

Narbonne - N°026 - Du 13 au 26 février 2021

# URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



GRATUIT

## NARBONNE

AU BORD DU CANAL DE LA ROBINE



BOTANIK  
HOME & GARDEN

DÉMARRAGE DES TRAVAUX

À PARTIR DE  
**99 900 €**



DEPUIS 1979



SANGALLI  
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

**04 68 65 85 85**  
**groupe-sm.com**

# teknikal<sup>®</sup>

## Isolation



**PROPRIÉTAIRE OU LOCATAIRE  
ISOLEZ VOTRE MAISON  
POUR 1 EURO  
SANS CONDITIONS DE REVENUS**



**AGENCE DE NARBONNE**



**Tél. 04 68 44 31 16**

**[www.teknikal-isolation.fr](http://www.teknikal-isolation.fr)**



Vive l'amour !

Si la flamme de l'amour doit s'attiser toute l'année pour durer, certaines occasions exceptionnelles comme la Saint-Valentin permettent aux couples d'oublier le quotidien parfois fastidieux, pour profiter d'un de ces trop rares moments romantiques à deux. Fleurs, chocolats, dîner aux chandelles et autres cadeaux attentionnés, sont alors autant de façons de rappeler à votre moitié à quel point elle compte pour vous.

« Amour, amour, quand tu nous tiens ! » s'exclamait déjà Jean de La Fontaine. Bien hardi qui oserait nier la force irrésistible de l'Amour, hier comme aujourd'hui et pour longtemps encore. Tant qu'il y aura des hommes... et des femmes, il y aura de l'Amour, décliné à l'infini sur tout l'arc-en-ciel de nos humeurs : tantôt badin, tantôt ingénu ou gourmand, et tour à tour tout cela à la fois. C'est cette palette tout en séduction qu'à voulu exprimer votre Urban TV Narbonne, en cette période de Saint Valentin qui sonne comme un répit dans la tourmente, un petit refuge douillet où se ressourcer contre les vicissitudes de notre époque. Un seul mot d'ordre : aimons et disons-le ! Gestes d'amour et pas barrière,

cadeaux d'un jour ou de toujours. Vous trouverez tout cela et bien plus encore au fil de nos pages, sans oublier l'indispensable épice de l'humour qui, c'est bien connu, donne toute sa saveur à l'Amour.

**Bonne et amoureuse Saint Valentin à toutes et à tous !**



## Qui sera le prochain artiste ? Encore un peu de patience !



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>
 <b>21.05 THE VOICE</b> <i>La plus belle voix</i> Présenté par Nikos Aliagas 23.40 The Voice, div. présenté par Nikos Aliagas	 <b>21.05 LES GROSSES TÊTES</b> Présenté par Laurent Ruquier 23.25 On est en direct Les Enfants de la télé	 <b>21.05 LES MYSTÈRES DE LA CHORALE</b> Téléfilm 22.35 Les mystères de la Basilique, téléfilm 00.10 Météo	 <b>21.00 FOOTBALL : LIGUE 1 UBER EATS</b> 25 <sup>e</sup> journée 22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.55 Crac crac club	 <b>20.50 ÉCHAPPÉES BELLES</b> <i>Week-end à Saint-Malo</i> 22.20 Échappées belles, mag. 00.00 Cinéma de minuit	 <b>21.05 HAWAII 5-0</b> Série Avec Alex O'Loughlin 21.55 Hawaii 5-0, série 22.40 Hawaii 5-0, série 23.25 Hawaii 5-0, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
<b>20.50 LE COSMOS ET LES ORIGINES DE LA VIE</b> 21.45 Le cosmos et les origines de la vie	<b>21.05 ANIMAUX À ADOPTER</b> 22.30 Animaux à adopter, doc. 00.00 Programmes de nuit	<b>21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	<b>21.05 COLUMBO</b> Série avec Peter Falk 22.30 Columbo, série avec Peter Falk 00.20 Programmes de nuit	<b>21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag. 00.40 Programmes de nuit	<b>21.05 MODERN FAMILY</b> 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
<b>LCP</b> <small>ASSEMBLÉE NATIONALE</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b> <small>TF1 HD</small>
<b>21.00 VOYAGE À BESSEGES</b> 22.00 Un monde en docs 22.30 Comme tout le monde, doc.	<b>21.05 SCOOBY-DOO ! ET LA FOLIE DU CATCH</b> 22.20 Scooby-Doo ! Aventures en Transylvanie, téléfilm	<b>21.00 GHOST ADVENTURES</b> 22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	<b>21.05 LES AVENTURES DU CHAT POTTE</b> 22.20 Les aventures du Chat Potté Zig et Sharko 23.35	<b>20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b> Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI samedi soir	<b>21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> 22.55 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC DÉCOUVREZ</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE</b> 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	<b>21.05 CATCH : WWE RAW</b> 22.00 Catch : WWE Nxt 23.00 Catch : WWE SmackDown	<b>21.05 RÉNOVATION IMPOSSIBLE</b> 21.50 Rénovation impossible 22.40 Rénovation impossible 23.25 Rénovation impossible	<b>21.05 UNITÉ D'ÉLITE : POLICE EN ACTION</b> 22.00 Unité d'élite : police en action, doc.	<b>21.05 SEULS FACE À L'ALASKA</b> 22.00 Seuls face à l'Alaska, doc. 00.10 Programmes de nuit	<b>21.05 JAMESTOWN : LES CONQUÉRANTES</b> 22.10 Jamestown : les conquérantes, série 23.25 The bridge, série

