORAGE WARS 22.55 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	21.05 LES AVENTURES DE TINTIN 22.25 Les aventures de Tintin 00.00 Zig et Sharko	21.00 24H Information 22.00 LCI vendredi soir	21.00 FAUT PAS LUI DIRE ★ 22.50 Mon meilleur ami ★, film 00.40 Programmes de nuit
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC <small>SPORT</small>	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie
21.00 ÇA SE DISPUTE 22.00 L'info du vrai, le docu news 23.00 Soir info	20.55 FOOTBALL : LIGUE DES NATIONS 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.55 Les Simpson 22.20 Les Simpson	21.05 ULTIMATE AIRPORT DUBAI 22.00 Ultimate Airport Dubai, doc. 00.50 Programmes de nuit	21.10 LES GRANDES ÉNIGMES DE L'HISTOIRE 22.05 Les dernières reliques du Christ	21.05 ENSEMBLE, C'EST TOUT ★ 22.55 Intolérable cruauté ★★, film

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  MASK SINGER Divertissement présenté par Camille Combal	21.05  N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES 2 ^e demi-finale / finale des masters	21.05  MONGEVILLE Ecran de fumée Série	21.00  FOOTBALL : MARSEILLE / NICE Ligue 1 Uber Eats	20.50  ÉCHAPPÉES BELLES Week-end à la Rochelle	21.05  THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES
23.15 Mask Singer - Ça continue, div. 00.30 Programmes de nuit	23.30 On est presque en direct, mag. 01.35 Vestiaires, série	22.30 Mongeville, série 00.15 Gala Petipa, spectacle	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.50 Zapsport, mag.	22.30 Un Français nommé Gabin, doc. 00.15 L'œil et la main, doc.	22.50 The Rookie - Le Flic de Los Angeles, série
arte	C8	W9	TMC	TFX	nrj
20.50 L'ODYSSÉE DE L'ÉCRITURE 22.35 L'odyssée de l'écriture, doc. 23.35 Neandertal, doc.	21.05 SÉBASTIEN À LA TÉLÉ, C'EST FOU ! 23.00 Le grand bluff, div. 00.40 Programmes de nuit	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.55 Les Simpson 22.15 Les Simpson	21.05 COLUMBO Série 22.50 90' Enquêtes, mag. 00.05 90' Enquêtes, mag. 01.45 Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.50 Chroniques criminelles, mag. 00.40 Programmes de nuit	21.05 MODERN FAMILY 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
LCP <small>ACCÈS NATIONAL</small> PUBLIC SERVICE	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>FRANCE 1</small>
21.00 POLICE ATTITUDE, 60 ANS DE MAINTIEN DE L'ORDRE 22.00 Un monde en docs, mag.	21.05 TANTE HILDA ! Film de Jacques-Rémy Girerd 22.25 Scooby Doo et le fantôme gourmand, film	21.00 GHOST ADVENTURES 22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	21.05 TOUT LE MONDE... 22.35 Tout le monde..., mag. 01.00 Programmes de nuit	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT 22.00 LCI samedi soir	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 22.50 Joséphine, ange gardien, série
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC <small>SPORT</small>	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie
20.30 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	20.50 FOOTBALL : SEMAINE INTERNATIONALE 22.55 Catch : WWE RAW, sport	21.05 LES ROIS DE LA RENO 21.30 Les rois de la réno 21.55 Les rois de la réno 22.20 Les rois de la réno	21.05 DOSSIERS SURNATURELS 22.55 Dossiers surnaturels, doc. 01.10 Programmes de nuit	21.05 LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA 22.00 Les Brown : génération Alaska, doc.	21.05 JANE AUSTEN : BIENVENUE À SANDITON 22.05 Jane Austen : bienvenue à Sanditon



GINESTAS

Villa T4 sur terrain 500 m²

172 700 €*

MOUSSAN

Villa T4 sur terrain 370 m²

192 900 €*

ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 320 m²

166 750 €*

NARBONNE

Villa T4 sur terrain 240 m²

176 900 €*

BIZES-MINERVOIS

Villa T4 sur terrain 340 m²

151 800 €*

LEZIGNAN C.

Villa T4 sur terrain 560 m²

159 500 €*

PORT-LA-NOUVELLE

Villa T4 sur terrain 325 m²

172 400 €*

SALLELES D'AUDE

Villa T4 sur terrain 345 m²

169 900 €*

ARGENS M.

Villa T4 sur terrain 442 m²

139 500 €*

*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



100% DE
FINANCIEMENT



100 ANS
AU SERVICE
DE NOS CLIENTS



22 AGENCES
COMPLÈTEMENT
DÉDIÉES



40 ANS DE
MORTGAGE (TAJ 40)



10 ANS DE
GARANTIE DÉPOSÉE
À BÉNÉVOLENCE

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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

S'ÉCLAIRER À PETITS PRIX



Suspension Raito

En coton et effet bois.
Dim. Ø 38 x H 19 cm.
Fabrication française.

31 €
90

Dont 0,10 € d'Ecopart



Suspension double cylindre Bohème

En velours et raphia.
Dim. Ø 38 x H 22 cm.
Fabrication française.

47 €
90

Dont 0,20 € d'Ecopart



Plafonnier Cinetic

En métal filaire.
Dim. Ø 40 x H 20 cm.

