

Narbonne - N°022 - Du 28 novembre au 11 décembre 2020

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

## *Centre Auto Coursan* **Tout pour l'entretien de votre véhicule**

Retrouvez  
**LES PROMOTIONS**  
de décembre  
en dernière page



Z.A. La Condamine - 11100 COURSAN



Garage Centreautocoursan



**leDRIVE**

**vos courses en 5 minutes**  
dans votre coffre  
**au prix du magasin**



**drive.intermarche.com**

**Intermarché**

**Narbonne**

**10 Avenue du Maréchal Juin**

**MAGASIN OUVERT**  
**TOUS LES DIMANCHES**  
**de 9h à 12h30**

## Chères lectrices, chers lecteurs,

Comme en mars dernier, nous devons apprendre à vivre différemment, à faire attention à nos proches et à nous. Les fêtes de fin d'année s'approchent, traditionnellement signe de festivité et de famille, mais nous devons pour le moment rester confiné et limiter nos sorties. Une nouvelle organisation, un nouveau mode de vie qui nous impactent au quotidien. Continuons de penser aux commerçants et aux entreprises qui nous entourent et essaient eux aussi de s'adapter à ce nouveau mode de vie. Préparons nos cadeaux, achetons nos sapins, nos décorations de Noël dans nos quartiers. Commençons à prévoir les recettes du réveillon qui s'approche et que nous fêterons en protégeant nos proches. Faisons travailler nos commerçants en priorité car ils sont notre quotidien, et protégeons-nous en utilisant les drive, les click and collect.

En attendant des jours meilleurs, et de retrouver nos proches, restons chez nous, et profitons de moments de calme, de quiétude avec notre famille.

Réapprenons le "vivre ensemble", les moments d'échange, de recettes de cuisine oubliées, de discussions autour d'une table ou sur le canapé.

Et n'oubliez pas votre Urban TV Narbonne !

Laissez-vous guider, et prenez du plaisir en le parcourant. Vous retrouverez aussi vos articles tant attendus, les pages jeux, l'horoscope mais aussi la fiche cuisine. De quoi passer de bonnes journées, en oubliant la pandémie.

Vous pouvez toujours consulter l'ensemble de nos numéros sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://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.

## Encore un peu de patience ! Soyez prudents, restez chez vous



Réservations et programmation  
disponibles sur :  
[www.cafedelapostenarbonne.fr](http://www.cafedelapostenarbonne.fr)



Pour rester informé, suivez-nous sur notre site Facebook  
[www.facebook.com/cafedelaposte.cafedelaposte](https://www.facebook.com/cafedelaposte.cafedelaposte)

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 21.05 <b>ASK SINGER</b> La finale Présenté par Camille Combal	 21.10 <b>RUGBY : FRANCE / ITALIE</b>	 21.05 <b>MONGEVILLE</b> Le bal des Tartuffes Série	 21.00 <b>FOOTBALL : PSG / BORDEAUX</b> Ligue 1 Uber Eats	 20.50 <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Italie, la vallée d'Aoste	 21.05 <b>THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES</b>
23.25 Mask Singer, ça continue, présenté par Camille Combal	23.05 On est presque en direct, mag. 01.10 Météo	22.35 Mongeville, série Vu, mag. 00.15 Météo	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.50 Jour de rugby, mag.	22.25 Un été à la Garoupe, doc. 23.25 L'œil et la main, doc.	22.50 The Rookie - Le flic de Los Angeles, série
<b>arte</b>	<b>C8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nj</b>
20.50 <b>H2O : L'EAU, LA VIE ET NOUS</b>	21.05 <b>LA RAISON D'AYME</b>	21.05 <b>LES SIMPSON</b> Jeunesse	21.05 <b>COLUMBO</b> Série	21.05 <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b>	21.05 <b>MODERN FAMILY</b>
23.30 Peut-on sauver la mer Morte ?, doc. 00.25 Streetphilosophy	22.50 Enquête sous haute tension, mag.	21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson	22.55 90' Enquêtes, mag. 00.25 90' Enquêtes, mag. 01.55 Programmes de nuit	22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.30 Modern family, série 22.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>C STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
21.00 <b>LES DERNIERS COMPAGNONS DE LA LIBÉRATION</b>	21.05 <b>CROC BLANC **</b>	21.00 <b>GHOST ADVENTURES</b>	21.05 <b>TOUT LE MONDE... TOUT...</b>	20.00 <b>ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b>	21.00 <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b>
22.02 Un monde en docs, mag.	22.25 Scooby Doo et le fantôme d'Hollywood, film	22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	22.40 Tout le monde... 00.05 Foot 2 rue extrême 00.30 Foot 2 rue extrême	22.00 LCI samedi soir	22.50 Joséphine, ange gardien, série
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
20.30 <b>SOIR INFO WEEK-END</b>	21.05 <b>CATCH : WWE RAW</b>	21.05 <b>LES ROIS DE LA RÉNO</b>	21.05 <b>SOCIÉTÉS SECRÈTES</b>	21.05 <b>LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA</b>	21.05 <b>RAISON ET SENTIMENTS</b>
23.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	22.00 Catch : WWE NXT 23.00 Catch : WWE SmackDown	21.30 Les rois de la réno 21.55 Les rois de la réno 22.20 Les rois de la réno	22.00 Sociétés secrètes, doc. 22.55 Dossiers surnaturels	22.00 Les Brown : génération Alaska, doc.	22.15 Raison et sentiments, série 00.25 Forever, série

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 21.05 <b>TITANIC **</b> Film de James Cameron Avec Kate Winslet	 21.05 <b>SKYFALL **</b> Film de Sam Mendes Avec Daniel Craig	 21.05 <b>LES ENQUÊTES DE VERA</b> Saison 10 - Pari perdant	 21.00 <b>RUGBY : LYON / STADE FRANÇAIS</b> Top 14. 10 <sup>e</sup> journée	 20.50 <b>RILLETTES, DU LARD OU DU POULET ?</b>	 21.05 <b>CAPITAL</b> Black Friday : jusqu'ou'ra la folle des promotions ?
00.35 Esprits criminels, série 01.25 Esprits criminels	23.25 Atomic Blonde *, film 01.20 Histoires courtes	22.35 Les enquêtes de Vera, série 00.05 Météo	23.05 Canal Rugby Club, le débrief, mag.	21.45 Lentilles, retour vers l'aliment du futur, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
<b>arte</b>	<b>C8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nj</b>
20.55 <b>LA FIRME *</b> Film de Sydney Pollack	21.05 <b>SOLEIL ROUGE</b>	21.05 <b>SCORPION</b> Série	21.05 <b>COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES</b>	21.05 <b>EQUALIZER *</b> Film de Antoine Fuqua	21.05 <b>URGENCES</b> Magazine
23.25 Tom Cruise, doc. 00.20 A Modern Man, doc.	23.10 Nevada Smith *, film 01.20 Programmes de nuit	21.45 Scorpion, série 22.30 Scorpion, série 23.20 Scorpion, série	22.50 Cold Case : Affaires classées, série	23.30 Power Rangers *, film 01.50 Programmes de nuit	23.00 Urgences, mag. 00.45 Urgences, mag. 02.30 Programmes de nuit
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>C STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
21.00 <b>REMBOB'INA</b> Magazine	21.05 <b>LUMNI HISTOIRE</b>	21.00 <b>CHICAGO FIRE</b>	21.05 <b>LA LÉGENDE DE ZORRO *</b>	20.00 <b>ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b>	21.00 <b>SISSI *</b> Film de Ernst Marischka
23.00 Les grands entretiens d'Yves Thérard, mag.	21.55 Lumni histoire, doc. 22.50 Lumni histoire, doc. 23.45 Lumni histoire, doc.	21.40 Chicago Fire, série 22.50 Chicago Fire, série 23.10 Chicago Fire, série	23.25 Yu-Gi-Oh - Duel monsters 01.00 Programmes de nuit	22.00 LCI dimanche soir	23.00 Sissi : naissance d'une impératrice, téléfilm
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
20.30 <b>SOIR INFO WEEK-END</b>	21.05 <b>ENVOYÉS TRÈS SPÉCIAUX *</b>	21.05 <b>GERMINAL *</b> Film de Claude Berri	21.05 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b>	21.05 <b>LA FRANCE DES MYSTÈRES</b>	21.05 <b>UNE FEMME D'HONNEUR</b>
22.30 En quête d'esprit, mag. 00.00 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.50 Norbert et Jean : Le Défi !, mag. 00.50 Programmes de nuit	22.40 Faites entrer l'accusé, doc.	22.50 La véritable histoire des templiers, doc.	23.05 Crimes, mag. 00.55 Programmes de nuit

LES CUISINES  
*Margaret*

*On prépare Noël*

**NOUVEAUTÉ  
DÉCO  
Click & Collect**

ZAC de Castellas - Les Plaines Sud  
75 rue de la Combe du Meunier  
1100 Montredon-des-Corbières

**04 68 41 54 92**

[les.cuisines@margaret.fr](mailto:les.cuisines@margaret.fr)

  les cuisines de Margaret

Lundi 14h15 - 19h - Du mardi au samedi 9h30 - 12h / 14h15 - 19h (Samedi 18h)

[www.cuisines-margaret.fr](http://www.cuisines-margaret.fr)



**Coup de cœur pour cette splendide  
maison récente d'env. 151 m<sup>2</sup> construite  
dans les regles de l'art de la RT 2012**



3 chambres



Porche 10 m<sup>2</sup>



Terrasse 18 m<sup>2</sup>



Garage 28 m<sup>2</sup>



Parcelle 1093 m<sup>2</sup>

RÉF.84 À **391 000€** FRAIS D'AGENCE INCLUS

**SOPHIE SEGUIER-COMBE**

**06 88 91 84 20**

[sophie@17h15.com](mailto:sophie@17h15.com)



Sophie Ségulier Combe Immobilier

**Recherche active de biens sur  
Salles d'Aude-Fleury-Coursan-Armissan-Vinassan**

AGENT COMMERCIAL inscrit au greffe de Narbonne numéro RSAC 481 411 429 agence immobilière 17h15.COM au 66 AV des Champs-Élysées, 75008, Paris.  
RCS Paris sous le numéro siren 840 047 724. Réalisation : Agence Bienvenue à Bord tch. Novembre 2020.