<b>TF1</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 <b>21.05 MON POUSSIN ★</b> Film avec Pierre-François Martin-Laval 23.00 Esprits criminels, série 23.50 Esprits criminels	 <b>21.05 L'EMBARRAS DU CHOIX ★</b> Film de Éric Lavaine 22.40 Jour J ★, film 00.15 Météo 00.20 Histoires courtes	 <b>21.05 GRANTCHESTER</b> <i>La trahison</i> Série 21.55 Grantchester, série 22.40 Grantchester, série 23.25 Grantchester, série	 <b>21.00 RUGBY : TOULON / LA ROCHELLE</b> Top 14. 16 <sup>e</sup> journée 23.05 Canal Rugby Club 23.15 Dimanche Soir Sports, mag.	 <b>20.50 LES RESTOS ROULIERS SONT TOUJOURS SYMPAS</b> 21.45 Fromages de montagne, au sommet du goût ?, doc.	 <b>21.05 CAPITAL</b> Magazine présenté par Julien Courbet 23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête Exclusive
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
<b>20.55 ROMÉO + JULIETTE ★</b> 22.50 Leonardo DiCaprio : Most Wanted !, doc.	<b>21.05 L'HÉRITIÉR</b> Film de Philippe Labro 23.10 Langue de bois s'abstenir, mag. 00.10 Programmes de nuit	<b>21.05 À VIF ! ★</b> Film de John Wells 22.50 Rock ★, film 01.10 Programmes de nuit	<b>21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSEES</b> 22.50 Cold Case : Affaires classées, série	<b>21.05 LE BIG BÉTI-SIER 100 % CHATS</b> 22.55 Le big bétisier 100 % chats 00.40 Programmes de nuit	<b>21.05 BLOODLINE : LE PRIX DU SANG</b> 23.05 The professional ★, film 00.40 Agents doubles, téléfilm
<b>LCP</b> <small>ASSEMBLÉE NATIONALE</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b> <small>TF1 HD</small>
<b>21.00 REMBOB'INA</b> Magazine 23.00 Les grands entretiens de Daphné Roulier, mag.	<b>21.05 LUMNI HISTOIRE</b> 22.35 Lumni Histoire, doc. 00.05 Lumni Histoire, doc. 01.35 Consomag	<b>21.00 CHICAGO FIRE</b> 21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série 23.15 Chicago Fire, série	<b>21.05 BALTO CHIEN-LOUP HÉROS DES NEIGES</b> 22.25 Fabuleuses aventures à Oz ★, film	<b>20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b> Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI dimanche soir	<b>21.00 VALENTINE'S DAY ★</b> 23.20 Quatre mariages et un enterrement ★, film
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC DÉCOUVREZ</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT</b> 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	<b>21.05 STALINGRAD ★</b> Film de Jean-Jacques Annaud 23.25 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	<b>21.05 ASTÉRIX ET LA SURPRISE DE CÉSAR ★</b> 22.15 Les douze travaux d'Astérix ★★, film	<b>21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 22.50 Faites entrer l'accusé, doc. 00.25 Programmes de nuit	<b>21.05 CHASSEURS DE COFFRES-FORTS</b> 22.25 Chasseurs de coffres-forts, doc.	<b>21.05 UNE FEMME D'HONNEUR</b> 23.00 De sang et d'encre, téléfilm 00.45 Programmes de nuit

# TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

## A 10 MIN DE NARBONNE



### ORNAISONS

De 275 m<sup>2</sup> à 644 m<sup>2</sup>  
à partir de **54 900 €**

## SUPERBE VUE



### SALLES D'AUDE

De 326 m<sup>2</sup> à 766 m<sup>2</sup>  
à partir de **85 900 €**

## HAUTS DE NARBONNE



### NARBONNE

De 360 m<sup>2</sup> à 760 m<sup>2</sup>  
à partir de **103 900 €**

## EXCELLENT EMPLACEMENT



### BIZANET

De 240 m<sup>2</sup> à 630 m<sup>2</sup>  
à partir de **59 900 €**

## NOUVEAU



### SALLELES D'AUDE

De 312 m<sup>2</sup> à 616 m<sup>2</sup>  
à partir de **59 900 €**

## CRABIT



### NARBONNE

De 220 m<sup>2</sup> à 785 m<sup>2</sup>  
à partir de **67 900 €**

DEPUIS 1979



**SANGALLI  
MARATUECH**  
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

**04 68 65 85 85**

**groupe-sm.com**

## UrbanTV

lundi 15 février

SAINT CLAUDE



france.2

france.3



france.5



**JE TE PROMETS**  
Episode 5  
Série

22.00 Je te promets, série  
23.10 New York, unité spéciale, série



**LES AVENTURES DU JEUNE VOLTAIRE**  
Série

22.00 Les aventures du jeune Voltaire, série  
22.45 Speakerine, série



**LA FAILLE** ★  
Film de Gregory Hoblit  
Avec Anthony Hopkins

23.00 La France en vrai, doc.  
00.00 La France en vrai



**PARIS POLICE 1900**  
Episode 3  
Série de Fabien Nury

22.05 Paris police 1900, série  
23.00 Neuf meufs, série



**NETWORK**  
Film de Sidney Lumet  
Avec Faye Dunaway

22.55 C ce soir : le débat, mag.  
00.00 C dans l'air, mag.



**CAUCHEMAR EN CUISINE**  
Sénas

22.45 Cauchemar en cuisine, mag.



**20.55 L'AIGLE S'EST ENVOLE**

23.00 Mishima - Une vie en quatre chapitres ★, film

**21.15 DARKEST MINDS : REBELLION** ★

23.20 Dos au mur ★, film  
01.10 Programmes de nuit

**21.05 SISTER ACT ACTE 2** ★

23.00 Sister Act ★, film  
01.00 Les stars chantent pour la planète

**21.15 THE DARK KNIGHT, LE CHEVALIER NOIR** ★★

23.55 Batman Begins ★★, film

**21.05 APPELS D'URGENCE**

22.05 Appels d'urgence, mag.  
23.10 Appels d'urgence

**21.05 CRIMES**  
Magazine

22.50 Crimes, mag.  
00.35 Crimes, mag.  
02.25 Programmes de nuit



france.4



**20.30 DÉBATDOC**  
Documentaire

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

**21.05 BEST OF MONTREUX COMEDY FESTIVAL 2018**

22.40 Basique - concert, spectacle

**21.00 LE GRAND BÉTISIER DES ANIMAUX**

22.50 Le grand bêtisier de Noël 2019

**21.05 CHARMING : UN PRINCE TROP CHARMANT** ★

22.25 La reine soleil ★, film

**20.00 LE 20H DE LCI**

Information  
21.15 Le grand soir  
22.00 Le grand soir

**21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN**

22.35 Les experts : Manhattan, série



**21.00 L'INFO DU VRAI**

22.00 Soir info  
00.00 Édition de la nuit

**21.00 RUGBY : FRANCE / NOUVELLE-ZÉLANDE**

23.00 L'Équipe du Soir, mag.

**21.05 KAAMELOTT**  
Série

22.40 Kaamelott, série  
Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot

**21.05 QUAND LA NATURE SE DÉCHAÎNE**

22.00 Quand la nature se déchaine, doc.

**21.05 LE CONVOI DE L'EXTREME**

22.45 Le convoi de l'extrême, doc.  
00.15 Programmes de nuit

**21.05 THE BRIDGE**  
Série

22.15 The bridge, série  
23.30 The closer : L.A. enquêtes prioritaires



**URBAN  
MAISON**

## **BOIS ET BÉTON, LE MIX QUI MATCHE POUR LA MAISON**

**Si le bois est très en vogue dans le domaine de la construction, il est aussi de plus en plus associé au béton pour ses qualités esthétiques et thermiques. Un combo gagnant!**

**En matière de construction, on a souvent tendance à opposer le bois et le béton, deux matériaux très prisés, que ce soit en neuf ou en rénovation. Mais de plus en plus de projets misent sur la complémentarité en choisissant d'allier les deux. Ce mariage inattendu a non seulement des qualités esthétiques mais aussi énergétiques. En effet, l'alliance du bois et du béton permet d'obtenir des performances thermiques intéressantes, tout en optimisant la surface habitable.**

### **OSSATURE BÉTON ET ENVELOPPE BOIS**

Les constructions mixtes bois et béton sont en plein essor! Dans le cas d'un tel procédé, on associe une structure principale en béton et une ossature en bois. Le premier matériau sert de base solide (poteaux, poutres, escaliers, dalles...) tandis que le second est utilisé comme une enveloppe thermique, généralement présentée sous forme de panneaux qui viennent habiller les murs. Ici, le béton impose sa robustesse et le bois offre de la légèreté et un rendu esthétique inégalable.