Suspension double cylindre Milo

En coton imprimé et raphia.
Dim. Ø 38 x H 25 cm.
Fabrication française.

39 €
90

Dont 0,20 € d'Ecopart



Spirale 3 lumières Joya

En métal et verre. Dim. Ø 43 x H. 21 cm.
Coloris chrome.



25 €
90

Dont 0,20 € d'Ecopart



Barre 2 lumières Joya

En métal et verre.
Dim. L. 38,5 x H. 15 cm.
Coloris chrome.



Plafonnier LED Badria

En matière synthétique.
Dim. Ø 40 x H. 8 cm.
LED intégrée. 24W-1600 lumens.
Coloris blanc-transparent.

SÉLECTION DE PRODUITS ESSENTIELS

39€⁹⁰

Dont 0,10 € d'Ecopart



47€⁹⁰

Dont 0,20 € d'Ecopart

Corep

29€⁹⁰

Dont 0,20 € d'Ecopart



SE CHAUFFER À PRIX DOUX

CHAUFELEC



124€⁹⁰

Dont 2 € d'Ecopart

Garantie
2
ans

Radiateur à inertie réfractite Akela 1000W
Classe II IP24. Fabrication Française.
Quantités limitées.



259€⁹⁰

Dont 2 € d'Ecopart

Sèche-serviettes électrique sans fluide Nola

Classe II. IK08. IP24.
Fabrication Française
Existe en coloris gris.(1)

Garantie
2
ans



299€⁹⁰

Dont 2 € d'Ecopart

Garantie
2
ans

Radiateur à chaleur douce Woody
Fabrication Française

Existe en version 1500 et 2000W et en coloris gris.(1)



(1) Voir prix en magasins

TRIDÔME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H30 À 19H30 SANS INTERRUPTION.

Cour des matériaux ■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 7H À 18H45 SANS INTERRUPTION.

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H30

ET **LE DIMANCHE** DE 10H À 12H30 ET DE 14H À 18H

■ Centre commercial Bonne Source.



Tridôme Narbonne

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 EN EAUX TROUBLES ★ Film de Jon Turteltaub 23.15 Esprits criminels, série 00.05 Esprits criminels	 QUANTUM OF SOLACE ★ Film de Marc Forster 22.50 Red Sparrow ★, film 01.10 Histoires courtes	 LES ENQUÊTES DE VERA <i>Saison 10 - Pas si propre</i> 22.35 Les enquêtes de Vera, série 00.10 Maigret, série	 RUGBY - TOP 14 : LA ROCHELLE / RACING 92 23.05 Canal rugby club, le débrief, mag. 23.15 Dimanche soir sports	 LES INFUSIONS EN PLEIN EBULLITION Documentaire 21.45 Café : le nouvel ou noir ? 22.35 ONU : la bataille de De Gaulle 1944-1945	 ZONE INTERDITE Magazine présenté par Ophélie Meunier 23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive

arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 L'ÉCHANGE ★ Film de Clint Eastwood 23.10 Frank Lloyd Wright, doc. 00.05 Roulez, tambours !	21.05 NEVADA SMITH ★ 23.20 Mon nom est Personne ★, film 01.10 Programmes de nuit	21.05 SCORPION Série 21.45 Scorpion, série 22.40 Scorpion, série 23.25 Scorpion, série	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.45 Cold Case : Affaires classées, série 23.15 Programmes de nuit	21.05 GRAVITY ★★ Film de Alfonso Cuarón 22.50 Chroniques criminelles, mag. 00.45 Programmes de nuit	21.05 DOCTOR WHO 22.20 Doctor Who, série 23.35 Doctor Who, série 00.35 Doctor Who, série
LCP <small>ACCUSES NATIONAUX</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
21.00 REMBORD'INA <i>Que deviendront-ils ?</i> 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.05 LUMNI HISTOIRE 23.00 Lumni histoire, doc. 00.30 Lumni histoire, doc. 01.20 Lumni histoire, doc.	21.00 CHICAGO FIRE 21.45 Chicago Fire, série 22.25 Chicago Fire, série	21.05 S.O.S. FANTÔMES 2 ★ 23.00 Yu-Gi-Oh - Duel monsters 01.00 Programmes de nuit	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT 22.00 LCI dimanche soir	21.00 JACQUELINE SAUVAGE 22.50 Jacqueline Sauvage, victime ou coupable ?, doc.

G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	LCI
20.30 SOIR INFO WEEK-END 22.30 En quête d'esprit, mag. 00.00 Édition de la nuit	20.55 FOOTBALL : SEMAINE INTERNATIONALE 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES FEMMES DU 6^E ETAGE ★ 23.00 Amitiés sincères ★, film 00.50 Programmes de nuit	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 LA FRANCE DES MYSTÈRES 22.45 Anciens bâtisseurs, doc. 23.35 Programmes de nuit	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR 23.00 Crimes, mag. 00.45 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN <i>Trois campeurs et un mariage</i> 23.00 New York, unité spéciale, série	 BODYGUARD <i>Episode 3</i> Série 22.05 Bodyguard, série 23.05 6 à la maison 00.15 Au clair de la lune	 SECRETS D'HISTOIRE <i>Mozart, la liberté ou la mort !</i> 23.05 La France en vrai, doc. 00.00 La France en vrai	 PATRIA <i>2 épisodes</i> Série 23.00 Le cercle séries 23.45 Place des victoires ★, film	 TOUS LES MATINS DU MONDE ★★ Film de Alain Corneau 22.40 La p'tite librairie 22.45 C dans l'air, mag. 23.45 Le cinéma de minuit	 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ <i>Soirée 11 (1/2)</i> 22.00 L'amour est dans le pré 23.05 L'Amour vu du pré