											
											
<p><b>COUP DE FOUDRE À...</b> Sur un air de Noël</p>		<p><b>BODYGUARD</b> Episode 5 Série</p>		<p><b>120 BATTEMENTS PAR MINUTE</b> ★★ Film de Robin Campillo</p>		<p><b>PATRIA</b> Derniers goûters Série</p>		<p><b>L'ÉTÉ EN PENTE DOUCE</b> Film de Gérard Krawczyk</p>		<p><b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> Soirée 12 (1/2)</p>	
<p>23.05 New York, unité spéciale, série</p>		<p>22.05 Bodyguard, série 23.25 Unité 42, série 00.15 Unité 42, série</p>		<p>23.25 30 ans de lutte contre le VIH, débat 00.15 Météo</p>		<p>22.00 Patria, série 23.00 Hobbies, série 23.10 Hobbies, série</p>		<p>22.35 C dans l'air, mag. 23.40 Le cinéma de minuit 23.45 Sixième édition, film</p>		<p>22.00 L'amour est dans le pré 23.05 L'amour vu du pré</p>	
											
<p><b>20.50 TANDEM</b> Film de Patrice Leconte</p>		<p><b>21.15 BASTILLE DAY</b> ★</p>		<p><b>21.05 THOR : LE MONDE DES TENEBRES</b> ★</p>		<p><b>21.15 STAR WARS : ÉP. V - L'EMPIRE CONTRE-ATTAQUE</b> ★★</p>		<p><b>21.05 APPELS D'URGENCE</b></p>		<p><b>21.05 CRIMES ET FAITS DIVERS : LE PRIME</b></p>	
<p>22.20 Jean Rochefort, doc. 23.15 Sabrina, film 01.10 Rabbi Wolff, doc.</p>		<p>23.00 Rambo 3 ★, film 00.50 Programmes de nuit</p>		<p>23.05 Kick-Ass ★, film 01.20 Programmes de nuit</p>		<p>23.30 Star Wars : ép. IV - Un nouvel espoir</p>		<p>22.05 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence</p>		<p>23.05 Crimes, mag. 00.50 Crimes, mag.</p>	
											
<p><b>20.30 DE GAULLE, PREMIERES BATAILLES</b></p>		<p><b>21.05 LUMNI HISTOIRE</b></p>		<p><b>21.00 GRIMSBY - AGENT TROP SPECIAL</b> ★</p>		<p><b>21.05 UN AMOUR DE NOËL 1</b></p>		<p><b>20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</b></p>		<p><b>21.00 JOYEUX BORDEL !</b> ★</p>	
<p>21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin</p>		<p>21.55 Lumni histoire, doc. 22.50 Lumni histoire, doc. 23.45 Lumni histoire, doc.</p>		<p>22.40 Hot fuzz ★★, film 00.55 Programmes de nuit</p>		<p>22.45 Une nouvelle vie pour Noël, téléfilm 00.10 Zig et Sharko</p>		<p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>		<p>23.00 Noël à pile ou face, téléfilm 00.40 Neuf vies pour Noël</p>	
											
<p><b>21.00 L'INFO DU VRAI</b></p>		<p><b>20.55 FOOTBALL : FRANCE / ITALIE</b></p>		<p><b>21.05 KAAMELOTT</b> Série</p>		<p><b>21.05 LA FRANCE QUI SE MOBILISE : SOIRÉE BFM AWARDS 2020</b></p>		<p><b>21.05 HABITATIONS EN PERIL</b></p>		<p><b>21.05 FBI : PORTÉS DISPARUS</b></p>	
<p>21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info</p>		<p>00.00 L'Équipe du Soir, mag. 01.00 L'Équipe du Soir</p>		<p>22.40 Kaamelott, série avec Alexandre Astier, Franck Pitiot</p>		<p>22.30 Hors contrôle, doc.</p>		<p>22.00 Habitations en péril, doc. 22.55 Habitations en péril</p>		<p>22.00 FBI : portés disparus, série</p>	

											
											
<p><b>MANIFEST</b> En pleine tempête Série</p>		<p><b>PRODIGES</b> Divertissement présenté par Marie-Sophie Lacarru</p>		<p><b>UN MENSONGE OUBLIÉ</b> Téléfilm de Éric Duret</p>		<p><b>LE TRAITRE</b> Film de Marco Bellochio Avec Pierfrancesco Favino</p>		<p><b>ARCTIQUE, LA GUERRE DES POLES</b> Documentaire</p>		<p><b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b></p>	
<p>21.55 Manifest, série 23.35 New York, unité spéciale, série</p>		<p>23.30 Chef d'orchestre, symphonie pour un cerveau, doc.</p>		<p>22.40 Un crime oublié, téléfilm 00.20 Maigret, série</p>		<p>23.35 Donnybrook ★, film 01.10 Bacurau ★★, film 03.25 Zapsport, mag.</p>		<p>22.25 C dans l'air, mag. 23.30 C à vous, mag. 00.25 C à vous la suite</p>		<p>23.00 La France a un incroyable talent, ça continue, jeu</p>	
											
<p><b>20.50 MAIN BASSE SUR L'EAU</b></p>		<p><b>21.15 LA VRAIE VIE DE VOS AVENTURIERS</b></p>		<p><b>20.50 FOOTBALL : FRANCE / KAZAKHSTAN</b></p>		<p><b>21.15 90' ENQUÊTES</b></p>		<p><b>21.05 BAD MOMS 2</b> ★ Film de S. Moore, Jon Lucas</p>		<p><b>21.05 OBLIVION</b> ★ Film de Joseph Kosinski</p>	
<p>22.20 La guerre commerciale des superpuissances, doc.</p>		<p>23.00 Wolverine : le combat de l'immortel ★, film</p>		<p>22.50 État de choc, mag. 01.00 État de choc, mag.</p>		<p>22.35 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag. 01.35 Programmes de nuit</p>		<p>23.05 Jamais le premier soir ★, film 00.50 Programmes de nuit</p>		<p>23.20 World invasion : battle Los Angeles ★, film</p>	
											
<p><b>20.30 LES DIPLOMATES DU PAPE</b></p>		<p><b>21.05 LA FAMILLE SURICATE</b></p>		<p><b>21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE</b></p>		<p><b>21.05 ASTÉRIX ET LA SURPRISE DE CÉSAR</b> ★</p>		<p><b>20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</b></p>		<p><b>21.00 LE BAZAR DE LA CHARITÉ</b></p>	
<p>21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Terra Terre, mag. 22.30 Allons plus loin</p>		<p>22.35 Un Noël à Ashford 00.00 Le renard et l'enfant ★, film</p>		<p>22.40 Douanes sous haute surveillance, doc.</p>		<p>22.45 Les aventures de Tintin</p>		<p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>		<p>22.55 Le bazar de la charité, série 01.05 Programmes de nuit</p>	
											
<p><b>21.00 L'INFO DU VRAI</b></p>		<p><b>21.00 LA GRANDE SOIRÉE</b></p>		<p><b>21.05 LA VIE RÉVÉE DE WALTER MITTY</b> ★</p>		<p><b>21.05 LES MENSONGES DE L'HISTOIRE</b></p>		<p><b>21.05 ZOO DE BEAUVAL : AU CŒUR DE LA MACHINE</b></p>		<p><b>21.05 SNAPPED : VACANCES MORTELLES</b></p>	
<p>21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info</p>		<p>22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir</p>		<p>23.00 Rénovation impossible, doc.</p>		<p>22.10 Louis XIV : le roi bâtisseur, doc.</p>		<p>22.05 Nausicaa, le plus grand aquarium d'Europe, doc.</p>		<p>22.05 Snapped : vacances mortelles, mag.</p>	



### GINESTAS

Villa T4 sur terrain 500 m<sup>2</sup>

**172 700 €\***

### MOUSSAN

Villa T4 sur terrain 370 m<sup>2</sup>

**192 900 €\***

### ORNAISONS

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

**166 750 €\***

### NARBONNE

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

**176 900 €\***

### BIZES-MINERVOIS

Villa T4 sur terrain 340 m<sup>2</sup>

**151 800 €\***

### LEZIGNAN C.

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

**159 500 €\***

### PORT-LA-NOUVELLE

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

**172 400 €\***

### SALLELES D'AUDE

Villa T4 sur terrain 345 m<sup>2</sup>

**169 900 €\***

### ARGENS M.

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

**139 500 €\***

\*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD



100% DE  
COMBINAISONS



100% DE  
SERVICES  
AUX CLIENTS



33 AGENCES  
NATIONALES



40 ANS  
D'EXPERIENCE



100% DE  
PROJETS  
RÉALISÉS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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



**URBAN  
MAISON**



# MA PRIME RENOV'



**Créé en 2020, Ma Prime Rénov' est une aide financière destinée à inciter les ménages à engager des travaux de rénovation énergétique. En 2021, le dispositif a vocation à être élargi.**

Vous désirez engager des travaux de rénovation énergétique dans votre résidence principale ? Avez-vous pensé à Ma Prime Rénov' ? Cette aide financière a vu le jour au 1er janvier 2020, avec l'objectif de remplacer le crédit d'impôt pour la transition énergétique (CITE), peu utilisé par les plus modestes. Cette année, la prime concerne les foyers les plus modestes. Elle est versée dès la fin des travaux. Au 1er janvier 2021, Ma Prime Rénov' a vocation à être élargie, afin de concerner tous les ménages sans condition de revenus. Au total, quatre catégories de revenus ont été créées, en fonction de la localisation de votre logement. Elles donnent lieu à quatre primes différentes : Ma Prime Rénov' Bleu, Jaune, Violet et Rose. Rendez-vous ici pour en savoir plus. Le montant de votre aide dépendra donc de **la nature du chantier engagé, de la**

**localisation de votre résidence principale** - seul logement à pouvoir bénéficier de Ma Prime Rénov' - et de votre **niveau de revenus**.

## **QUELS SONT LES TRAVAUX ÉLIGIBLES À L'HEURE ACTUELLE ?**

Tous les travaux d'économie d'énergie ne sont pas éligibles au dispositif qui remplace le CITE. Sont éligibles : les poêles et chaudières à granulés et à bûches, la partie thermique d'un équipement PVT eau, les foyers fermés, les pompes à chaleur géothermique, capteurs horizontaux et verticaux, les Ventilations double flux, les chauffe-eau thermodynamiques, l'isolation des murs par l'extérieur ; isolation thermique des parois vitrées ; isolation des plafonds et combles ; isolation des murs par l'intérieur...