### **UNE BONNE ISOLATION THERMIQUE**

Le premier point fort de cette alliance bois et béton, c'est sans nul doute sa performance thermique. Les panneaux de bois agissent en effet comme une isolation thermique par l'extérieur, ce qui permet de supprimer les ponts thermiques et d'obtenir une étanchéité à l'air parfaite. Dans cette configuration, le béton, lui, évite que la chaleur ne se propage trop dans l'habitat l'été.

Néanmoins, pour obtenir une telle isolation et une performance énergétique intéressante, les blocs de béton utilisés doivent avoir une épaisseur comprise entre 36,5 et 50 cm. Dans ce cas, il ne sera pas nécessaire de procéder à une isolation rapportée, c'est-à-dire d'appliquer une couche isolante à l'intérieur et à l'extérieur des parois. Il faut cependant savoir que l'ossature bois, parce qu'elle permet de réaliser des murs fins mais solides, est idéale pour insérer un isolant dans la structure entre les montants.

Enfin, le mix bois et béton est aussi synonyme d'optimisation de la surface! En effet, les murs à ossature bois étant creux, ils permettent de gagner entre 10 et 15 cm sur l'épaisseur des murs, ce qui équivaut à 5 % environ de la surface intérieure de la maison. Un « détail » à prendre en compte lors de la construction de votre logement!

### **UN RENDU ESTHÉTIQUE**

Outre ses qualités isolantes, cette association du bois et du béton impressionne également par son esthétisme architectural. Ces deux matériaux fonctionnent très bien pour donner un cachet supplémentaire à n'importe quelle construction. Entre tradition et modernité, ce mélange rend possibles de nombreuses combinaisons. En effet, selon l'essence de bois choisie, on peut opter pour une façade d'aspect rustique ou au contraire très contemporain. Le pin et le sapin offriront une nuance dorée, le chêne apportera plus de lumière et de clarté, tandis que l'orme séduira par son côté très sombre. Le béton n'est pas en reste non plus puisque lui aussi peut revêtir différentes nuances selon sa constitution: ciment gris ou blanc, ajout de pigments ou de sable. Bref, le bois et le béton permettent un métissage intéressant qui fera la particularité de votre maison.

# NARBONNE-PLAGE

EN BORD DE MER



APPARTEMENTS NEUFS

À PARTIR DE

119 900 €

DEPUIS 1979



SANGALLI  
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

[groupe-sm.com](http://groupe-sm.com)

Communiquez dans

# URBAN TV & SORTIES

Efficace  
Agréable  
Proche  
Durable

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

## Service publicité

06 02 11 26 36

Le média qui vous aime...

# URBAN TV & SORTIES

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
<p><b>S.W.A.T.</b> Zones d'ombre Série de Oz Scott</p> <p>21.05</p>	<p><b>UNE PLANÈTE PARFAITE</b> Du soleil aux volcans</p> <p>21.05</p>	<p><b>CRIMES PARFAITS</b> Ivresse des profondeurs Série</p> <p>21.05</p>	<p><b>RADIOACTIVE</b> ★ Film de Marjane Satrapi Avec Rosamund Pike</p> <p>21.00</p>	<p><b>AMIANTE, UN ESPOIR DE JUSTICE</b></p> <p>20.50</p>	<p><b>RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON</b></p> <p>21.05</p>
<p>21.55 S.W.A.T., série 22.45 S.W.A.T., série 23.35 S.W.A.T., série</p>	<p>22.40 Humans - Une planète parfaite, doc. 23.30 25 nuances de doc</p>	<p>21.55 Crimes parfaits, série 22.45 Crimes parfaits, série 23.35 Crimes parfaits, série</p>	<p>22.55 Le défi du championnat, film 00.40 Fourmi ★, film</p>	<p>22.00 Le monde en face : débat 22.45 C ce soir : le débat</p>	<p>22.40 Recherche appartement ou maison, mag.</p>
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>M6</b>
<p><b>20.50 MURDOCH, LE GRAND MANIPULATEUR DES MEDIAS</b></p> <p>23.25 Bellingcat, les combattants de la liberté</p>	<p><b>21.15 MOI, MOCHE ET MECHANT 3 ★</b></p> <p>23.00 Les nouveaux héros ★, film 00.45 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.05 LE PETIT NICOLAS ★</b></p> <p>22.25 Encore heureux ★, film 00.15 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.15 90' ENQUÊTES</b></p> <p>22.30 90' Enquêtes, mag. 00.00 90' Enquêtes, mag. 01.20 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.05 HÔTEL TRANSYLVANIE ★</b></p> <p>22.50 Charlie et la chocolaterie ★★, film 01.00 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.05 TOUT SCHUSS ★</b></p> <p>22.50 Blacklist, série 23.40 Blacklist, série 00.35 Blacklist, série</p>
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
<p><b>20.30 DÉBATDOC</b> Documentaire</p> <p>21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Pourvu que ça dure, mag.</p>	<p><b>21.05 FORT BOYARD</b></p> <p>23.20 Fort Boyard Basique, les sessions 01.30</p>	<p><b>21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE</b></p> <p>22.35 Douanes sous haute surveillance, doc.</p>	<p><b>21.05 ALVIN ET LES CHIPMUNKS 2 ★</b></p> <p>22.40 Alvin !!! et les Chipmunks 00.00 Zig et Sharko</p>	<p><b>20.00 LE 20H DE LCI</b> Information</p> <p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>	<p><b>21.00 PROFILAGE</b> Série de Didier Bivel</p> <p>21.50 Profilage, série 23.00 Profilage, série 00.05 Profilage, série</p>
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
<p><b>21.00 L'INFO DU VRAI</b></p> <p>22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit</p>	<p><b>21.00 LA GRANDE SOIRÉE</b> FC Barcelone / PSG.</p> <p>23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES</b></p> <p>23.25 Familles extraordinaires, mag.</p>	<p><b>21.05 ALIEN THEORY</b></p> <p>22.05 Alien Theory, doc. 23.05 Alien Theory, doc. 00.05 Dossiers surnaturels</p>	<p><b>21.05 TRÉSORS DE CASSE</b></p> <p>22.10 Trésors de casse, doc. 23.15 Programme de nuit</p>	<p><b>21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS</b></p> <p>23.05 Snapped : fratrie meurtrière, mag.</p>