arte	G8	W9	TMC	TFX	NRJ
20.55 DRIVE ★★ Film de Nicolas Winding Refn 22.30 Ryan Gosling, doc. 23.25 Mes funéraires à Berlin, film	21.15 RAMBO 3 ★ Film de Peter MacDonald 23.00 Rambo 2 : la mission ★, film	21.05 KICK-ASS ★ Film de Matthew Vaughn 23.10 Mission impossible : protocole fantôme ★★, film	21.15 STAR WARS - EP. 4 - UN NOUVEL ESPOIR ★★ 23.30 Star Wars - ép. 3 : la revanche des Sith ★★	21.05 APPELS D'URGENCE 22.05 Appels d'urgence, mag. 23.15 Appels d'urgence	21.05 CRIMES AU BORD DES LACS DE SAVOIE 22.50 Crimes, mag. 00.40 Crimes, mag.
LCP <small>ACCUSES NATIONAUX</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.30 CHARLES LE CATHOLIQUE, 1958-1969 21.00 Débatdoc, mag. 22.30 Allons plus loin	21.10 ON VOUS RACONTE... LES DROIT DE L'ENFANT 22.15 Vrai ou fake 22.45 Je dis donc je suis	21.00 HOT FUZZ ★★ Film de Edgar Wright 23.15 Pédale douce ★, film 01.15 Programmes de nuit	21.05 UNE NOUVELLE VIE POUR NOËL 22.35 Le gala de Noël, téléfilm 00.00 Zig et Sharko	20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.00 DR HOUSE Série 21.50 Dr House, série 22.45 Dr House, série 23.40 Dr House, série

G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	LCI
21.00 L'INFO DU VRAI 21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info	20.55 FOOTBALL : FRANCE / PARAGUAY 23.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pijot	21.05 HORS DE CONTRÔLE 22.15 Megastructures électriques : barrage Hoover, doc.	21.05 HABITATIONS EN PÉRIL 22.00 Habitations en péril, doc. 22.55 Habitations en péril	21.05 FOREVER Série 22.00 Forever, série 22.55 Forever, série 23.50 Forever, série



BASILIC&CO[®]
Pizza de terroir

VENTE
À EMPORTER

**2 PIZZAS ACHETÉES,
1 PIZZA
ROCAMADOUR OFFERTE***

ROCAMADOUR NOUVEAUTÉ

Sauce tomate BIO, mozzarella artisanale française,
Rocamadour fermier au lait cru AOP, lardons fumés et thym frais.



LES SAVEURS DU TERROIR
à deux pas de chez vous

NARBONNE

65 AVENUE GÉNÉRAL LECLERC - 11100 NARBONNE

Commandez au **04 11 66 66 10**

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr
* sur présentation de ce document. 1 pizza rocamadour 26cm pour toute commande d'au moins deux pizzas. Dans la limite d'une pizza maximum offerte par commande. Offre non cumulable valable jusqu'au XX XX 2020

LIVRAISON À DOMICILE OU AU TRAVAIL



SACRÉFERNAND

Uber Eats



**URBAN
JARDIN**



Créer des carrés potager avec des bottes de paille

UN JEU D'ASSEMBLAGE

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

POURQUOI PAS EN LASAGNES ?

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

Quant aux matières carbonées, une botte de paille supplémentaire vous en fournira bien assez.

DES COUCHES ET DES COUCHES

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

PRÊT À CULTIVER

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



LEZIGNAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

154 800 €

NARBONNE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 240 m²

176 000 €

SALLELES

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 676 m²

185 500 €

ARGENS MINERVOIS

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 476 m²

137 500 €

LE SOMAIL

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

201 900 €

OUVEILLAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

179 500 €

BIZE MINERVOIS

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 621 m²

165 000 €

PORT LA NOUVELLE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 300 m²

172 000 €

**NOMBREUX TERRAINS
DISPONIBLES
en exclusivité
CONSULTEZ-NOUS**

1^{er} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



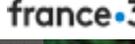
maisons-france-confort.fr



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

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

											
											
<p>MANIFEST Images du passé Série</p>		<p>TARATATA 100% LIVE Présente par Nagui</p>		<p>CRIMES PARFAITS Master du crime Série</p>		<p>LE MEILLEUR RESTE A VENIR ★ Film</p>		<p>ILS FONT BOUGER LES LIGNES Violences conjugales : la fin du silence C dans l'air, mag.</p>		<p>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT La France a un incroyable talent, ça continue, jeu</p>	
<p>21.55 Manifest, série 23.35 New York, unité spéciale, série</p>		<p>23.30 6 à la maison 00.35 Basique Le Concert, spectacle</p>		<p>21.55 Crimes parfaits, série 22.50 Crimes parfaits, série 23.45 Crimes parfaits, série</p>		<p>23.00 Un divan à Tunis ★★ 00.25 Debout sur la montagne ★, film</p>		<p>23.30 C dans l'air, mag.</p>		<p>23.10 La France a un incroyable talent, ça continue, jeu</p>	
											