**Pour faire une simulation de votre aide, rendez-vous sur le site dédié simulaides (<https://www.faire.gouv.fr/aides-de-financement/simulaides>).**

# 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'Énergie

*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](http://www.agence-de-lenergie.com)**

# 100% pratique

*...toutes les réponses à vos questions*



## Louer un sapin de Noël ? C'est possible, on vous en dit plus !

*C'est bientôt Noël, et il n'est pas toujours évident de trouver le sapin parfait ! Pour ceux et celles qui souhaitent conjuguer esthétique et éthique une solution existe : la location de sapin.*

### MON BEAU SAPIN... NATUREL

Même s'il a ses avantages, le sapin artificiel en plastique ne vaudra jamais un arbre vivant diffusant un doux parfum de pin dans toute la pièce. Si les Français sont très friands de conifères naturels, ils en jetteraient près de cinq millions chaque année ! Pour endiguer ce gaspillage écologique et encourager une consommation plus responsable, certaines entreprises proposent de louer un arbre de Noël le temps des fêtes et de le replanter

ensuite. Gros avantage de cette solution, surtout pour ceux qui n'ont pas de jardin ou de grand appartement : vous avez **un sapin qui va continuer à grandir et qui ne devrait pas mourir au fond d'une poubelle.**

### LA LOCATION DE SAPIN, CONCEPT EN PLEIN ESSOR

Si cette offre existe depuis quelques années déjà aux États-Unis, en Australie ou encore au Mexique, la location de sapin était jusque-là le plus souvent proposée aux

entreprises. Face à une prise de conscience écologique générale, l'idée séduit de plus en plus les particuliers. En nous proposant « d'adopter » un arbre pendant quelques semaines, ces sociétés s'inscrivent dans une démarche écoresponsable en vogue. Plus la peine de se demander ce qu'on va bien pouvoir en faire une fois les festivités terminées ou de culpabiliser, les spécimens adoptés sont ensuite récupérés en janvier, pour être réintroduits dans leur élément naturel. Cela permet ainsi de les réutiliser d'une année à l'autre.



### POUR UN NOËL « ECO-FRIENDLY »

Ces jeunes entreprises d'adoption de sapin adhèrent à certaines valeurs : pour lutter contre l'abattement massif d'arbres à usage unique, les sapins sont proposés en pot, avec leurs racines. Leur pousse, contribue à l'absorption du CO2. Comme il est rendu à la nature, on gaspille et on pollue moins. Une alternative ingénieuse qui se veut respectueuse de la nature et de l'environnement.



### UNE DEUXIÈME VIE

Replanté avec soin et traité avec amour, il est prêt pour une seconde vie. Les familles peuvent même choisir de retrouver, d'une année à l'autre, leur sapin adopté qui a grandi. Lorsqu'il a atteint l'âge mûr (autour de 7 ans) et qu'il ne peut plus être commercialisé, l'arbre est alors définitivement mis en terre, reboisant ainsi les espaces verts.



### PRENDRE SOIN D'UN SAPIN EN POT

#### NOS CONSEILS

On recommande aux familles d'accueil d'arroser un peu tous les jours le pied du conifère, ou abondamment une fois par semaine.

Attention également à ne pas surchauffer la pièce (l'arbre se fragilise au-delà de 18-20 °C) et à le tenir éloigné des sources de chaleur (radiateur, cheminée).



**LEZIGNAN**

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

**154 800 €**

**NARBONNE**

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

**176 000 €**

**SALLELES**

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

**185 500 €**

**ARGENS MINERVOIS**

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

**137 500 €**

**LE SOMAIL**

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

**201 900 €**

**OUVEILLAN**

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

**179 500 €**

**BIZE MINERVOIS**

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

**165 000 €**

**PORT LA NOUVELLE**

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

**172 000 €**

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

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



maisons-france-confort.fr



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

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

<p><b>21.05</b> <b>NEW AMSTERDAM</b> 14 ans, 2 mois, 8 jours Série</p> <p>21.55 New Amsterdam, série 22.50 Night Shift, série</p>	<p><b>21.05</b> <b>L'ÉTUDIANTE ET MONSIEUR HENRI</b> ★ Film de Ivan Calbérac</p> <p>22.45 Infrarouge, doc. 23.50 Les dernières heures de Pompéï, doc.</p>	<p><b>21.05</b> <b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine</p> <p>23.05 Enquêtes de région, mag. 00.55 Sénat en action</p>	<p><b>21.00</b> <b>LE GALA DU JAMEL COMEDY CLUB</b> Divertissement</p> <p>22.35 Le meilleur reste à venir ★, film 00.30 Patria, série</p>	<p><b>20.50</b> <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine</p> <p>22.30 C dans l'air, mag. 23.35 C à vous, mag. 00.30 C à vous la suite</p>	<p><b>21.05</b> <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu présenté par Julia Vignali</p> <p>23.25 Le meilleur pâtissier : gâteaux sur commande, jeu</p>						
<p><b>20.55</b> <b>PETITE FILLE</b> Documentaire</p> <p>22.20 La prodigieuse Elena Ferrante, doc.</p>	<p><b>21.15</b> <b>ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION</b></p> <p>23.00 Enquête sous haute tension, mag.</p>	<p><b>21.05</b> <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b></p> <p>23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p><b>21.15</b> <b>MALIK BENTALHA - ENCORE</b></p> <p>23.25 Franck Dubosc - Fifty/Fifty, spectacle</p>	<p><b>21.05</b> <b>CAMPING PARADIS</b></p> <p>22.50 Camping Paradis, série 00.45 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.05</b> <b>BLACKLIST</b> Série</p> <p>21.55 Blacklist, série 22.50 Blacklist, série 23.40 Blacklist, série</p>						
<p><b>20.30</b> <b>ARABIE SAOUDITE : LES LIASONS DANGEREUSES</b></p> <p>21.30 Débatdoc, mag. 21.50 Photo Politique</p>	<p><b>21.05</b> <b>LE MONDE DE JAMI</b></p> <p>23.00 Lumi histoire, doc. 00.30 Une saison au zoo, doc.</p>	<p><b>21.00</b> <b>JEAN-PHILIPPE</b> ★</p> <p>22.45 Au revoir Johnny, doc. 00.20 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.05</b> <b>EN FAMILLE</b> Série</p> <p>22.45 En famille, série 23.45 G ciné 00.00 Zig et Sharko</p>	<p><b>20.00</b> <b>LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</b></p> <p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>	<p><b>21.00</b> <b>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b></p> <p>22.40 New York section criminelle, série</p>						
<p><b>21.00</b> <b>L'INFO DU VRAI</b></p> <p>21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info</p>	<p><b>21.00</b> <b>LA GRANDE SOIRÉE</b></p> <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir</p>	<p><b>21.05</b> <b>RUSH HOUR 2</b> ★</p> <p>22.40 Rush Hour ★, film 00.30 Monsieur Nounou ★, film</p>	<p><b>21.05</b> <b>LE ZOO DU BRONX</b></p> <p>22.55 Zoo-parc de Beauval : au cœur de la machine, doc.</p>	<p><b>21.05</b> <b>LES CHÂTEAUX DE LÉGENDE</b></p> <p>22.10 La grande histoire des châteaux forts, doc.</p>	<p><b>21.05</b> <b>JAUNE IRIS</b> Téléfilm de Didier Bivel</p> <p>22.55 Hiver rouge, téléfilm 00.40 Programmes de nuit</p>						

<p><b>21.05</b> <b>BALTHAZAR</b> À la folie Série de Vincent Jamin</p> <p>22.05 Balthazar, série 23.05 Balthazar, série 00.10 Balthazar, série</p>	<p><b>21.05</b> <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine présenté par Élise Lucet</p> <p>23.00 Complément d'enquête 23.55 13 h 15, le dimanche, mag.</p>	<p><b>21.05</b> <b>L'OMBRE D'EMILY</b> ★ Film de Paul Feig Avec Anna Kendrick</p> <p>22.55 De chaque instant 00.45 La ligne bleue Outremer, doc.</p>	<p><b>21.00</b> <b>L'ALIÉNISTE : L'ANGE DES TÉNÉBRES</b></p> <p>22.40 What we do in the shadows, série</p>	<p><b>20.50</b> <b>TERRES EXTRÊMES</b> Japon Documentaire</p> <p>21.45 Terres extrêmes, doc. 22.40 C dans l'air, mag. 23.50 C à vous, mag.</p>	<p><b>21.05</b> <b>9-1-1 : LONE STAR</b> Père et fils Série</p> <p>21.55 9-1-1 : Lone Star, série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série 23.35 9-1-1 : Lone Star, série</p>						
<p><b>20.55</b> <b>NO MAN'S LAND</b></p> <p>21.40 No Man's Land, série 22.30 No Man's Land, série 23.25 Hier, téléfilm</p>	<p><b>21.05</b> <b>LUMNI NATURE</b></p> <p>21.55 Lumni nature, doc. 22.40 Lumni nature, doc. 23.30 Lumni nature, doc.</p>	<p><b>21.05</b> <b>MYLÈNE FARMER, SANS CONTREFAÇON</b></p> <p>22.50 Les 20 albums de diamant préférés des Français, doc.</p>	<p><b>21.15</b> <b>LE MAÎTRE D'ÉCOLE</b></p> <p>23.00 Le Grand Restaurant ★, film 00.50 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.05</b> <b>LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LA COMMUNAUTÉ DE L'ANNEAU</b> ★</p> <p>00.15 Chroniques criminelles</p>	<p><b>21.05</b> <b>HÉRITAGES</b> Magazine</p> <p>22.50 Héritages, mag. 00.35 Héritages, mag. 02.20 Programmes de nuit</p>						
<p><b>20.30</b> <b>CANNABIS SUR ORDONNANCE</b></p> <p>21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Hashtag l'émission, mag.</p>	<p><b>21.05</b> <b>LE BAISER MORTEL DU DRAGON</b> ★</p> <p>22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>21.00</b> <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b></p> <p>22.35 Au cœur de l'enquête, mag.</p>	<p><b>20.40</b> <b>FOOTBALL : OGC NICE / LEVERKUSEN</b></p> <p>23.05 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>21.05</b> <b>WHEELER DEALERS FRANCE</b></p> <p>23.25 Wheeler Dealers France, doc. 00.25 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.00</b> <b>LA PROPOSITION DE NOËL</b></p> <p>22.40 Un rôle sur mesure pour Noël, téléfilm 00.25 L'arnaque de Noël</p>						
<p><b>21.00</b> <b>L'INFO DU VRAI</b></p> <p>21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info</p>	<p><b>21.05</b> <b>LE BAISER MORTEL DU DRAGON</b> ★</p> <p>22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>21.05</b> <b>LE NOËL EXTRAORDINAIRE DES FRANÇAIS</b></p> <p>23.10 Familles extraordinaires, mag.</p>	<p><b>20.40</b> <b>FOOTBALL : OGC NICE / LEVERKUSEN</b></p> <p>23.05 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>21.05</b> <b>WHEELER DEALERS FRANCE</b></p> <p>23.25 Wheeler Dealers France, doc. 00.25 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.05</b> <b>IL N'EST JAMAIS TROP TARD</b> ★</p> <p>22.55 N'oubliez jamais ★, film 01.15 Programmes de nuit</p>						