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
<p><b>DOC</b> Libres d'aimer Série</p> <p>21.05</p>	<p><b>LA FAUTE À ROUSSEAU</b> Série</p> <p>21.05</p>	<p><b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Terroirs d'excellence en Bretagne</p> <p>21.05</p>	<p><b>FOOTBALL : OM / NICE</b> Ligue 1 Uber Eats</p> <p>21.00</p>	<p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine</p> <p>20.50</p>	<p><b>TOP CHEF</b> Jeu présenté par Stéphane Rotenberg</p> <p>21.05</p>
<p>22.05 Doc, série 23.05 New York, unité spéciale, série</p>	<p>22.00 La faute à Rousseau, série 22.55 6 à la maison</p>	<p>23.10 Météo 23.15 Réseau d'enquêtes</p>	<p>22.55 Late Football Club Paris police 1900, série 23.50</p>	<p>22.30 C ce soir : le débat, mag. 23.30 C dans l'air, mag.</p>	<p>23.20 Top Chef : les grands duels, jeu</p>
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>M6</b>
<p><b>20.55 QUAND ON A 17 ANS ★★</b></p> <p>22.50 André Téchiné, cinéaste insoumis, doc.</p>	<p><b>21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION</b></p> <p>23.00 Enquête sous haute tension, mag. 00.40 Programmes de nuit</p>	<p><b>21.00 FOOTBALL : FRANCE / ISLANDE</b></p> <p>23.10 Les routes les plus dangereuses du monde, doc.</p>	<p><b>21.15 DU CLUB DOROTHÉE AUX MYSTÈRES DE L'AMOUR : COULISSES D'UNE SUCCÈS STORY</b></p> <p>23.25 Stars des Boys Bands</p>	<p><b>21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS</b></p> <p>22.50 Incroyables mariages gitans, doc.</p>	<p><b>21.05 BLACKLIST</b> Série</p> <p>21.55 Blacklist, série 22.50 Blacklist, série 23.45 Blacklist, série</p>
<b>LCP</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
<p><b>20.30 DÉBATDOC</b> Documentaire</p> <p>21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Questions au gouvernement, mag.</p>	<p><b>21.05 LUMNI SCIENCE</b></p> <p>23.00 L'homme qui aimait les ours, doc. 00.45 Lumni science, doc.</p>	<p><b>21.00 REPRÉSENTATION</b> Téléfilm de Brian A Miller</p> <p>22.35 The Shanghai job - S.M.A.R.T. chase ★, film</p>	<p><b>21.05 EN FAMILLE</b> Série</p> <p>23.40 Zig et Sharko 23.45 Zig et Sharko 23.55 Zig et Sharko</p>	<p><b>20.00 LE 20H DE LCI</b> Information</p> <p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>	<p><b>21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b></p> <p>22.40 New York section criminelle, série nuit</p>
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
<p><b>21.00 L'INFO DU VRAI</b></p> <p>22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit</p>	<p><b>21.00 LA GRANDE SOIRÉE</b> FC Porto / Juventus Turin</p> <p>23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>21.05 PIRATES DES CARAÏBES, LE SECRET DU COFFRE MAUDIT ★</b></p> <p>23.40 Benjamin Gates et le livre des secrets ★</p>	<p><b>21.05 DECO À PRIX CASSES...</b></p> <p>22.55 Guerre des prix, les hypermarchés contre-attaquent !</p>	<p><b>21.05 LE GÉNIE FRANÇAIS</b></p> <p>22.30 Génie français : trains de tous les records, doc.</p>	<p><b>21.05 ASSASSINÉE</b> Téléfilm de Thierry Binisti</p> <p>23.00 Crimes, mag. 00.45 Programmes de nuit</p>

# Marcorignan

Votre projet de construction personnalisé

**4 parcelles de terrains à bâtir**

De **90 000 €** à **139 000 €**

Photo non contractuelle

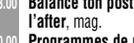
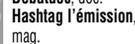
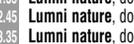
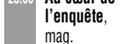
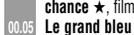
**NICOLAS POURSIN**  
**06 86 38 59 97**

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

**UrbanTV**

jeudi 18 février

**SAINTE BERNADETTE**

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  <b>SECTION DE RECHERCHES</b> Série	21.05  <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine présenté par Élise Lucet	21.05  <b>ADOpte UN VEUf</b> ★ Film de François Desagnat Avec André Dussollier	21.00  <b>YOUR HONOR</b> Episode 7 Série	20.50  <b>MARAT, ROBESPIERRE - LES MALADES DE LA RÉVOLUTION</b>	21.05  <b>INSAISSISSABLES 2</b> ★ Film de Jon M Chu Avec Mark Ruffalo
22.00  Section de recherches, série	22.55  Complément d'enquête, mag. 23.55 13 h 15, le dimanche	22.45  La ligne bleue, doc. 23.45 Outremer, doc.	22.00  Your Honor, série 22.55 Billions, série 23.45 The nest, film	21.45  Descartes, autopsie d'un génie, doc.	23.20  Insaisissables ★, film 01.30 L'Affaire des Bijoux Volés, téléfilm
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55  <b>EN THÉRAPIE</b> Série	21.15  <b>BALANCE TON POST !</b>	21.05  <b>SCORPION</b> Série	21.15  <b>LARGO WINCH</b> ★	21.05  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b>	21.05  <b>RETRouvAILLES</b>
21.20  En thérapie, série 21.50 En thérapie, série 22.15 En thérapie, série	23.00  Balance ton post, l'after, mag. 00.00 Programmes de nuit	21.50  Scorpion, série 22.35 Scorpion, série 23.20 Scorpion, série	23.15  Momo ★, film 01.00 Programmes de nuit	22.10  Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	23.05  Retrouvailles 00.55 Retrouvailles 03.00 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire	21.05  <b>LUMNI NATURE</b>	21.00  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b>	21.05  <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER - CÉLEBRITÉS</b>	20.00  <b>LE 20H DE LCI</b> Information	21.00  <b>CE QUE PENSENT LES HOMMES</b> ★
21.30  Débatdoc, doc. 22.00 Hashtag l'émission, mag.	21.55  Lumni nature, doc. 22.45 Lumni nature, doc. 23.35 Lumni nature, doc.	23.00  Au cœur de l'enquête, mag.	23.10  Le meilleur pâtissier célébrités	21.15  Le grand soir 22.00 Le grand soir	23.25  Valentine's Day ★, film 01.40 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00  <b>L'INFO DU VRAI</b>	21.05  <b>PÉTANQUE : PASSION PÉTANQUE FRANÇAISE 2021</b>	21.05  <b>L'EMPREINTE</b> ★ Film de Safy Nebbou	20.45  <b>FOOTBALL : LOSC LILLE / AJAX AMSTERDAM</b>	21.05  <b>WHEELER DEALERS FRANCE</b>	21.05  <b>LE GRAND JEU</b> ★★
22.00  Soir info 00.00 Édition de la nuit	22.55  L'Équipe du Soir, mag.	22.25  Les enfants de la chance ★, film 00.05 Le grand bleu ★★	22.55  After foot, mag. 00.00 RMC Europa, mag.	22.10  Wheeler Dealers France, doc.	23.30  Quai d'Orsay ★, film 01.30 Programmes de nuit



<b>21.05</b> <b>LES TOURISTES</b> Divertissement présenté par Arthur 22.55 Les touristes 00.35 Euro Millions, jeu 00.40 Programmes de nuit	<b>21.05</b> <b>TROPIQUES CRIMINELS</b> Série 22.00 Tropiques criminels, série 22.50 Tropiques criminels	<b>21.05</b> <b>CHARLES TRENET, L'ENCHANTEUR</b> Documentaire 23.00 Imitateurs, des voix pas comme les autres, doc.	<b>21.00</b> <b>SELON THOMAS : DEUXIEME VAGUE</b> Spectacle 22.30 #jesuis★, film 00.05 Rendez-vous chez les Malawas, film	<b>20.55</b> <b>PIERRE ET LE LOUP</b> Spectacle 21.30 Le carnaval des animaux, spectacle 22.00 Les 4 saisons d'Antoine	<b>21.05</b> <b>NCIS</b> Série Avec Mark Harmon 21.50 NCIS, série 22.40 NCIS, série 23.25 Ncis : Los Angeles
---	--	--	---	--	--