<p>20.50 LA FACE CACHÉE DES ENERGIES VERTES</p>		<p>21.15 WOLVERINE : LE COMBAT DE L'IMMORTELL ★</p>		<p>21.05 COMLOTS 2 : VERITE OU MENSONGES ?</p>		<p>21.15 90' ENQUETES</p>		<p>21.05 JACK LE CHASSEUR DE GEANTS ★</p>		<p>21.05 WORLD INVASION : BATTLE LOS ANGELES ★</p>	
<p>22.25 À nous d'agir !, doc. 23.55 Il est temps</p>		<p>23.30 X-Men : le commencement ★★, film</p>		<p>23.00 Complots : vérités ou mensonges ?</p>		<p>22.35 90' Enquêtes, mag. 00.25 90' Enquêtes, mag. 01.50 Programmes de nuit</p>		<p>23.10 Dikkenek ★, film 00.50 Programmes de nuit</p>		<p>23.10 Renaissance ★, film</p>	
											
<p>20.30 GANDHI, DE L'HOMME A L'ICONE</p>		<p>21.05 LE RENARD ET L'ENFANT ★</p>		<p>21.00 LE GRAND BETSIER HOME-VIDEO</p>		<p>21.05 LES DOUZE TRAVAUX D'ASTERIX ★★</p>		<p>20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</p>		<p>21.00 LE BAZAR DE LA CHARITE</p>	
<p>21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Pourvu que ça dure, mag.</p>		<p>22.40 Loup ★, film 00.25 Basique, les sessions</p>		<p>22.55 Le grand bâtisseur TV</p>		<p>22.35 Les aventures de Tintin</p>		<p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>		<p>23.00 Le bazar de la charité, série 01.00 Programmes de nuit</p>	
											
<p>21.00 L'INFO DU VRAI</p>		<p>21.00 LA GRANDE SOIREE PSG / Leipzig</p>		<p>21.05 VERY BAD DADS 2</p>		<p>21.05 L'OMBRE D'UN DOUTE</p>		<p>21.05 TUNNEL SOUS LA MANCHE</p>		<p>21.05 SNAPPED : TUER POUR ELLE</p>	
<p>21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 23.35 Soir info</p>		<p>22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir</p>		<p>22.50 Monsieur Nounou ★, film 00.50 Programmes de nuit</p>		<p>23.10 L'ombre d'un doute, doc. 01.15 Programmes de nuit</p>		<p>22.15 Lyon-Turin : le dernier tunnel XXL, doc.</p>		<p>22.05 Snapped : tuer pour elle, mag.</p>	

											
											
<p>NEW AMSTERDAM Alerte Epervier Série de Craig Zisk</p>		<p>LA FAMILLE BELIER ★ Film de Eric Lartigau</p>		<p>DES RACINES & DES AILES Les Pyrénées au cœur</p>		<p>RESISTANCE Film de Jonathan Jakubowicz Avec Jesse Eisenberg</p>		<p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine</p>		<p>LE MEILLEUR PATISSIER 50 nuances plus crème</p>	
<p>21.55 New Amsterdam, série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série</p>		<p>22.50 6 à la maison, mag. 23.55 Laissez-vous guider, mag.</p>		<p>23.10 Réseau d'enquêtes 00.05 Culture dans votre région, mag.</p>		<p>23.05 Bratstvo ★, film 00.55 Patria, série 01.50 Patria, série</p>		<p>22.30 C dans l'air, mag. 23.35 L'Acropole d'Athènes, doc.</p>		<p>23.25 Le Meilleur pâtissier : gâteaux sur commande, jeu</p>	
											
<p>20.55 L'HISTOIRE D'ADELE H.</p>		<p>21.15 ENQUETE SOUS HAUTE TENSION</p>		<p>21.05 ENQUETES CRIMINELLES</p>		<p>21.15 LE PRIME A L'ENVERS</p>		<p>21.05 CAMPING PARADIS</p>		<p>21.05 BLACKLIST Série</p>	
<p>22.30 Alors. Heureux.se.s ? 00.00 Nos amours - Unsere Lieben, doc.</p>		<p>23.00 Enquête sous haute tension, mag.</p>		<p>23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>		<p>23.30 Le monde encore à l'envers 02.50 Programmes de nuit</p>		<p>22.55 Camping Paradis, série 00.45 Programmes de nuit</p>		<p>21.55 Blacklist, série 22.50 Blacklist, série 23.40 Blacklist, série</p>	
											
<p>20.30 SPÉCIALE : QUE DEVIENDRONT-ILS ?</p>		<p>21.05 LUMNI SCIENCE</p>		<p>21.00 HOMEFRONT ★ Film de Gary Fleder</p>		<p>21.05 EN FAMILLE Série</p>		<p>20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</p>		<p>21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</p>	
<p>22.00 Questions au gouvernement, mag. 22.30 Allons plus loin</p>		<p>21.50 Lumni science, doc. 22.40 Lumni science, doc. 23.25 Lumni science, doc.</p>		<p>22.55 Babylon A.D. ★, film 01.00 Programmes de nuit</p>		<p>23.40 G ciné 23.45 Ogyg et les cafards 23.50 Ogyg et les cafards</p>		<p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>		<p>22.40 New York, section criminelle, série</p>	
											