**BASILIC&CO**<sup>®</sup>  
Pizza de terroir

VENTE  
A 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**

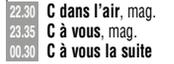
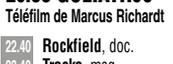
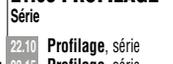
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
\* sur présentation de ce document. 1 pizza rocamadour 26cm pour toute commande d'au moins deux pizzas. Dans la limite d'une pizza maximum offerte par commande. Offre non cumulable valable jusqu'au 31 01 2021

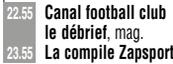
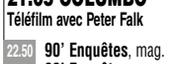
LIVRAISON À DOMICILE OU AU TRAVAIL



SACRÉFERNAND

Uber Eats

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 <b>KOH-LANTA : LES 4 TERRES</b> <i>La finale</i> 21.05 Vendredi, tout est permis avec Arthur Euro Millions, jeu	 <b>CÉSAR WAGNER</b> <i>Sang et eaux</i> Téléfilm de Antoine Garceau 21.05 Génération Paname : 12 nouveaux talents jouent depuis La Cigale, spec.	 <b>TÉLÉTHON 2020 - 34<sup>e</sup> ÉDITION</b> <i>En direct</i> 21.05 Libre court Des racines & des ailes, mag.	 <b>MANHATTAN LOCK-DOWN</b> Film de Brian Kirk 21.00 Midway ★, film Le traître, film Surprise	 <b>LA FLÛTE ENCHANTÉE</b> <i>Opéra de Mozart</i> 20.50 C dans l'air, mag. C à vous, mag. C à vous la suite	 <b>NCIS</b> <i>Mort en musique</i> Série 21.05 NCIS, série NCIS, série NCIS, série
<b>arte</b>	<b>C8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
 <b>20.55 GOLIATH96</b> Téléfilm de Marcus Richardt 22.40 Rockfield, doc. 23.40 Tracks, mag. 00.15 Tracks, mag.	 <b>21.15 CHANTAL LADESOU : ON THE ROAD AGAIN</b> 23.00 Les Chevaliers du Fiel dynamite 2020	 <b>21.05 ENQUÊTE D'ACTION</b> 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	 <b>21.15 RIZZOLI &amp; ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE</b> 22.00 Rizzoli & Isles : Autopsie d'un meurtre	 <b>21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL</b> 22.00 Familles nombreuses : la vie en XXL	 <b>21.05 PROFILAGE</b> Série 22.10 Profilage, série 23.15 Profilage, série 00.20 Profilage, série
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
 <b>20.30 CHE GUEVARA, NAISSANCE D'UN MYTHE</b> 21.30 Débatdoc, mag.	 <b>21.05 MONTEUX COMEDY FESTIVAL 2019</b> 23.05 Montreux Comedy Festival 2019	 <b>21.10 STORAGE WARS</b> 23.10 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	 <b>21.05 LES AVENTURES DE TINTIN</b> 22.25 Les aventures de Tintin 00.00 Zig et Sharko	 <b>21.00 24H</b> Information 22.00 LCI vendredi soir	 <b>21.00 UNE MELODIE DE NOËL</b> 22.30 Noël au palace, téléfilm 00.05 Le père Noël est licencié !, téléfilm
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC</b>	<b>RMC</b>	<b>6ter</b>
 <b>21.00 ÇA SE DISPUTE</b> 22.00 L'info du vrai, le docu news 23.00 Soir info	 <b>21.05 PROGRAMME NON COMMUNIQUÉ</b> 22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	 <b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.55 Les Simpson 22.20 Les Simpson	 <b>21.05 ULTIMATE AIRPORT DUBAI</b> 22.00 Ultimate Airport Dubai, doc. 00.50 Programmes de nuit	 <b>21.10 LES THÉORIES DU GRAAL</b> 22.20 Les secrets du Saint-Graal, doc.	 <b>21.05 LA MOME ★★</b> Film de Olivier Dahan 23.35 8 femmes ★★, film 01.35 Programmes de nuit

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 <b>NRJ MUSIC AWARDS</b> Présenté par Nikos Aliagas 23.00 NRJ Music Awards 00.35 NMA : la saga du show événement	 <b>LA GRANDE SOIRÉE DU TÉLÉTHON</b> Événement 23.00 La grande soirée du Téléthon 01.05 Prodiges	 <b>MONGEVILLE</b> <i>Le port de l'angoisse</i> Série 22.35 Mongeville, série 00.15 Appassionata, spectacle	 <b>FOOTBALL : MONTEPELLIER / PSG</b> 22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.55 La compile Zapsport	 <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> <i>Le Queyras au sommet</i> 22.25 Romain Gary, le roman du double, doc.	 <b>THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES</b> 22.50 The Rookie - Le Flic de Los Angeles, série
<b>arte</b>	<b>C8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
 <b>20.50 L'INVENTION DU LUXE A LA FRANÇAISE</b> 22.25 Comment le chat a conquis le monde	 <b>21.05 SÉBASTIEN À LA TÉLÉ, C'EST FOU !</b> 22.50 Sébastien à la télé, c'est fou !, doc.	 <b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.20 Les Simpson	 <b>21.05 COLUMBO</b> Téléfilm avec Peter Falk 22.50 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag. 01.35 Programmes de nuit	 <b>21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag. 00.45 Programmes de nuit	 <b>21.05 MODERN FAMILY</b> 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 23.30 Modern family, série
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
 <b>21.00 ENQUÊTES AU PARLEMENT</b> 22.30 Les derniers compagnons de la Libération, doc.	 <b>21.05 LEGO - SHAZAM ! MONSTRES ET MAGIE</b> 22.25 Teen Titans Go VS Teen Titans ★, film	 <b>21.00 ENQUÊTES PARANORMALES</b> 22.45 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	 <b>21.05 ERNEST ET CÉLESTINE ★★</b> 22.40 Le pays de Noël, téléfilm 00.05 Zig et Sharko	 <b>20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b> 22.00 LCI samedi soir	 <b>21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> 22.50 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC</b>	<b>RMC</b>	<b>6ter</b>
 <b>20.30 SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	 <b>20.50 CATCH : WWE RAW</b> 21.50 Catch : WWE Nxt 22.50 Catch : WWE SmackDown	 <b>21.05 LES ROIS DE LA RENO</b> 21.30 Les rois de la réno 21.55 Les rois de la réno 22.20 Les rois de la réno	 <b>21.05 LÉGION ÉTRANGÈRE : OBJECTIF KÉPI NOIR</b> 22.30 La légion étrangère, doc.	 <b>21.05 LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA</b> 22.05 Les Brown : génération Alaska, doc.	 <b>21.05 HOWARDS END</b> 22.20 Howards End, série 23.35 Forever, série 00.30 Forever, série



## Détendez-vous en institut

**S'offrir un soin de temps en temps plus efficace, plus ciblé qu'à la maison est une excellente habitude beauté à prendre. Visage ou corps, à tous moments de l'année, il n'y a que des bénéfices à se faire chouchouter. La preuve ....**

### **ON S'OFFRE DU TEMPS POUR SOI**

L'idéal, c'est de s'accorder une pause en institut une fois par mois ou à chaque changement de saison. C'est une véritable parenthèse qui aura, certes un effet esthétique, mais aussi un résultat mental car vous en ressortirez débarrassée de vos tensions et de votre stress.

### **ON OBTIENT DES RÉSULTATS VISIBLES ILLICO**

Quelque soit le besoin traité au cours du soin, vous sentirez immédiatement votre peau plus belle. C'est un véritable plus pour le capital jeunesse de l'épiderme. En hiver, un soin éclat apportera un véritable coup de boost à la peau terne. Un soin anticellulite ne fera pas de miracle en une fois mais cela réactivera la circulation et attaquera les capitons en surface, un bon début pour démarrer une petite diète, non ?

### **ON OBTIENT UN DIAGNOSTIC GLOBAL PERSONNALISÉ**

Du début à la fin, c'est un véritable moment

privilegié avec votre esthéticienne, qui va prendre le temps de faire une vraie mise au point avec vous sur les besoins de votre peau. Elle change au fil des saisons, des problèmes hormonaux, de l'âge, et nous la connaissons mal. L'objectif est de réaliser le protocole de soin le plus adapté, de savoir quel est votre type de peau, de quoi votre épiderme a besoin,... sans oublier vos envies évidemment.

### **ON PROFITE DE L'EXPERTISE**

Irréalisables à la maison, certains protocoles de soins sont spécialement conçus pour les instituts et ils ont besoin d'une main professionnelle pour être réalisés. L'esthéticienne va appliquer des produits professionnels ou utiliser des machines avec compétence. Cela va dynamiser les échanges cellulaires, d'où un effet rajeunissant immédiat.

### **ON OPTIMISE SES SOINS À LA MAISON**

Grâce aux bons gestes que l'on aura reçus et appris à l'institut. L'esthéticienne vous montrera comment poser une crème, comment se démaquiller, comment mieux soigner son épiderme...

Et grâce au diagnostic, vous serez parfaitement quel rituel de soins adopter chez vous pour sublimer votre peau de la tête aux pieds.

vo**t**re institut de beauté  
vous accompagne pour les fêtes !



Orlane  
INSTITUT  
N A R B O N N E



WWW.ORLANEINSTITUTNARBONNE.FR

COFFRETS DE NOEL - PARFUMS - SOINS - BONS CADEAUX

CLICK & COLLECT  
SUR RENDEZ-VOUS

0 7 6 0 1 8 3 8 0 6



ZAO  
essence of nature

eskalia  
le plaisir de sentir à l'essence

THALGO  
LA BEAUTE MARINE

RUE DE LA PARERIE, 11100 NARBONNE

# les forfaits de Noël

ESCALE 1 HEURE

*cocooning*

79€

SOIN VISAGE  
+ SA TROUSSE BEAUTE



ESCALE 2 HEURES

*scandinave*

123€

MODELAGE PIERRES CHAUDES  
+ REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

VOYAGE

1 HEURE *nordique*

79€

MODELAGE NORVEGIEN  
+ TROUSSE BIEN-ÊTRE  
GOMMAGE & DOUCHE

MODELAGE 30 MIN **30€**  
*californien*



**59€**  
MODELAGE  
*balinais* 1 HEURE

REFLEXOLOGIE  
*plantaire* 1 HEURE **55€**



**99€**  
MODELAGE  
*pierres chaudes*  
1 HEURE 30

*eskalia*  
SOIN VISAGE  
**55€** 45 MIN *polaire*



COCO  
*cranien*  
**30€** 30 MIN



*Orlane*  
INSTITUT  
NARBONNE

VOUS SOUHAITE UN  
*Joyeux Noël*



# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Êtes-vous prêt à séduire sur le net ?