<b>20.55 DÉVOILÉES</b> Téléfilm de Jacob Berger 22.35 Karl Lagerfeld, une icône hors norme, doc.	<b>21.15 NINJA TURTLES 2 ★</b> 23.30 Darkest minds : rébellion ★, film	<b>21.05 ENQUÊTE D'ACTION</b> 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	<b>21.15 L'ARME FATALE</b> 22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série	<b>21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL</b> 22.15 Familles nombreuses : la vie en XXL	<b>21.05 CHERIF</b> Série 22.10 Cherif, série 23.15 Cherif, série 00.20 Cherif, série
--	---	---	--	---	---



<b>20.30 DÉCONFINÉS ! LA CULTURE, C'EST LA LIBERTÉ</b> 22.01 Congrès de Tours. 1920...	<b>21.05 HAPPY FEET 2 ★</b> 22.45 Happy Feet ★, film 00.30 Les Enfants de la télé	<b>21.05 STORAGE WARS</b> 22.55 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	<b>21.05 LES AVENTURES DE TINTIN</b> 22.15 Les aventures de Tintin 23.30 Zig et Sharko	<b>21.00 LE POINT DES IDEES</b> Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi 22.00 LCI vendredi soir	<b>21.00 LE MEC DE LA TOMBE D'A CÔTÉ</b> 22.50 Coup de foudre en talons aiguilles, téléfilm
---	---	---	--	--	--



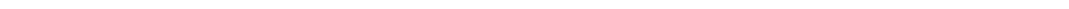
<b>21.00 CA SE DISPUTE</b> 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	<b>21.05 THE PERFECT WEAPON</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	<b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.10 Les Simpson	<b>21.05 DANS LES COULISSES DU FRET AERIEN</b> 22.25 Machines de génie, doc.	<b>21.05 LA RAFLE DU VEL D'HIV' : L'HISTOIRE RÉVÉLÉE</b> 22.15 La Shoah en France : Le tournant de 1942	<b>21.05 LE GRAND ALIBI ★</b> 22.50 Contre-enquête ★, film 00.20 Programmes de nuit
---	---	---	---	--	---



<b>20.50 LA CROISADE DES ENFANTS</b> 22.40 Les ados, le sexe et Internet, doc. 23.35 Philosophie, mag.	<b>21.05 ANIMAUX À ADOPTER</b> 22.30 Animaux à adopter, doc. 00.00 Programmes de nuit	<b>21.00 FOOTBALL : FRANCE / SUISSE</b> 23.10 La petite histoire de France, série 01.30 Programmes de nuit	<b>21.05 COLUMBO</b> Série 22.30 Columbo, série 00.20 Programmes de nuit	<b>21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag.	<b>21.05 MODERN FAMILY</b> 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
--	---	--	---	---	--



<b>21.00 ON THE LINE. LES EXPULSÉS DE L'AMÉRIQUE</b> 22.00 Le débat 22.30 Voyage à Bessèges	<b>21.05 SCOOBY-DOO ! RENCONTRE AVEC KISS ★</b> 22.30 Lego Scooby-Doo ! Mystère sur la plage ★	<b>21.05 GHOST ADVENTURES</b> 22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	<b>21.05 LES AVENTURES DU CHAT POTTE</b> 22.20 Les aventures du Chat Potté 23.35 Zig et Sharko	<b>20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b> Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI samedi soir	<b>21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> 22.50 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit
---	---	---	--	---	--



<b>21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE</b> 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	<b>21.05 CATCH : WWE RAW</b> 22.00 Catch : WWE NXT 23.00 Catch : WWE SmackDown	<b>21.05 RÉNOVATION IMPOSSIBLE</b> 21.50 Rénovation impossible 22.40 Rénovation impossible 23.30 Rénovation impossible	<b>21.05 UNITÉ D'ÉLITE : POLICE EN ACTION</b> 22.00 Unité d'élite : police en action, doc.	<b>21.05 SEULS FACE À L'ALASKA</b> 23.00 Seuls face à l'Alaska, doc. 00.30 Programmes de nuit	<b>21.05 JAMESTOWN : LES CONQUÉRANTES</b> 22.20 Jamestown : les conquérantes, série
--	--	---	---	---	--



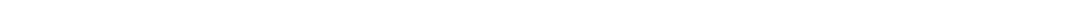
<b>21.05</b> <b>THE VOICE</b> La plus belle voix Présenté par Nikos Aliagas 23.40 The Voice, div. présenté par Nikos Aliagas	<b>21.05 LES COMIQUES PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS</b> 23.25 On est en direct 01.25 Météo 01.30 Les Grosses Têtes	<b>21.05 MEURTRES À PONT L'ÉVÊQUE</b> Téléfilm de Thierry Binisti 22.35 Meurtres à Guerande, téléfilm 00.10 Vu, mag.	<b>21.00 FOOTBALL : LIGUE 1 UBER EATS 26<sup>e</sup> JOURNÉE</b> 22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.50 Jour de rugby, mag.	<b>20.50 ÉCHAPPÉES BELLES</b> La Haute-Savoie, de village en village 22.20 Échappées belles 23.55 La chronique des pauvres amants, film	<b>21.05 HAWAII 5-0</b> Ua'eha Ka 'i'i I Ka Maka O Ka Iha 21.50 Hawaii 5-0, série 22.40 Hawaii 5-0, série 23.30 Hawaii 5-0, série
--	---	---	---	--	---



<b>20.50 LA CROISADE DES ENFANTS</b> 22.40 Les ados, le sexe et Internet, doc. 23.35 Philosophie, mag.	<b>21.05 ANIMAUX À ADOPTER</b> 22.30 Animaux à adopter, doc. 00.00 Programmes de nuit	<b>21.00 FOOTBALL : FRANCE / SUISSE</b> 23.10 La petite histoire de France, série 01.30 Programmes de nuit	<b>21.05 COLUMBO</b> Série 22.30 Columbo, série 00.20 Programmes de nuit	<b>21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag.	<b>21.05 MODERN FAMILY</b> 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
--	---	--	---	---	--



<b>21.00 ON THE LINE. LES EXPULSÉS DE L'AMÉRIQUE</b> 22.00 Le débat 22.30 Voyage à Bessèges	<b>21.05 SCOOBY-DOO ! RENCONTRE AVEC KISS ★</b> 22.30 Lego Scooby-Doo ! Mystère sur la plage ★	<b>21.05 GHOST ADVENTURES</b> 22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	<b>21.05 LES AVENTURES DU CHAT POTTE</b> 22.20 Les aventures du Chat Potté 23.35 Zig et Sharko	<b>20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b> Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI samedi soir	<b>21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> 22.50 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit
---	---	---	--	---	--



<b>21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE</b> 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	<b>21.05 CATCH : WWE RAW</b> 22.00 Catch : WWE NXT 23.00 Catch : WWE SmackDown	<b>21.05 RÉNOVATION IMPOSSIBLE</b> 21.50 Rénovation impossible 22.40 Rénovation impossible 23.30 Rénovation impossible	<b>21.05 UNITÉ D'ÉLITE : POLICE EN ACTION</b> 22.00 Unité d'élite : police en action, doc.	<b>21.05 SEULS FACE À L'ALASKA</b> 23.00 Seuls face à l'Alaska, doc. 00.30 Programmes de nuit	<b>21.05 JAMESTOWN : LES CONQUÉRANTES</b> 22.20 Jamestown : les conquérantes, série
--	--	---	---	---	--

# HECTAIRE

URBANISME DURABLE

Vous recherchez  
un terrain  
à bâtir ?