<p>21.00 L'INFO DU VRAI</p>		<p>21.00 LA GRANDE SOIREE OM / FC Porto</p>		<p>21.05 RUSH HOUR ★ Film de Brett Ratner</p>		<p>21.05 LE ZOO DU BRONX</p>		<p>21.05 PALAIS DE MONACO : LES SECRETS DE CONSTRUCTION</p>		<p>21.05 BLEU CATACOMBES</p>	
<p>21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 23.35 Soir info</p>		<p>22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir</p>		<p>22.55 Le monde de Narnia 2 : le prince Caspian ★, film</p>		<p>22.00 Le Zoo du Bronx, doc. 22.55 Le Zoo du Bronx, doc. 23.50 Le Zoo du Bronx, doc.</p>		<p>22.10 Monaco, l'extension de tous les défis</p>		<p>23.00 Harcelée, téléfilm 00.55 Programmes de nuit</p>	

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Êtes-vous un malade imaginaire ?

Résultats



Vous avez une majorité de ▲ :

Vous pêchez par excès contraire

Vous n'êtes pas du tout hypocondriaque, mais votre réaction par rapport à la maladie n'est pas saine, elle semble même plutôt dangereuse. Pour vous le mot maladie est synonyme de faiblesse et d'incapacité. Lorsque vous n'êtes pas en forme, vous attendez que ça passe et ceux qui se plaignent en permanence vous insupportent. Pour votre sécurité, consultez un médecin de temps en temps : on ne sait jamais !

Vous avez une majorité de ● :

Vous prenez normalement soin de votre santé

Vous n'êtes pas du genre à vous attarder sur vos bobos, mais lorsqu'il vous arrive d'être malade, vous vous soignez efficacement afin d'être en forme le plus rapidement possible. Vous faites régulièrement des bilans de santé, au cas où. Vous avez une relation saine avec votre corps, et vous trouvez qu'il est parfaitement normal de vous plaindre occasionnellement dans une bonne session de jérémiades justifiées.

Vous avez une majorité de ■ :

Vous êtes Le Malade imaginaire

Dès que vous entendez parler d'une maladie, c'est sûr, vous l'avez aussi. Vous ne dormez plus, vous consultez et même si le diagnostic de votre médecin tient en trois mots « tout va bien », vous n'êtes pas rassuré et vous voyez un autre praticien. Vous êtes perpétuellement en train d'écouter vos sensations corporelles et de les interpréter comme des signes d'une quelconque maladie.

Les petits bobos, comme les gros font partie intégrante de notre vie, mais chacun d'entre nous réagit différemment face à la maladie. Avez-vous tendance à vous sentir malade lorsqu'un collègue de travail a attrapé la grippe ? Ou êtes-vous capable de gérer sereinement votre santé ? Faites le test pour le savoir.

1/ Vous ressentez soudainement une douleur dans le bras gauche, à quoi pensez-vous immédiatement ?

■ À une crise cardiaque

▲ À une douleur banale pour laquelle vous consulterez votre médecin

● Vous avez porté une charge trop lourde et votre biceps vous en tient rigueur. Ça passera tout seul

2/ Combien de fois consultez-vous votre généraliste dans l'année ?

▲ Jamais

● Une fois par an pour un bilan

■ Plusieurs fois dans l'année

3/ Votre médecin vient de vous rassurer sur votre sort, le croyez-vous aveuglément ?

■ Vous n'avez pas

confiance et vous demandez un deuxième avis

▲ Vous pensez qu'il connaît son travail et que vous pouvez lui accorder votre confiance

● Vous espérez qu'il a raison, vous doutez malgré tout

4/ Vous préoccupez-vous souvent de votre santé ?

■ Vous êtes constamment à l'écoute de votre corps

▲ Vous vous inquiétez uniquement lorsque vous tombez malade

● La prudence est de mise et vous essayez de vous maintenir en forme

5/ De quels médicaments disposez-vous dans votre armoire à pharmacie ?

▲ D'une pommade à l'arnica, d'un désinfectant quelconque et de quelques pansements

● De comprimés à base de paracétamol et autres antalgiques

■ Vous semblez avoir annexé la pharmacie du quartier : on y trouve de tout, pour tout

6/ Quel est votre taux d'absentéisme au travail ?

▲ Taux zéro, vous ne vous absentez jamais, il faudrait que vous soyez à l'article de la mort pour manquer une journée de travail

● Votre taux d'absentéisme est très bas, s'il vous arrive d'attraper une bonne grippe, vous vous arrêtez en maladie un minimum de jours

■ Vous avez des problèmes de santé récurrents, ce n'est pas de votre faute si votre taux d'absentéisme est aussi important





**URBAN
MAISON**



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

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

QUEL TYPE D'ÉCONOMISEUR CHOISIR ?

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

UN INVESTISSEMENT RAPIDEMENT RENTABLE

L'un des principaux atouts des économiseurs est leur petit prix. Comptez environ 5 € pour un

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

COMMENT INSTALLER UN ÉCONO- MISEUR D'EAU ?

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

MaPrimeRénov' : la nouvelle prime pour la rénovation énergétique



Faites **financer** vos travaux

La prime permet de financer
les travaux :

- d'isolation (murs, planchers, combles, sous-sol),
- de fenêtres,
- de chauffage,
- de ventilation,
- de pompe à chaleur / climatisation,
- d'eau chaude sanitaires.