### Résultats



**Vous avez une majorité de ▲ :**

#### Une méfiance légitime

Vous êtes convaincu(e) qu'il faut vivre avec son temps : internet fait partie intégrante de notre vie, alors pourquoi ne pourrait-on pas se rencontrer sur la toile ? Cela vous semble tout à fait normal mais cependant vous restez sur vos gardes et vous essayez d'éviter les mauvais plans ! Vous faites très attention de ne pas tomber dans leurs filets sous peine d'être déçu(e).

**Vous avez une majorité de ● :**

#### Au large les complexes grâce au net

Vous vous amusez follement et rien ne vous arrête : vous parlez de vous sans la moindre appréhension, sans la moindre gêne. Vous laissez même déborder votre imagination, si bien que le portrait que vous faites de vous n'a plus rien à voir avec la réalité. Vous cherchez à multiplier vos chances de séduire en laissant libre cours à vos fantasmes. Vous osez tout et n'importe quoi, ce que vous ne feriez jamais dans la réalité.

**Vous avez une majorité de ■ :**

#### Vous préférez le réel au virtuel

Vous connaissez des couples qui se sont rencontrés sur le net et qui filent le parfait amour. Puisque cela arrive aux autres, cela pourrait vous arriver aussi. Cependant, vous avez un peu de mal à y croire. Il vous semble impossible de vous éprendre de quelqu'un lors d'une rencontre virtuelle. Face à votre écran vous ressentez de la curiosité, mais les émotions sont différentes : le coup de foudre via le net, il faut y croire et vous êtes trop romantique pour cela.

*Avec internet, les codes de la drague ont changé. On fait une rencontre virtuelle, et l'on se surprend à vibrer pour une personne jusqu'alors inconnue, elle-même derrière son écran. Est-ce bien, est-ce mal ? Êtes-vous prêt(e) à tenter le coup ?*

### 1/ Vous êtes en couple et vous vous apercevez que votre partenaire s'est inscrit(e) sur un site de rencontres, qu'en pensez-vous ?

▲ Vous pensez qu'il(elle) s'ennuie en votre compagnie

■ C'est un signe d'infidélité incontestable

● Vous vous dites que c'est par simple curiosité

### 2/ Les sites de rencontres n'ont jamais eu autant de succès. À votre avis, pourquoi ?

● C'est probablement à cause de la solitude, de l'isolement

■ C'est un jeu comme un autre pour certains

▲ C'est une nouvelle manière de communiquer, moderne et sympathique

### 3/ Vous venez de vous inscrire sur un site de rencontres : vous l'avez fait en fonction d'un but précis, lequel est-ce ?

▲ Rencontrer quelqu'un qui corresponde à vos aspirations

● Vous faire des amis en discutant et en échangeant

■ Passer des moments agréables en vous amusant

### 4/ Lorsque vous vous connectez à un site de rencontres, qu'est-ce qui vous amuse le plus ?

■ Regarder les photos des inscrits

● Chatter avec plusieurs internautes en même temps et vous immiscer dans leurs conversations

▲ Lire les mails que les internautes vous envoient

### 5/ Quel est le principal avantage des rencontres sur le net ?

● Il est beaucoup plus aisé de parler de soi sans aucun complexe

■ On ne montre que ce que l'on a envie de montrer.

▲ Les occasions de rencontres sont beaucoup plus nombreuses que dans la vie réelle

### 6/ Vous habitez une grande ville, est-ce un handicap pour vous ?

▲ Oui car on vit totalement dans l'anonymat, on ne connaît même pas ses voisins

● Vous êtes seul(e) et vous n'osez pas sortir le soir, vous pensez à l'insécurité. Impossible de se promener dès que la nuit tombe !

■ Vous avez horreur du stress et vous y êtes confronté(e) en permanence





# BluePalm

Outils de com'

L'AGENCE DE COM' DÉDIÉE AUX TPE ET AUX COMMERÇANTS !

Besoin d'un flyer ? De cartes de visites ?  
D'une enseigne ? D'un drapeau ?  
De t-shirt ? De cadeaux pour vos clients ?  
ou d'un site internet ?...

**BLUE PALM S'OCCUPE DE TOUT**

**VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !**

devis gratuit sur simple appel au :

**06 02 11 26 36** - [contact@bluepalm.fr](mailto:contact@bluepalm.fr)

**-20%**  
sur les commandes  
à emporter

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





21.05 <b>SUPERCONDRIQUE</b> ★ Film de Dany Boon Esprits criminels, série Esprits criminels	21.05 <b>007 SPECTRE</b> ★ Film de Sam Mendes Avec Daniel Craig Goldfinger ★, film Histoires courtes	21.05 <b>LES ENQUÊTES DE VERA</b> 2 épisodes Unforgotten : le passé deterré, série	21.00 <b>RUGBY - TOP 14 : STADE FRANÇAIS / TOULON</b> Canal rugby club, le débrief, mag. Dimanche soir sports	20.50 <b>LES ESCARGOTS EN BAVENT</b> 21.45 Aïi love you, doc. 22.40 Vie et destin du Livre noir, la destruction des Juifs d'URSS, doc.	21.05 <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine présenté par Ophélie Meunier Enquête exclusive, mag. Enquête exclusive
---	---	---	--	---	---

<b>arte</b> 20.50 <b>LA GRANDE EVASION</b> ★ 23.35 Charles Bronson, doc. 00.30 Beethoven intime, spectacle	<b>G8</b> 21.05 <b>LE GRAND BAZAR</b> ★ 22.50 Langue de bois s'abstenir, mag.	<b>W9</b> 21.05 <b>SCORPION</b> Série 21.50 Scorpion, série 22.40 Scorpion, série 23.25 Scorpion, série	<b>TMC</b> 21.05 <b>COLD CASE : AFFAIRES CLASSEES</b> 22.45 Cold Case : Affaires classées, série	<b>TFX</b> 21.05 <b>HITMAN &amp; BODYGUARD</b> ★ 23.15 Equalizer ★, film 01.45 Programmes de nuit	<b>M6</b> 21.05 <b>URGENCES</b> Magazine 22.50 Urgences, mag. 00.35 Urgences, mag. 02.15 Programmes de nuit
---	---	--	--	--	--

<b>LCP</b> 21.00 <b>REMBOB'INA</b> Magazine 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	<b>france.4</b> 21.05 <b>LUMNI HISTOIRE</b> 22.45 Lumni histoire, doc. 00.35 Lumni histoire, doc. 02.05 Consomag	<b>G STAR</b> 21.00 <b>CHICAGO FIRE</b> 21.40 Chicago Fire, série 22.20 Chicago Fire, série 23.05 Chicago Fire, série	<b>Gulli</b> 21.05 <b>LE MASQUE DE ZORRO</b> ★ 23.35 Le château de ma mère ★, film	<b>LCI</b> 20.00 <b>ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b> 22.00 LCI dimanche soir	<b>TF1</b> 21.00 <b>SISSI IMPERATRICE</b> ★ 23.00 Sissi ★, film 01.00 Programmes de nuit
--	--	---	--	--	---

<b>G NEWS</b> 20.30 <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 22.30 En quête d'esprit, mag. 00.00 Édition de la nuit	<b>L'EQUIPE</b> 21.05 <b>BÛCHERON-NAGE SPORTIF</b> 22.55 L'Équipe du Soir 00.00 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05 <b>JOY</b> ★ Film de David O. Russell 23.20 Le masque de l'araignée ★, film	<b>RMC SPORT</b> 21.05 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	<b>RMC DÉCOUVERTE</b> 21.05 <b>LA FRANCE DES MYSTÈRES</b> 22.50 La France des mystères, doc. 00.20 Programmes de nuit	<b>Chérie 25</b> 21.05 <b>UNE FEMME D'HONNEUR</b> 23.00 Crimes, mag. 00.45 Programmes de nuit
---	---	--	---	--	--



21.05 <b>UN BÉBÉ POUR NOËL</b> Série 23.05 New York, unité spéciale, série	21.05 <b>QUAND SORT LA RECLUSE</b> Téléfilm 00.15 Au clair de la lune, spectacle 01.50 No offence, série	21.05 <b>SIGNORET ET MONTAND, MONROE ET MILLER : DEUX COUPLES À HOLLYWOOD</b> 22.45 Météo 22.50 La France en vrai	21.00 <b>PATRIA</b> Au pays des taiseux Série 22.00 Patria, série 22.55 21 cm, mag. 23.50 Hobbies, série	20.50 <b>CHINATOWN</b> ★★ Film de Roman Polanski Avec Jack Nicholson 23.05 C dans l'air, mag. 00.15 La Marie du port, film	21.05 <b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> Soirée 13 : le bilan 1/2 22.00 L'amour est dans le pré 23.05 L'Amour vu du pré
---	--	--	--	---	---

<b>arte</b> 20.50 <b>JEUNES FILLES EN UNIFORME</b> 22.25 Le professeur, film 00.35 Headshot, doc.	<b>G8</b> 21.15 <b>LE CONTRAT</b> ★ Film de Bruce Beresford 23.00 Bastille Day ★, film 23.50 Programmes de nuit	<b>W9</b> 21.05 <b>GHOST IN THE SHELL</b> ★ 22.55 Thor : le monde des ténébres ★, film	<b>TMC</b> 21.15 <b>STAR WARS : ÉPISODE VI - LE RETOUR DU JEDI</b> ★ 23.40 Star Wars : ép. V - L'empire contre-attaque	<b>TFX</b> 21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> 22.00 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence	<b>M6</b> 21.05 <b>CRIMES</b> Terreur dans le Haut-Rhin 22.55 Crimes, mag. 00.45 Crimes, mag. 02.30 Programmes de nuit
--	---	--	--	---	---

<b>LCP</b> 20.35 <b>DÉBATDOC</b> Magazine 21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Allons plus loin, mag.	<b>france.4</b> 21.05 <b>ON VOUS RACONTE...</b> 22.35 On vous raconte..., mag. 00.05 Vrai ou fake, mag.	<b>G STAR</b> 21.00 <b>L'ANTIDOTE</b> ★ Film de Vincent de Brus 23.00 Grimsby - Agent trop spécial ★, film	<b>Gulli</b> 21.05 <b>UN NOËL SUR MESURE</b> 22.55 Un amour de Noël 1, téléfilm 00.25 Oggy et les cafards	<b>LCI</b> 20.00 <b>LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</b> 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	<b>TF1</b> 21.00 <b>TOUT... SAUF EN FAMILLE</b> ★ 22.45 Joyeux bordel ! ★, film 00.45 Programmes de nuit
---	--	---	--	--	---

<b>G NEWS</b> 21.00 <b>L'INFO DU VRAI</b> 21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info	<b>L'EQUIPE</b> 21.00 <b>FOOTBALL : FRANCE / CROATIE</b> 23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	<b>6ter</b> 21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pijot	<b>RMC SPORT</b> 21.05 <b>VOL 571 : CRASH DANS LES ANDES</b> 22.45 Mayday : dangers dans le ciel, doc.	<b>RMC DÉCOUVERTE</b> 21.05 <b>HABITATIONS EN PÉRIL</b> 22.00 Habitations en péril 22.55 Constructions sauvages, doc.	<b>Chérie 25</b> 21.05 <b>FBI : PORTÉS DISPARUS</b> 22.00 FBI : portés disparus, série
---	---	---	--	--	--



URBAN  
GEEK



# Le match de Noël

## PS5 vs Xbox Series

À l'extérieur, presque toute la différence, mais, à l'intérieur, la PlayStation 5 et les Xbox Series sont basées sur la même architecture conçue par AMD. Si la Series X et la PS5 devraient offrir des performances assez similaires, la Series S s'annonce moins puissante. De nombreuses subtilités pourraient cependant donner un avantage à l'une ou à l'autre. Processeur, GPU, stockage, design, manette : passage en revue des forces et des faiblesses techniques des consoles de nouvelle génération.