# SALLÈLES D'AUDE



11 Parcelles  
viabilisées

de 400 à 1000 m<sup>2</sup>

Quartier calme  
Terrains plats

06 08 22 55 67  
04 68 47 67 88

NOUVEAU

HECTAIRE 2010 - 10/20/10

UrbanTV

dimanche 21 février

CARÊME

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 <b>CHARLIE ET LA CHOCOLATERIE</b> ★★ Film de Tim Burton	21.05 <b>PREMIÈRE ANNÉE</b> ★★ Film de Thomas Lilti Avec Vincent Lacoste	21.05 <b>LES CARNETS DE MAX LIEBERMANN</b> Série	21.00 <b>RUGBY : LYON / TOULOUSE</b> Top 14. 17 <sup>e</sup> journée	20.50 <b>SUR LE FRONT DES DAUPHINS</b> Documentaire	21.05 <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine présenté par Ophélie Meunier
23.15 00.00 <b>Esprits criminels</b> , série Esprits criminels	22.40 00.20 <b>Réparer les vivants</b> ★★, film Météo	22.35 23.25 <b>Les carnets de Max Liebermann</b> , série Opération Roméo	23.05 23.15 <b>Le débrief</b> , mag. <b>Dimanche Soir Sports</b> , mag.	21.45 22.45 <b>Sur le front du Pôle Nord</b> <b>Femmes au bain</b> , les oubliées de l'histoire	23.10 00.25 <b>Enquête exclusive</b> , mag. Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.50 <b>THERE WILL BE BLOOD</b> ★★	21.05 <b>BEAUMARCHAIS, L'INSOLENT</b> ★	21.05 <b>SCORPION</b> Série	21.05 <b>COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES</b>	21.05 <b>LE BIG BÊTISIER 100 % CHATS</b>	21.05 <b>URGENCES</b> Magazine
23.20 <b>Le Che en toute intimité</b> , doc.	23.00 00.00 <b>Langue de bois s'abstenir</b> , mag. Programmes de nuit	21.50 22.35 23.20 <b>Scorpion</b> , série <b>Scorpion</b> , série	22.50 <b>Cold Case : Affaires classées</b> , série	22.40 00.35 <b>Le big bêtisier 100 % chat</b> Programmes de nuit	22.55 00.50 <b>Urgences</b> , mag. Dans les secrets de..., mag.
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
21.00 <b>REMBOB'INA</b> Les années algériennes	21.05 <b>LUMNI HISTOIRE</b>	21.05 <b>CHICAGO FIRE</b>	21.05 <b>BENOÎT BRISEFER : LES TAXIS ROUGES</b>	20.00 <b>ON NE S'EST PAS TOUT DIT</b>	21.00 <b>LES INNOCENTS</b> Série de Frédéric Berthe
23.00 <b>Ces idées qui gouvernent le monde</b> , mag.	22.00 00.20 <b>Lumi Histoire</b> , doc. <b>Lumi Histoire</b> , doc.	21.45 22.30 23.15 <b>Chicago Fire</b> , série <b>Chicago Fire</b> , série	22.25 23.45 <b>En famille</b> , série <b>Zig et Sharko</b>	22.00 <b>Information présentée par Christophe Moulin</b> LCI dimanche soir	22.00 23.05 00.10 <b>Les innocents</b> , série <b>Les innocents</b> , série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	Chérie 25
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b>	21.00 <b>LA GRANDE SOIRÉE</b> PSG / Monaco	21.05 <b>LA PREMIÈRE ÉTOILE</b> ★	21.05 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b>	21.05 <b>ENCHÈRES À TOUT PRIX</b>	21.05 <b>UNE FEMME D'HONNEUR</b>
22.00 00.00 <b>Soir info week-end</b> Édition de la nuit	22.55 00.00 <b>L'Équipe du Soir</b> , mag. <b>L'Équipe du Soir</b>	22.25 00.10 <b>L'empreinte</b> ★, film <b>Rénovation impossible</b> , doc.	22.50 00.25 <b>Faites entrer l'accusé</b> , doc. Programmes de nuit	21.30 22.00 <b>Enchères à tout prix</b> , doc. <b>Enchères à tout prix</b>	22.50 23.50 00.55 <b>Traqués</b> , téléfilm <b>Traqués</b> , téléfilm Programmes de nuit



**URBAN  
CULTURE**



## LES ORIGINES (PAS SI ROMANTIQUES) DE LA SAINT-VALENTIN

**C'est une soirée qui divise autant qu'elle fédère chaque année : la Saint-Valentin, son lot de chocolats en forme de cœurs et ses roses rouges. Fête commerciale pour les un.e.s, célébration de l'amour véritable pour les autres, c'est en tout cas une date lourde de sens. Mais d'où vient-elle ? Décryptage à l'occasion de notre Saint-Valentin Printemps.com placée sous le signe du Self Love.**

### **La Saint-Valentin, une légende antique**

Pour une fête supposée célébrer l'amour, la Saint-Valentin présente des origines plutôt sanglantes. Si les versions diffèrent, elles remontent cependant toutes à la Rome antique et, en général, les sources finissent toujours par pointer dans la même direction : celle d'un prêtre qui aurait refusé à l'empereur Claude II Le Gothique d'arrêter de célébrer les mariages.

Considérant que la vie maritale rendait les hommes faibles et les détournait de la guerre, l'empereur aurait décidé de bannir les unions. Mais c'était sans compter sur Valentin, un prêtre amoureux de l'amour, qui a continué à les célébrer en secret. Arrêté et jeté en prison, il y fait la connaissance de Julia, la fille de son geôlier, qui lui apporte quotidiennement de la nourriture. Aveugle de naissance, elle demande au prêtre de lui décrire le monde et, bientôt, se noue entre eux une relation toute particulière qui mènera à un miracle permettant à Julia de recouvrer la vue. La légende rapporte en effet que, mis au courant de ses derniers exploits carcéraux, l'empereur fit exécuter Valentin le 14 février, en plein cœur des Lupercales, cérémonies traditionnelles annuelles honorant la fertilité. Avant sa mort, le condamné aurait tout de même eu le temps de laisser un mot à sa dulcinée signé de la mention « De la part de ton Valentin ». Si nous sommes bien loin du conte de fées, l'humain étant (parfois) de nature optimiste, le citron est

devenu limonade et de cet événement tragique est née l'une des fêtes les plus romantiques du calendrier.