Vous y avez droit, renseignez vous au **04 68 58 46 14**

A votre
service
depuis
2006



Agence de l'Energie

Rénovation éco-responsable

Narbonne • Montpellier • Villeneuve-Lès-Béziers • Nîmes

Avec **4 agences**

il y en a forcément une près de chez vous !

www.agence-de-lenergie.com

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 BALTHAZAR Un autre monde Série de Frédéric Berthe	21.05 VOUS AVEZ LA PAROLE Magazine	21.05 GONE GIRL ★★ Film de David Fincher Avec Rosamund Pike	21.00 L'ALIÉNISTE : L'ANGE DES TENEBRES	20.50 LES SECRETS ENFOUIS D'HERCULANUM	21.05 9-1-1 : LONE STAR Le pompier qui murmure à l'oreille des taureaux
22.05 Balthazar, série 23.10 Balthazar, série 00.15 Balthazar, série	23.30 6 à la maison 13 h 15, le dimanche, mag.	23.35 La ligne bleue, doc. 00.30 La ligne bleue Outremer, doc.	22.40 What we do in the shadows, série	21.40 Le fabuleux palais de Néron, doc. 22.40 C dans l'air, mag.	21.55 9-1-1 : Lone Star 22.50 9-1-1 : Lone Star 23.35 9-1-1 : Lone Star

arte	G8	W9	TMC	TFX	M6
20.55 NO MAN'S LAND	21.15 LA FOLLE HISTOIRE DE MAX ET LEON ★	21.05 JASON BOURNE : L'HERITAGE ★	21.15 BIS ★ Film de Dominique Farrugia	21.05 POWER RANGERS ★	21.05 HÉRITAGES Le baiser de la mort
23.10 Histoire bruyante de la jeunesse (1949-2020), doc.	23.00 G.I. Joe : conspiration ★, film	23.25 Incendie de Notre-Dame de Paris : que s'est-il vraiment passé ?, doc.	23.10 Franck Dubosc - Fifty/Fifty, spectacle	23.20 Sexe entre amis ★, film 01.25 Programmes de nuit	22.55 Héritages, mag. 00.45 Héritages, mag. 02.30 Programmes de nuit
LCP <small>ACCÈS NATIONAL</small> PUBLIC SÉNAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.30 AU CŒUR DU CONSEIL CONSTITUTIONNEL	21.05 LUMNI NATURE	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.05 E=M6 FAMILY Magazine	20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN	21.00 UN RÔLE SUR MESURE POUR NOËL
22.00 Hashtag l'émission 22.30 Allons plus loin	22.50 Lumni nature, doc. 23.25 Lumni nature, doc. 00.20 Lumni nature, doc.	22.30 Au cœur de l'enquête, mag.	22.00 E=M6 family, mag. 23.00 E=M6 family, mag. 00.00 Zig et Sharko	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.40 Le pacte de Noël, téléfilm
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>RECOUVREZ</small>	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.10 HANDBALL : FRANCE / DANEMARK	21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES	21.05 INDICES Documentaire	21.05 WHEELER DEALERS FRANCE	21.05 N'OUBLIE JAMAIS ★
21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info	22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.00 Familles extraordinaires, mag.	22.15 Indices, doc. 23.25 Faites entrer l'accusé, doc.	22.15 Wheeler Dealers France, doc.	23.20 Braveheart ★★, film 02.25 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 KOH-LANTA : LES 4 TERRES Jeu	21.05 CÉSAR WAGNER Téléfilm de Antoine Garceau Avec Gil Alma, Olivia Côte	21.05 ALLEZ VIENS, JE T'EMMÈNE... Présenté par Laury Thilleman	21.00 MANHATTAN LOCKDOWN Film de Brian Kirk	20.50 LES FOURBERIES DE SCAPIN Spectacle	21.05 NCIS Les maîtres-chanteurs Série
23.40 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.45 Programmes de nuit	22.40 Génération Paname, spectacle 23.55 Taratata 100 % live	23.20 Buffet froid ★★, film 01.00 Météo 01.05 Libre court	22.40 Terminator : Dark Fate ★, film	23.00 C dans l'air, mag. 00.05 C à vous, mag. 01.00 C à vous la suite	21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	M6
20.55 UNE NUIT POUR CONVAINCRE	21.15 LES CHEVALIERS DU FIEL DYNAMITENT DU	20.50 FOOTBALL : FRANCE / AUTRICHE	21.15 RIZZOLI & ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL	21.05 PROFILAGE Série
22.25 Désobéissants !, doc. 00.00 Tracks Night, mag.	23.10 Les Chevaliers du Fiel dynamitent 2019	22.50 Enquête d'action, mag. 00.50 Enquête d'action	22.00 Rizzoli & Isles : Autopsie d'un meurtre	22.00 Familles nombreuses : la vie en XXL	22.10 Profilage, série 23.15 Profilage, série 00.15 Profilage, série
LCP <small>ACCÈS NATIONAL</small> PUBLIC SÉNAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.30 LE TRAVAIL A-T-IL UN SEXE ?	21.05 FORT BOYARD	21.10 STORAGE WARS	21.05 LES AVENTURES DE TINTIN	21.00 24H Information	21.00 NOËL AU PALACE
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Espions pour la planète, doc.	23.20 Fort Boyard, jeu 02.20 Les enfants de la télé	23.20 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	22.25 Les aventures de Tintin 00.00 Zig et Sharko	22.00 LCI vendredi soir	22.40 La belle de Noël, téléfilm 00.25 Noël de Cendrillon
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>RECOUVREZ</small>	Chérie 25
21.00 ÇA SE DISPUTE	21.10 LE DERNIER SOLDAT	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	21.05 ULTIMATE AIRPORT DUBAI	21.10 ABBAYE DE CLUNY, LA SECONDE ROME	21.05 SLIMDOG MILLIONNAIRE ★★
22.00 L'info du vrai, le docu news 23.00 Soir info	22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.30 Les Simpson 21.55 Les Simpson 22.20 Les Simpson	22.00 Ultimate Airport Dubai, doc. 23.50 Dark Woods justice	22.15 Le grand musée égyptien	23.15 Ensemble, c'est tout ★, film 01.00 Programmes de nuit