### LES SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

En dehors du catalogue de jeu, la puissance des consoles est sans doute ce qui est le plus scruté au moment de l'achat. Soyons clairs : la PlayStation 5 et la Xbox Series X sont basées sur la même architecture et devraient offrir des performances relativement similaires. La Xbox Series S, quant à elle, reste la moins puissante, mais profite tout de même d'un environnement technique "next-gen".

Coté prix, le choix d'Xbox de proposer une console d'entrée de gamme moins puissante lui offre sans surprise un avantage. La Xbox Series S est ainsi proposée à 299 euros, alors

que la PlayStation 5 Digital Edition coûte 399 euros. Du côté des consoles haut de gamme, les deux consoles — Xbox Series X et PlayStation 5 — sont vendues 499 euros.

Niveau puissance, les deux consoles font presque jeu égal.

Les deux versions de la PS5 offrent les mêmes performances, là où la Xbox Series S est moins puissante que la Series X.

La PS5 et la Xbox Series X promettent les mêmes performances en matière de résolution d'image et mettent en avant la résolution d'image 4K.

**Sur le stockage, c'est la Xbox Series X qui tire son épingle du jeu. Et au niveau des prix des accessoires, la Xbox marque également un point, la manette de la Xbox Series coûte 10 euros de moins que celle de la PlayStation 5. Autre avantage important, le Game Pass est l'atout supplémentaire de Microsoft. Le Xbox Game Pass inclut les jeux maison du constructeur le jour de leur sortie, un atout indéniable par rapport à PlayStation.**

**En résumé, deux consoles très proches, qui procureront des sensations exceptionnelles. La bataille ne fait que commencer.**

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 <b>RETOUR VERS LE FUTUR ★★</b> Film de Robert Zemeckis	21.05 <b>PRODIGES</b> <i>La grande finale</i> Par Marie-Sophie Lacarreau	21.05 <b>LE PONT DES OUBLIÉS</b> Téléfilm de Thierry Binisti	21.00 <b>LES ÉBLOUIS</b> Film de Sarah Suco Avec Jean-Pierre Darroussin	20.50 <b>ENQUÊTE DE SANTÉ</b> <i>Maladies mentales : SOS, familles en détresse</i>	21.05 <b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b>
23.15 <b>New York, unité spéciale,</b> série	23.30 <b>Gautier Capuçon, sa tournée exceptionnelle</b> « Un été en France »	22.40 <b>L'île aux femmes,</b> téléfilm 00.20 <b>Maigret,</b> série	22.45 <b>The Wild Goose Lake ★★,</b> film 00.30 <b>Queens ★,</b> film	22.35 <b>C dans l'air,</b> mag. 23.45 <b>C à vous,</b> mag. 00.40 <b>C à vous la suite</b>	23.05 <b>La France a un incroyable talent,</b> ça continue, jeu
20.50 <b>NOUS, OTAGES DES SS</b>	21.15 <b>AU NOM DE MA FILLE ★</b>	21.05 <b>TOUT LÀ-HAUT ★</b>	21.15 <b>90' ENQUÊTES</b>	21.05 <b>BAD MOMS ★</b> Film de Jon Lucas, Scott Moore	21.05 <b>SUPER 8 ★</b> Film de J.J. Abrams
22.40 <b>Les caches secrètes de Buchenwald,</b> doc.	22.50 <b>Enquête sous haute tension,</b> mag.	22.55 <b>Un prof pas comme les autres ★,</b> film	22.40 <b>90' Enquêtes,</b> mag. 23.50 <b>90' Enquêtes,</b> mag. 01.10 <b>90' Enquêtes,</b> mag.	23.00 <b>Bad Moms 2 ★,</b> film 01.00 <b>Programmes de nuit</b>	23.15 <b>Jurassic Games</b> 00.55 <b>San Andreas Quake :</b> magnitude 10
20.30 <b>LE PROCÈS DES CEAUSESCU</b>	21.05 <b>DEUX CUPIDONS POUR NOËL</b>	21.00 <b>DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE</b>	21.05 <b>ASTÉRIX CHEZ LES BRETONS ★</b>	20.00 <b>LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</b>	21.00 <b>LA FIANCÉE DE NOËL</b>
21.30 <b>Débatdoc,</b> mag. 22.00 <b>Sénat en action,</b> mag.	22.35 <b>L'amour sonne à Noël,</b> téléfilm 01.15 <b>Un Noël à Ashford</b>	22.40 <b>Douanes sous haute surveillance,</b> doc.	22.45 <b>Les aventures de Tintin</b> 00.25 <b>Oggy et les cafards</b>	21.15 <b>Le grand soir</b> 22.00 <b>Le grand soir</b>	22.35 <b>Une romance de Noël en sucre d'orge,</b> téléfilm
21.00 <b>L'INFO DU VRAI</b>	21.00 <b>LA GRANDE SOIRÉE</b>	21.05 <b>UNE HIRONDELLE A FAIT LE PRINTEMPS ★</b>	21.05 <b>LES MESSAGES DE L'HISTOIRE</b>	21.05 <b>CHANTIER XXL : MEGA PORTE-CONTENEUR FRANÇAIS</b>	21.05 <b>SNAPPED : VACANCES MORTELLES</b>
21.50 <b>L'info du vrai : l'événement,</b> mag. 22.35 <b>Soir info</b>	22.55 <b>L'Équipe du Soir,</b> mag. 00.00 <b>L'Équipe du Soir</b>	23.00 <b>Les femmes du 6<sup>e</sup> étage ★,</b> film	23.15 <b>Tchernobyl : le message français,</b> doc.	22.10 <b>Mégastructure</b> Offshore, doc.	23.05 <b>Snapped : tuer pour elle,</b> mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 <b>NEW AMSTERDAM</b> <i>Jeu de passe-passe</i> Série de Ryan Eggold	21.05 <b>LE DIABLE AU CŒUR</b> Téléfilm de Christian Faure	21.05 <b>FAUT PAS RÊVER EN AUVERGNE</b> <i>Au pays des volcans</i>	21.00 <b>THE SINGING CLUB</b> Film de Peter Cattaneo Avec Kristin Scott Thomas	20.50 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine	21.05 <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> <i>Bienvenue à New Délices !</i>
21.55 <b>New Amsterdam,</b> série 22.50 <b>Night Shift,</b> série	22.45 <b>Mektoub My Love ★★,</b> film	23.10 <b>On a la solution !</b> 00.00 <b>Culture dans votre région,</b> mag.	23.00 <b>Miss Révolution ★,</b> film 00.45 <b>Patria,</b> série	22.30 <b>C dans l'air,</b> mag. 23.35 <b>C à vous,</b> mag. 00.30 <b>C à vous la suite</b>	23.25 <b>Le meilleur pâtissier : gâteaux sur commande,</b> jeu
20.55 <b>LOST IN TRANSLATION ★★</b>	21.15 <b>ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION</b>	21.05 <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b>	21.15 <b>BOHEMIAN RHAPSODY : LA VRAIE HISTOIRE DE QUEEN</b>	21.05 <b>CAMPING PARADIS</b>	21.05 <b>BLACKLIST</b> Série
22.30 <b>Une année particulière</b> 00.05 <b>Les bonnes manières ★★,</b> film	23.00 <b>Enquête sous haute tension,</b> mag.	23.10 <b>Enquêtes criminelles,</b> mag.	23.00 <b>52 minutes de mode</b> by Loïc Prigent, doc.	23.00 <b>Camping Paradis,</b> série 00.50 <b>Programmes de nuit</b>	21.55 <b>Blacklist,</b> série 22.45 <b>Blacklist,</b> série 23.40 <b>Blacklist,</b> série
20.30 <b>MON VIEUX PAR ELIE SEMOUN</b>	21.05 <b>LE MONDE DE JAMY</b>	21.00 <b>L'HEURE ZERO ★</b>	21.05 <b>EN FAMILLE</b> Série	20.00 <b>LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</b>	21.00 <b>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b>
22.00 <b>Questions au gouvernement,</b> mag. 22.30 <b>Allons plus loin</b>	22.55 <b>Le monde de Jamy,</b> doc.	23.00 <b>Homefront ★,</b> film 01.00 <b>Programmes de nuit</b>	22.40 <b>En famille,</b> série 23.45 <b>G ciné</b> 00.00 <b>Zig et Sharko</b>	21.15 <b>Le grand soir</b> 22.00 <b>Le grand soir</b>	22.40 <b>New York section criminelle,</b> série
21.00 <b>L'INFO DU VRAI</b>	21.00 <b>LA GRANDE SOIRÉE</b>	21.05 <b>RUSH HOUR 3 ★</b>	21.05 <b>LE ZOO DU BRONX</b>	21.05 <b>DANS LES SECRETS DES MONUMENTS DE FRANCE</b>	21.05 <b>NOIR ÉNIGMA</b> Téléfilm
21.50 <b>L'info du vrai : l'événement,</b> mag. 22.35 <b>Soir info</b>	22.55 <b>L'Équipe du Soir,</b> mag. 00.00 <b>L'Équipe du Soir</b>	22.40 <b>Rush Hour 2 ★,</b> film 00.20 <b>Norbert et Jean : Le défi !,</b> mag.	22.00 <b>Le zoo du Bronx,</b> doc. 22.55 <b>Le zoo du Bronx,</b> doc. 23.50 <b>Le zoo du Bronx,</b> doc.	23.15 <b>Palais de Monaco : Les secrets de construction</b>	23.05 <b>Bleu catacombes,</b> téléfilm 01.00 <b>Programmes de nuit</b>

# Propriétaires et locataires **BAISSEZ VOTRE FACTURE**

vosre  
isolation  
pour  
**1€\***



Vérifiez votre éligibilité au **04 68 58 46 14**

\* Selon loi en vigueur

A votre  
service  
depuis  
**2006**



Agence de **l'Énergie**

*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](http://www.agence-de-lenergie.com)**



**URBAN  
CUISINE**



# Des tisanes home made pour soigner les petits maux

## LA RÉCOLTE

Si vous pouvez tout à fait vous procurer des herbes aromatiques dans la plupart des magasins bio, sachez que jardins et forêts sont également de vraies cavernes d'Ali Baba dès qu'il s'agit de s'approvisionner en plantes médicinales. Si vous avez la chance de posséder un potager, récoltez graines de fenouil, thym, anis étoilé, sauge, persil et romarin.