### **Un mythe commercial mais fédérateur**

Initialement l'apanage des érudits, la fête des amoureux a pris un tour plus commercial au début du XX<sup>ème</sup> siècle, au moment où l'envoi de cartes et billets doux s'est intensifié. Si les premières images échangées avaient la réputation d'être hautement grivoises, la donne s'est considérablement assagie lorsque la société américaine Hallmark est entrée dans la danse en 1913 et a commencé à produire ses cartes en masse en 1916. D'après Hallmark, pas moins de 145 millions de lettres d'amour sont ainsi échangées chaque année dans le monde à l'occasion de la Saint-Valentin.

### **S'aimer soi-même pour aimer les autres**

En pleine pandémie de COVID-19, si cette année les projets de la Saint-Valentin se trouvent perturbés, ce n'est pas une raison pour ne pas célébrer l'amour et plus particulièrement l'amour de soi. En cette période particulièrement difficile, il est en effet essentiel de ne pas oublier la personne la plus importante : vous. Et si ce 14 février devenait l'occasion de vous recentrer sur vous-même et de vous accorder l'attention que vous méritez ? Un bon livre, un massage, votre petit plat préféré, une bonne série, un nouveau sac à main ou tout simplement un peu de temps pour souffler... Que vous soyez seul.e, en couple, en trouble ou quelle que soit la forme que prend votre engagement, être bien dans votre peau vous permettra, plus que jamais, de faire preuve de bienveillance et de laisser parler votre cœur. Une attention particulière destinée à un être cher, un SMS chaleureux pour votre meilleur.e ami.e ou encore le prêt d'une oreille attentive à celle ou celui qui en a le plus besoin, à vous de jouer pour faire de cette Saint-Valentin 2021 la véritable fête de l'amour !



# PÔLE D'ARTISANS RÉUNIS

"Quelque soit votre projet nous sommes là pour vous accompagner"

## Construction Languedocienne "Pôle d'artisans réunis"

Maison de 89m<sup>2</sup>, pièce principale de 37m<sup>2</sup>,  
3 chambres, salle de bain.  
hors aménagements extérieur, raccords et frais de notaire, marché de travaux.



A partir de  
**97 500 €**

- Etude de financement
- Réalisation de plans
- Terrassement (accès zones difficiles)
- Maçonnerie générale
- Toiture - Etanchéité
- Electricité
- Plomberie
- Placoplâtre / Plâtrerie
- Chauffage - Climatisation
- Carrelage
- Façade / peinture
- Menuiserie PVC & Bois
- Pose liner de piscine
- Décoratrice d'intérieur pour vos projets
- Désamiantage (Entreprise certifiée Qualibat)
- Aménagement paysager, allées, etc...

## TOUS CORPS D'ÉTAT - AGRANDISSEMENT - RÉNOVATION - NEUF Construction Languedocienne

SAS au capital de 25 000 € - Siret : 877 480 277

ZI la Bouriette - Bd Denis Papin - 11000 CARCASSONNE

**06 32 89 35 93** - constlang@orange.fr

16 Bd Maréchal Joffre - 11100 NARBONNE

**06 66 79 50 80** - constructionnb@orange.fr

[www.constructionlanguedocienne.com](http://www.constructionlanguedocienne.com)

# UrbanTV

## lundi 22 février

## SAINTE ISABELLE

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 <b>JE TE PROMETS</b> Episode 7 Série de Renaud Bertrand	21.05 <b>JE VOULAIS JUSTE RENTRER CHEZ MOI</b> Téléfilm de Yves Rénier	21.05 <b>LA GRANDE SAGA DE NOS MONTAGNES</b> Les Alpes	21.00 <b>PARIS POLICE 1900</b> Episode 5 Série de Fabien Nury	20.50 <b>LES AVENTURES DU BARON DE MUNCHAUSEN</b>	21.05 <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Saint-Estèphe
22.05 Je te promets, série 23.10 New York, unité spéciale, série	22.40 Infrarouge, doc. 23.55 Débat, débat 00.05 25 nuances de doc	22.50 La France en vrai, doc. 00.35 Allez viens, je t'emmène...	22.00 Paris Police 1900, série 22.45 Neuf meufs, série	22.55 La p'tite librairie 23.00 C ce soir : le débat 00.00 C dans l'air, mag.	22.45 Cauchemar en cuisine, mag.
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 <b>RACCROCHEZ, C'EST UNE ERREUR</b>	21.15 <b>GENTLEMEN CAMBRIOLEURS</b> ★	21.05 <b>LES AVENTURIERS DE L'ARCHE PERDUE</b> ★★	21.15 <b>THE DARK KNIGHT RISES</b> ★★	21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b>	21.05 <b>CRIMES</b> À Paris - 3 épisodes
22.20 Mary Reilly, film 00.10 Avant le déclin du jour, doc.	23.20 Conspiracy ★, film 01.00 Programmes de nuit	23.10 Deepwater ★, film	00.10 The Dark Knight, le chevalier noir ★★, film	22.10 Appels d'urgence, mag. 23.15 Appels d'urgence	22.50 Crimes et faits divers : le prime, mag.
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.30 <b>DE GAULLE, L'HOMME A ABATTRE</b>	21.05 <b>LE MEILLEUR DU 43° FESTIVAL INTERNATIONAL DU CIRQUE...</b>	21.00 <b>LE GRAND BÉTISIER</b>	21.05 <b>CENDRILLON ET LE PRINCE SECRET</b>	20.00 <b>LE 20H DE LCI</b>	21.00 <b>LES EXPERTS : MANHATTAN</b>
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Allons plus loin, mag.	22.35 Les enfants de la musique chantent...	22.55 Le grand bêtisier des animaux 00.45 Programmes de nuit	22.35 Charming : un prince trop charmant ★, film	Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.35 Les experts : Manhattan, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVRETE	6ter
21.00 <b>L'INFO DU VRAI</b>	21.00 <b>RUGBY : FRANCE / ANGLETERRE</b>	21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série	21.05 <b>QUAND LA NATURE SE DÉCHAÎNE</b>	21.05 <b>LE CONVOI DE L'EXTREME</b>	21.05 <b>THE BRIDGE</b> Série
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	22.40 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot	22.55 Quand la nature se déchaine, doc.	22.50 Le convoi de l'extrême, doc. 00.15 Programmes de nuit	22.15 The Bridge, série 23.30 The closer : L.A. enquêtes prioritaires



**URBAN  
PLAISIR**



## **LAIT DE POULE, CHOCOLAT CHAUD, GROG : LES SECRETS DES BOISSONS DE L'HIVER**

Qui dit hiver dit forcément besoin de réconfort ! Histoire de se réchauffer tout en se faisant du bien, on peut compter sur les recettes de grand-mère pour se concocter de délicieuses boissons gourmandes et stimulantes.