Les meilleurs moments de la télé

Du 28 novembre au 4 décembre 2020



HIS DARK MATERIALS, SAISON 2 ★★

Tous les mardis à 20h40



Bienvenue dans le nouveau monde

Après un bel accueil il y a tout juste un an, la série *His Dark Materials*, adaptation du roman *À la croisée des mondes* de Philip Pullman, se poursuit tous les mardis sur OCS City. Nous retrouvons l'héroïne Lyra, déséparée par la mort de son ami Roger. Elle suit alors Lord Asriel, qui a ouvert un portail dimensionnel menant à un nouveau monde. Elle y fait la rencontre de Will, un adolescent au passé trouble. Tandis que Mrs. Coulter cherche toujours à retrouver Lyra et à la ramener chez elle par tous les moyens, les deux jeunes gens vont découvrir que leurs destins sont liés.

Dimanche 29 nov.
à 21h00



Virus, la menace planétaire Doc ★★★

Produit par Lincoln Square Productions.

En pleine crise sanitaire, National Geographic présente le documentaire *Virus, la menace planétaire*. La chaîne donne la parole aux scientifiques qui se trouvent en première ligne pour étudier la pandémie de Covid-19 mais aussi tous les autres virus mortels potentiels qui pourraient nous toucher dans les années à venir. Christopher Golden, épidémiologiste et écologiste, a notamment pour mission de trouver des connexions entre la culture, la maladie et l'environnement.

Lundi 30 nov.
à 21h00



Patria Série ★★★

De Félix Viscarret et Óscar Pedraza, avec Elena Irureta.

Patria, adaptée du roman du même nom de l'Espagnol Fernando Aramburu, retrace les années de violence de l'ETA (pour « Pays basque et liberté » en basque) à travers le parcours de deux femmes, autrefois amies, mais dont les familles se sont entre-déchirées. La première a vu l'un de ses fils rejoindre l'organisation terroriste, la seconde a été victime du groupe armé. L'intrigue de ce thriller historique en huit épisodes prend place dans une petite ville industrielle près de Saint-Sébastien.

Vendredi 4 déc.



Mulan Aventure ★★

De Niki Caro avec Liu Yifei et Donnie Yen.

En 1998, Disney portait à l'écran une vieille légende chinoise : *Mulan*. Vingt-deux ans plus tard, les studios américains proposent une nouvelle version de cette héroïne intemporelle. L'histoire nous transporte dans les montagnes chinoises, où vit le jeune Hua Mulan. Alors que les Huns envahissent le pays, l'empereur réquisitionne un homme de chaque famille pour renforcer l'armée. Afin de remplacer son père malade, la belle intrépide se fait passer pour un garçon, un soldat du nom de Hua Jun, et rejoint les rangs.

FUGUEUSE ★★

En tournage **TF1**



Manipulation et prostitution

TF1 prépare une nouvelle série dramatique, adaptée du feuilleton québécois *Fugueuse*. Cette fiction en six épisodes racontera l'engrenage dans lequel tombe une adolescente de 16 ans, Léa. Cette jeune fille ordinaire, bien qu'entourée par une famille aimante, se retrouve dans les filets d'un homme plus âgé qu'elle et surtout malintentionné. Amoureuse de lui et sous son emprise, elle va sombrer dans la prostitution...

Michaël Youn, Sylvie Testud, Fanny Cottençon, Julie Depardieu ou encore Stanley Weber sont au casting.

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : très belle période pour tout ce qui touche à votre profession. **Amour** : tous les rêves à deux sont possibles et vous découvrez un univers amoureux qui vous enchante. **Santé** : fatigue générale.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : attendez un peu pour traiter des affaires délicates. **Amour** : attendez un peu pour traiter des affaires délicates. Évitez de parler inutilement. **Santé** : vous bénéficiez d'une excellente résistance physique.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : si vous savez manœuvrer habilement, cette période sera une étape vers la réussite. **Amour** : vive la stabilité sentimentale ! **Santé** : la lassitude ressentie sera plus psychologique que physique.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : vous n'hésitez pas à vous investir à fond dans vos activités. **Amour** : l'amour comme l'amitié s'entretiennent, ne l'oubliez pas. **Santé** : votre énergie sera remarquable.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : vous traversez une période constructive. **Amour** : des changements dans votre vie amoureuse se profilent à l'horizon. **Santé** : votre grande nervosité pourrait vous rendre maladroit.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : vous pourrez prendre des contacts utiles pour votre carrière. **Amour** : vous tiendrez fermement les rênes du foyer. **Santé** : meilleure résistance aux attaques microbiennes.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : bonne période pour nouer des alliances. **Amour** : vous déciderez de jouer la carte du romantisme. **Santé** : les défenses naturelles de votre organisme seront un peu affaiblies.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : le climat sera assez calme. **Amour** : célibataire, vous vous montrerez charmant et irrésistible. **Santé** : vous pourriez souffrir d'un léger accès de fièvre.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vous aurez bien du mal à atteindre vos objectifs. **Amour** : vous aurez l'impression que votre partenaire ne vous comprend pas. **Santé** : vous aurez une endurance à toute épreuve !