Une virée au jardin vous permettra de cueillir lavande, tilleul, camomille, menthe, pissenlit ou verveine, sans dépenser le moindre sou.

Vous envisagez d'aller vous promener dans les champs ou dans les bois ce week-end ? Ramassez donc quelques feuilles d'ortie, riche en minéraux et vitamines essentielles.

## LE SÉCHAGE

Une fois revenu de votre cueillette dans la nature, il est temps de passer au séchage, afin de conserver vos précieuses trouvailles pendant toute la saison froide. Si vous êtes

pressé, étalez simplement votre récolte sur une assiette recouverte d'une feuille de sopalin et faites chauffer 2 à 3 minutes au micro-ondes ou environ une heure au four traditionnel à 130 °C, porte ouverte. Si vous ne possédez pas ces appareils, déposez l'assiette près de votre radiateur.

## À CHAQUE PETIT SOUCI, SA TISANE

Pour combattre rhumes et bronchites, misez sur le thym, le romarin, la sauge et le sureau. Une petite poignée de ces plantes suffit amplement. Plongez-les simplement pendant 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante, puis savourez. Pour sucrer votre tisane, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à soupe de miel, naturellement anti-inflammatoire et antiseptique.

Entre les plats riches et le chocolat, votre digestion fait des caprices ? Rien de tel qu'une bonne infusion composée d'anis étoilé, d'une pincée de graines de fenouil et de quelques feuilles de menthe poivrée. Adieu ballonnements et crampes d'estomac !

PRODUITS NATURELS À BASE DE CANNABIDIOL



**Spécialiste du chanvre, du CBD confort et bien-être**

C'est quoi le CBD ?

Le CBD signifie cannabidiol, issu des plants de chanvre.

Le chanvre est une plante étonnante dont les bienfaits sont multiples.

Le chanvre offre mille possibilités.

- Thés
- Infusions
- Graines
- Fleurs
- Pollens
- Huiles
- Cristaux
- Accessoires
- Cosmétiques
- E-liquide



**Découvrez le chanvre sous toutes ses formes  
dans notre magasin CBD'eau Narbonne**

**OUVERT DE 16H À 18H**

**LIVRAISON GRATUITE**  
**À PARTIR DE 49€ D'ACHAT**  
NARBONNE ET ENVIRONS

**32 Rue Droite - 11100 Narbonne**

**Tél : 07.87.05.31.47**



<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 <b>BALTHAZAR</b> Noces rouges Série de Vincent Jamin	 <b>CASH INVESTIGATION</b> Service public : liberté, égalité, rentabilité ?	 <b>BLACK AND WHITE</b> Episode 1 Téléfilm	 <b>L'ALIÉNISTE : L'ANGE DES TENEBRES</b>	 <b>NAZCAS - LES LIGNES QUI PARLAIENT AU CIEL</b>	 <b>LOVE ACTUALLY</b> ★ Film de Richard Curtis Avec Hugh Grant
21.05	21.05	21.05	21.00	20.50	21.05
22.05 Balthazar, série 23.05 Balthazar, série 00.10 Balthazar, série	23.20 :SCAN, doc. 00.05 Soolking & Friends, spectacle	22.00 Black and white, téléfilm 23.05 La ligne bleue, doc.	22.40 What We Do in the Shadows, série	22.25 C dans l'air, mag. 23.35 C à vous, mag. 00.30 C à vous la suite	23.30 Meghan et Harry, la liberté à tout prix, doc.

<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>NRJ</b>
 <b>20.55 NO MAN'S LAND</b>	 <b>20.40 TOUCHE PAS A MON POSTE !</b>	 <b>21.05 BRUEL : ITINÉRAIRE D'UN SURDOUE</b>	 <b>21.15 THE FOREIGNER</b> ★	 <b>21.05 LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LES DEUX TOURS</b> ★★	 <b>21.05 HÉRITAGES</b> Magazine
21.45 No Man's Land, série 22.35 L'innocent, téléfilm 00.25 Drive ★★, film	22.00 Balance ton post ! 23.00 Balance ton post ! l'after	23.10 Mylène Farmer, sans contrefaçon, doc.	23.20 90' Enquêtes, mag. 00.55 90' Enquêtes, mag. 02.15 Programmes de nuit	00.15 Star vs Wild avec Michael B. Jordan et Bear Grylls	22.55 Héritages, mag. 00.40 Héritages, mag. 02.30 Programmes de nuit
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
 <b>20.30 POURQUOI PAS MOI ?</b>	 <b>21.05 PRÉDATEURS LE PLUS GRAND TERRAIN DE CHASSE</b>	 <b>21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b>	 <b>21.05 E=M6 FAMILY</b> Magazine	 <b>20.00 LE 20H DE DARIUS ROCHEBIN</b>	 <b>21.00 COUP DE FOUORE AU BAL DE NOËL</b>
21.30 Débatdoc, mag. 22.00 Hashtag l'émission, mag.	21.50 Prédateurs course contre la montre, doc.	22.30 Au cœur de l'enquête, mag.	22.05 E=M6 family, mag. 23.05 E=M6 family, mag. 00.00 Zig et Sharko	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.35 Une mélodie de Noël, téléfilm
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
 <b>21.00 L'INFO DU VRAI</b>	 <b>21.05 COAST GUARD</b> ★	 <b>21.05 LE NOËL EXTRAORDINAIRE DES FRANÇAIS</b>	 <b>20.40 FOOTBALL : CELTIC FC - / LOSC LILLE</b>	 <b>21.05 WHEELER DEALERS FRANCE</b>	 <b>21.05 AVANT D'ALLER DORMIR</b> ★
21.50 L'info du vrai : l'événement, mag. 22.35 Soir info	23.25 L'Équipe du Soir, mag. 00.25 L'Équipe du Soir	23.00 Le Noël extraordinaire des Français	23.05 Faites entrer l'accusé, doc.	23.25 Wheeler Dealers France, doc. 00.20 Programmes de nuit	22.50 La défense Lincoln ★, film 01.00 Programmes de nuit

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 <b>DISTRICT Z</b> Divertissement présenté par Denis Brogniart	 <b>CÉSAR WAGNER</b> Sombres dessins Téléfilm de Antoine Garceau	 <b>JOHNNY HALLYDAY, À NOS PROMESSES</b>	 <b>L'APPEL DE LA FORÊT</b> ★ Film de Chris Sanders	 <b>LE VOL DU BOLI</b> Spectacle	 <b>NCIS</b> À balles réelles Série
21.05	21.05	21.05	21.00	20.50	21.05
23.35 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.35 Euro Millions, jeu	22.40 César Wagner, téléfilm 00.15 César Wagner	23.00 Johnny made in France, doc. 01.15 Libre court	22.40 À couteaux tirés ★★, film 00.45 The Singing Club	22.35 Alex Vizorek est une dernière fois une œuvre d'art, spec.	21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série

<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>NRJ</b>
 <b>20.55 DORIS</b> Téléfilm de d'Albert van Rees	 <b>21.15 LA VRAIE VIE DE VOS MISS</b>	 <b>21.05 ENQUÊTE D'ACTION</b>	 <b>21.15 RIZZOLI &amp; ISLES : AUTOPSIE D'UN MEURTRE</b>	 <b>21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL</b>	 <b>21.05 PROFILAGE</b> Série
22.25 Bryan Ferry, doc. 23.20 Tracks, mag.	23.00 L'incroyable destin des Miss, doc.	23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	22.00 Rizzoli & Isles : Autopsie d'un meurtre	22.00 Familles nombreuses : la vie en XXL	22.10 Profilage, série 23.10 Profilage, série 00.10 Profilage, série
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
 <b>20.30 DÉBATDOC</b> Magazine	 <b>21.05 LA CARTE AUX TRÉSORS</b>	 <b>21.10 STORAGE WARS</b>	 <b>21.05 LES AVENTURES DE TINTIN</b>	 <b>21.00 24H</b> Information	 <b>21.00 CINQ CARTES DE VŒUX POUR NOËL</b>
21.30 Débatdoc, mag. 23.00 Le mythe Philippe Seguin, doc.	23.10 Fort Boyard 01.25 Les enfants de la télé	22.30 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	21.55 Les aventures de tintin 00.00 Zig et Sharko	22.00 LCI vendredi soir	22.35 La proposition de Noël, téléfilm
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
 <b>21.00 ÇA SE DISPUTE</b>	 <b>21.05 THE WAY OF WAR</b>	 <b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse	 <b>21.05 ULTIMATE AIRPORT DUBAI</b>	 <b>21.05 LA CAPITALE GAULOISE DISPARUE</b>	 <b>21.05 A VIF !</b> ★ Film de John Wells
22.00 L'info du vrai, le docunews 23.00 Soir info	22.55 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 Dossiers surnaturels	22.15 Les secrets des vikings, doc.	23.00 Stumdog millionnaire ★★, film

# Les meilleurs moments de la télé

Du 12 au 18 décembre 2020



**THE EXPANSE, SAISON 5** ★★

**Mercredi 16 décembre**



## Voyage dans l'espace

Dès le 16 décembre, vous pourrez découvrir la suite des aventures intergalactiques adaptées des romans à succès de James S.A. Corey dans la cinquième saison de *The Expanse*. Pour rappel, l'histoire prend place dans deux siècles. Le climat est tendu entre la Terre, appauvrie en ressources naturelles, et Mars, puissance militaire, ainsi que les colonies de la ceinture d'astéroïdes. Dans ces épisodes, des humains quitteront le système solaire en quête d'une nouvelle planète, au-delà de l'Anneau des extraterrestres. Amos retournera sur Terre pour affronter son passé tandis que Bobbie et Alex assisteront à l'effondrement de Mars.

**Du lundi au vendredi**  
à 13h55

2



**Ça commence aujourd'hui**  
Quotidienne ★

**Présenté par Faustine Bollaert.**

À l'occasion des fêtes de fin d'année, France 2 propose des numéros spéciaux de *Ça commence aujourd'hui*. La semaine du 14 au 18 décembre, l'émission abordera, en toute logique, un « Noël inoubliable ». L'animatrice Faustine Bollaert recevra des invités aux témoignages forts et riches en émotion. Entre retrouvailles et révélations, ils partageront des histoires illustrant la magie de Noël, dans un décor féerique. Un programme à savourer comme un téléfilm de saison, au coin de feu avec un bol de chocolat chaud... et un bon paquet de mouchoirs !