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vous aurez peut-être à vous battre comme un lion pour faire valoir vos droits. **Amour** : vous rêvez de partir en voyage. Parlez-en à votre partenaire. **Santé** : votre belle vitalité fera des envieux.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

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

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : vous ne mènerez pas aisément vos projets à leur terme. **Amour** : vous aurez besoin de beaucoup d'attention et vous regretterez le manque de sollicitude de votre partenaire. **Santé** : reposez-vous.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© DR

PARMENTIER DE CABILLAUD AUX LENTILLES

Préparation : 40 min

Cuisson : 45 min

► pour 4 personnes :

800 g de filets de cabillaud, 3 c. à s. de jus de citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, 200 g de lentilles, 2 feuilles de laurier, 1 gousse d'ail hachée, 1 oignon émincé, 1 tomate pelée et coupée en morceaux, 3 c. à s. de pesto, 2 c. à s. de basilic haché, sel, poivre.

► préparation :

Préparez une purée de pommes de terre.

Faites cuire dans un grand volume d'eau salée les lentilles avec l'oignon, l'ail et les feuilles de laurier pendant 25 à 30 min.

Disposez les filets de poisson dans un plat, arrosez-les avec le jus de citron et l'huile d'olive, salez, poivrez et faites cuire au four à 180 °C pendant 20 min.

Égouttez les lentilles et rajoutez le pesto, le basilic et les tomates. Poivrez et salez.

Laissez un peu refroidir le poisson avant de l'effiloquer.

Dans le même plat, alternez des couches de purée de pommes de terre, de poisson et de lentilles. Enfouissez à 180 °C pour 15 min.

La star du moment : Les lentilles

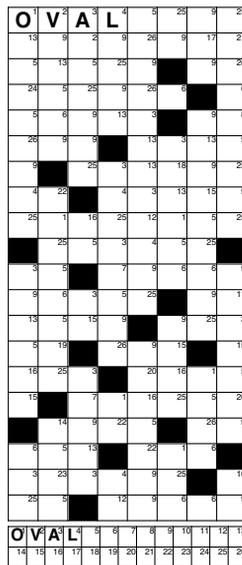
ce sont les légumineuses les plus riches en protéines mais aussi les plus digestes. Elles se marient bien avec les saveurs fumées et la charcuterie mais aussi avec beaucoup de poissons.

LES JEUX

...à vos stylos !

LES MOTS CODÉS

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



7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOTS CROISÉS

- 1 - La truelle du lion 2 - Les cheveux 3 - La chausserie 4 - Le sac 5 - La patte du chien 6 - La goutte d'eau 7 - Le panneau bus

7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

URBAN TV & SORTIES

Le partenaire des commerçants, restaurants, professions libérales...
pendant la crise du COVID 19

En cette période de COVID 19, vous faites du **click and collect**, du **drive** et vous voulez **communiquer sur la poursuite de vos activités**. Urban TV sort un **numéro spécial crise du COVID** le 23 novembre, avec les programmes du 28 novembre au 11 décembre. Profitez-en et touchez vos clients juste avant Noël !



**CE PETIT
ESPACE
PEUT VOUS
APPORTER
DE GRANDES
CHOSSES**

Offre 1/4 de page ou 1/2 page
à prix serré !

Contactez-nous au

06 02 11 26 36

LES JEUX

...à vos stylos!



MOTS FLÉCHÉS

INSO- LENTE INDECE	ADICE DITE DE MENS- SER	SAVANTS FOSSÉS- SIF	SURTER CAPTALE TIBE- TAINE	PLEUVE DYRLANDE
FADOOT AQUV A BOSSA		ARRIDE ALBI		
DEVEES DE BON SENS CHOIST		AIRE DE VENT FILTRE	COURS	PRINCE TROYEN
FUBAN ADHESIF	APPARI ARA- NITES	PRÈRE HECTARE	VINSE SUAET CARRÉ- MENT	
PETIT TOUR POURCE- TAGE	ARRÊTA- TION MASSIVE	VOIE URBAINE PRÈS DE DION		
DOYERRE HOMME DE JUSTICE	RÉPUTAT BOULIER	DILIT DE REMPLÉ- MENT ARTICLE		ACCOM- PLIS
CUMME POUR SON TROI DIVORCE		TRAN- QUILLE ET SILEN- CEUX		



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

POUR

PRÉPARER

MON Avenir

j'appelle

LA RÉGION



EMPLOI



ORIENTATION



FORMATION



0 800 00 70 70

Appel gratuit

laregion.fr/parcours-emploi

L'OCCITANIE,
LA RÉGION DES SOLUTIONS



La Région