**Jeudi 17 décembre**



à 20h40



**3615 Monique**  
Série ★★★

**D'Emmanuel Poulain-Arnaud et Armand Robin.**

Vanessa Guide donne rendez-vous à ses fans le 17 décembre pour *3615 Monique*, à suivre sur OCS Max. Cette série événement retracera l'épopée de trois étudiants à l'origine de la création du minitel rose dans les années 80. La comédienne joue le rôle d'une prostituée. Noémie Schmidt, Paul Scarfoglio et Arthur Mazet interprètent les trois amis à l'origine de cette invention qui a contribué à la désinhibition sexuelle en France, et marque même les prémises des réseaux sociaux. Dix épisodes de 22 minutes sont prévus.

**Jeudi 17 décembre**



à 20h55



**Une si belle famille**  
Série ★★

**De Colin Nutley, avec Helena Bergström.**

Arte présente la série suédoise *Une si belle famille*, déjà disponible sur arte.tv. Deux jeunes femmes célèbrent leur union dans une belle maison à la campagne. Pour l'occasion, elles ont réuni tous leurs proches pour faire la fête. Mais l'ambiance peut vite tourner au vinaigre... Entre le père d'une des mariées qui arrive en retard et son épouse qui entretient une liaison avec l'un des invités, le scandale n'est jamais loin. Cette fiction tragique en quatre épisodes a été grand succès dans son pays d'origine.

**MENSONGES** ★★★

**En tournage**



## Un face-à-face riche en suspense

TF1 adapte la série anglaise *Liar*. Audrey Fleurot campe une prof célibataire faisant la rencontre d'un brillant chirurgien, interprété par Arnaud Ducret. Au lendemain d'un rendez-vous galant, la jeune femme prétend avoir été violée par le médecin, mais celui-ci nie fermement. Lequel des deux ment ? Ce sera parole contre parole... Cette fiction, rebaptisée *Mensonges*, sera tournée jusqu'au 12 février en région Occitanie. Les comédiens Amaury de Crayencour, Alice David, Olivia Côte et Lionnel Astier figurent aussi au casting.

# LES JEUX

...à vos stylos!



## MOTS FLÉCHÉS

BOUSSE BOU- TELLE	MAY DE BATEAU DÉTRUC- TEUR	ET LA SUITE	JANESSE ANTI-SEP- TIQUE	DÉTRUIT
FRAPPE PÈCE- D'UNE DE CONTRÔLE	STATUE BÂTON DE RELAIS	CRIS DE CHARRE- TIER POSSESSIF	TRAPUE	JUBILÉ
SALTIEN ACCES- SOIRE DE VOTURE	VILLE DE QUELORE	ALIMENTÉ RONDEMENT	LE RENDRAIS AROMA- TISÉE	VOYE URBAINE
PORT ALGERIEN COUP	GENRE MUSICAL	PETIT PIED	RAISON D'ETRE	
MORRI PILANTES SUR LE CUIROT	VILLA DE TIVOLI SA SAINTETE	AGENT SECRET		
SOTTES CERTAINS PUITS				



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	8	9	5	6	4	3	2	1			
4	6	5	1	3	2	7	9	8			
8	1	7	9	4	5	2	6	3			
5	9	6	2	7	3	8	1	4			
3	4	2	6	8	1	9	5	7			
2	5	8	3	1	6	4	7	9			
9	3	1	4	5	7	6	8	2			
6	7	4	8	2	9	1	3	5			

MOYEN

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

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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



# URBAN & SORTIES TV

Le partenaire des commerçants, restaurants, professions libérales...

Communiquez dans le Numéro

## SPÉCIAL NOËL



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

Offre 1/4 de page,  
1/3 de page ou 1/2 page  
à prix serré !

Contactez-nous au

**06 02 11 26 36**

## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** un secteur fertile, ces jours-ci. **Amour :** célibataire, vous découvrirez votre pouvoir sur le sexe opposé. **Santé :** fatigue, enervement. Vous devez évacuer la tension nerveuse.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** assurez-vous que vous pourrez mener votre projet à son terme. **Amour :** vos sentiments et vos sens s'enflammeront. **Santé :** recrudescence des troubles d'origine allergique.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** vous obtiendrez enfin le feu vert de vos supérieurs pour entreprendre un projet. **Amour :** les conflits se règlent en discutant, pas en boudant ! **Santé :** bonne énergie, ne la gaspillez pas.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** pas de souci à avoir dans ce domaine. **Amour :** vous pourriez recevoir des nouvelles de certains membres de la famille. **Santé :** vous manquez de souplesse.

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** ne vous vexez pas pour quelques critiques sans méchanceté. **Amour :** la période s'annonce particulièrement agréable. **Santé :** vos douleurs d'estomac diminueront.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** une épreuve de force pourrait se produire dans votre vie professionnelle. **Amour :** vous attachez une importance primordiale au bien-être de vos proches. **Santé :** système digestif fragilisé.

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

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

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

**Travail-Argent :** remettez-vous en question. **Amour :** vous consoliderez les liens qui vous unissent à votre partenaire. **Santé :** votre dynamisme vous étonnera.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** vous vous investirez à fond dans vos nombreuses activités. **Amour :** vos amours se porteront si bien qu'elles pourraient faire des envieux. **Santé :** et si vous fumiez moins ?

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** la réussite sera au rendez-vous. **Amour :** tour à tour chaleureux et distant, expansif et replié sur vous-même, vous dérouteriez vos proches. **Santé :** bonne énergie, surtout en fin de période.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** vous proposerez des innovations qui rencontreront certaines réticences. **Amour :** vous avez beaucoup de bons atouts de votre côté. **Santé :** un petit régime vous ferait le plus grand bien.

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** restez sur vos gardes, la situation s'éclaircit, mais rien n'est encore sûr. **Amour :** vous devriez, peut-être, extérioriser davantage vos émotions. **Santé :** adoptez une meilleure hygiène de vie.

## LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Elle&Vire/P. Kettenhofen

### RIZ AU LAIT AUX PRUNEAUX

**Préparation : 25 min**  
**Cuisson : 40 min**

#### pour 4 personnes :

33 cl de crème liquide, 40 cl de lait écrémé, 40 g de sucre, 70 g de riz rond, 2 c. à s. d'eau, 1 gousse de vanille. Compote de pruneaux : 20 cl de crème fluide au mascarpone, 150 g de pruneaux dénoyautés, 25 cl de jus de raisin rouge, 1 étoile de badiane, 2 c. à s. de miel, 1 c. à s. de pistaches concassées.

#### préparation :

Faites chauffer l'eau dans une casserole, versez le lait et le sucre puis mélangez. Ajoutez la crème, la gousse de vanille fendue et le riz. Faites cuire jusqu'à absorption du liquide par le riz en remuant régulièrement.

Répartissez le riz au lait dans des petits récipients. Placez au frais. Dans une casserole faites cuire 30 min à feu doux le jus de raisin, la badiane et le miel. Laissez tiédir, ôtez la badiane, mixez au blender et réservez.

Foisonnez 2 min la crème au mascarpone afin d'obtenir une crème ferme. Répartissez la crème de pruneaux sur le riz au lait froid et déposez-y une cuillerée de crème. Saupoudrez avec les pistaches et servez.

### La star du moment : Le pruneau

c'est un petit fruit qui renferme d'excellents éléments nutritifs et à plusieurs effets bénéfiques sur la santé. On peut le consommer tel quel, l'utiliser dans les gâteaux ou le cuisiner avec des viandes blanches.

## 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.

1	P	O	L	Y	9	2	13	6	8
2	6	21	2	6	26	12	6	12	
3	12	24	14	13	6	17	17	6	
4	14	12		9	17	6		9	
5	1	14	6		12	14	3		
6	13	5	12	6	6	6	9		
7	17	24	12	6	9		26	17	
8	14		14	22		2	3	24	
9	6	3	3	14	1	6	6	6	
10		24	3	3	6	9	9		
11	6	7	24	6	23	26	2		
12	21	14	12	12	26	9		16	
13	3	9	6		6		1	25	
14	6	17		6	13	10	2	14	
15	21		6	17		2	26	9	
16	17		12	24	17		2	26	
17	14	5	2	12		15	6	4	
18	9	24	1	24	11	2	24	6	
19	18	14				6	3	22	6
20	12		15	25	17		4	26	
21	P	O	L	Y	9	2	13	6	8
22	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	23	24	25	26					

## 7 ERREURS



### SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

**MOTS CROISÉS**

1 - L'échelle 2 - La manche de la chemise  
3 - Le l'impartial 4 - Le pantalon  
5 - L'oreille 6 - L'alle 7 - Le pied du perchot

**7 ERREURS**

P	O	L	Y	9	2	13	6	8			
I	B	W	T	M	Z	K	C	F	A	H	U
L	E	S	M	O	T	S	C	O	D	E	S

**LES MOTS CODÉS**

Du 1<sup>er</sup> au 24 décembre 2020

Les Commerçants & Artisans de l'Association  
des Halles de Narbonne vous offrent le

# COFFRE GOURMAND des Halles



On ne peut plus s'amuser, **alors JOUONS !**

au GRATTAGE ou au TIRAGE  
devenez l'un des

# 1001 gagnants !

Détail des lots, commerces participants  
et conditions chez votre commerçant et  
sur : [www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)  
ou

 Les Halles De Narbonne



Commerçants, Artisans et Producteurs des Halles :

## 68 MILITANTS DU GOÛT à VOTRE SERVICE !

 CCI AUDE

 GRAND SUD

 URBAN & SPORTS TV

 Narbonne

 Les Halles  
de Narbonne  
FESTIN  
Plusieurs commerces de la  
Cité de Narbonne

# Centre Auto Coursan

VIDANGE MOTEUR • RÉVISION GÉNÉRALE  
AMORTISSEURS • PNEUMATIQUES • PARALLÉLISME  
EMBRAYAGE • DISTRIBUTION • NETTOYAGE FILTRE À PARTICULES



**En décembre**  
dans votre centre

**VIDANGE**  
+  
**FILTRE À HUILE**

À partir de

**69€**

10w40

(5 l max. huile Labo et Fuuchs)

**DÉCALAMINAGE À L'HYDROGÈNE DECATECH**  
**DK BOOST - PASSAGE DES VÉHICULES AU BIOÉTHANOL E85**  
**DISTRIBUTEUR DE PIÈCES ET ACCESSOIRES POUR VÉHICULES**



Z.A. La Condamine  
54 rue Gustave Eiffel  
11100 COURSAN  
Tél. **04 68 46 59 25**  
Fax 04 68 46 59 26

 **Garage Centreautocoursan**  
centreautocoursan@orange.fr