À chaque saison, ses boissons de prédilection ! En hiver, on troque volontiers son petit verre de rosé contre un remontant plus réconfortant. Exit le compteur de calories, on pense plaisir et chaleur en dégustant des boissons fumantes pleines de douceur et de gourmandise. Chocolat chaud authentique, grog revitalisant ou lait de poule de mamie, on vous livre tous les secrets de vos breuvages préférés à siroter en cas de gros frimas...

### **CHOCOLAT CHAUD, LE RÉCONFORT GOURMAND**

Apprécié des petits comme des grands, le chocolat chaud est sans aucun doute l'une de nos boissons fétiches en hiver ! Gourmand et tout en douceur, il se déguste sans culpabilité au goûter ou après un repas léger. Mais pas question de se contenter des préparations industrielles pleines de sucre, fabriquées à partir de poudre de cacao, c'est-à-dire avec les restes de la fève. Non, un vrai chocolat chaud se prépare maison avec une tablette de chocolat de qualité ou du vrai cacao.

On choisit alors du chocolat à minimum 65 % de cacao, voire 80 % pour les adeptes de saveurs corsées, et on le coupe en petits morceaux que l'on fait fondre dans une casserole. On y ajoute le lait et on fait chauffer le tout à feu moyen. L'idéal est d'utiliser un fouet pour remuer et obtenir un mélange onctueux et mousseux. Les plus gourmands agrémenteront leur boisson de chantilly ou de marshmallows.

### **LAIT DE POULE, LA BOISSON TRADITIONNELLE**

Recette héritée de nos anciens, le lait de poule est traditionnellement une boisson servie le soir de Noël. Il n'empêche qu'on peut le consommer tout l'hiver mais avec modération car c'est tout de même un breuvage calorique. Le lait de poule se concocte avec du lait, de la crème, du sucre, un jaune d'œuf, de la noix de muscade ou de la cannelle et éventuellement un peu de rhum ou de whisky. Dans une casserole, on fait chauffer le lait avec les épices, sans le faire bouillir. À part, on mélange le jaune d'œuf avec le sucre durant cinq minutes avant de l'incorporer dans le lait chaud en battant la préparation avec un fouet. Une fois que le mélange est bien homogène, on rajoute l'alcool et on déguste aussitôt !

### **LE GROG POUR LUTTER CONTRE LA GRIPPE**

Pour lutter contre les maladies, un autre remède de grand-mère fait son petit effet depuis des siècles. Il s'agit du grog, une boisson chaude à base de rhum, que l'on dit efficace pour contrer le rhume et soulager les symptômes de la grippe. À l'origine, le grog a été inventé par un amiral anglais du nom d'Edward Vernon qui, pour éviter que son équipage ne s'abreuve de rhum toute la journée, a eu l'idée de mélanger cet alcool avec de l'eau chaude et de la cannelle. Plus tard, on y ajoutait du citron pour éviter les carences en vitamine C.

Pour être totalement efficace, le grog doit se déguster très chaud afin de faire augmenter la température du corps et de le faire transpirer, ce qui facilite l'élimination des toxines. Le citron, qui est un anti-infectieux, la cannelle, antibactérienne, et le miel, qui aide à fluidifier le mucus, vous permettront de vous requinquer rapidement tout en faisant frémir vos papilles.



### 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 286 m<sup>2</sup>

**162 000 €\***

### BIZANET

Villa T4 sur terrain 413 m<sup>2</sup>

**187 000 €\***

### 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 €\***

### NARBONNE

Villa T4 sur terrain 290 m<sup>2</sup>

**196 000 €\***

### 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

constructeur depuis 1919



100% DE  
COMBINAISONS



100% EN  
AU SERVICE  
DE NOS CLIENTS



33 AGENCES  
NATIONALES



4 000+ M<sup>2</sup> DE  
TRAVAIL PAR AN



EXPERIENCE  
FAMILIALE DEPUIS  
3 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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



## URBAN DOSSIER



# Isolation 1 euro 2021 : Arnaque ou bonne affaire ?

**Selon votre situation, vous pouvez bénéficier d'une isolation de vos combles ou d'un plancher pour 1 euro. Mais vous devez vous méfier des comportements frauduleux et prendre l'avis d'un expert.**

L'isolation pour 1 euro des combles ou des planchers est une offre commerciale proposée par des entreprises signataires d'une charte avec le ministère chargé de l'écologie.

Tout d'abord, soulignons qu'isoler ses combles est une bonne idée. Une maison mal isolée perd entre 25 et 30 % de sa chaleur par le toit. L'isolation de la toiture est donc l'isolation la plus rentable et la première étape à réaliser pour améliorer la performance énergétique de son logement.

### Conditions de l'offre

L'offre est valable pour une maison construite depuis plus de 2 ans, sous réserve d'éligibilité, de validation d'accès au chantier, de transmission et de validation de vos justificatifs de revenus fiscaux de référence et autres pièces nécessaires à la constitution de votre dossier. L'offre est valable dans certains départements de la France métropolitaine hors Corse. Cette offre s'adresse aux propriétaires et aux locataires d'une maison et la prime accordée couvre le plus souvent la totalité des coûts engagés.

### Le programme concerne :

- Les maisons construites depuis plus de 2 ans, sous réserve de validation d'accès au chantier.
- Pour l'isolation des combles perdus : les combles doivent être non aménagés et non aménageables.

### Qui finance ?

- Les pouvoirs publics imposent à tous les fournisseurs d'énergie (désignés comme étant des "obligés") de contribuer à la réduction des consommations d'énergie des ménages.

Chaque fournisseur se voit attribuer un "volume d'économies" à réaliser et il est sanctionné s'il n'atteint pas son objectif.

- Pour échapper aux sanctions, les fournisseurs d'énergie apportent donc une contribution aux travaux (primes, bon d'achat, chèque, prêt bonifié...). En échange, ils récupèrent les certificats d'économie d'énergie générés par ces travaux.

### Comment ça marche ?

Je sélectionne une entreprise spécialisée dans l'isolation qui doit être certifiée «QUALIBAT RGE». Avant tout engagement, vous devez vérifier que l'entreprise est bien habilitée à vous proposer cette offre.

Elle réalise un audit des différents travaux à réaliser et me propose les différentes possibilités.

Elle constitue le dossier de demande de prise en charge des travaux, l'envoi et le gère.

Après réception de l'accord et en fonction de mes revenus, je n'ai rien à déboursier, l'entreprise réalise les différents travaux.

Pour tout conseil personnalisé sur les combles à 1 euro, vous pouvez contacter l'Adil de votre département (Agence départementale d'information sur le logement).

Vous pouvez vous renseigner sur le site gouvernemental : <https://www.economie.gouv.fr/cedef/isolation-un-euro>

Le plus facile pour bénéficier de la meilleure assistance est de rester en local et de s'adresser à une entreprise proche de chez vous, spécialisée dans l'isolation depuis plusieurs années, ce qui est un gage de qualité.

**L'isolation à 1 euro est une bonne affaire qui permet d'économiser sur sa consommation d'énergie. Choisissez des professionnels du secteur reconnus et certifiés et profitez de cette offre gouvernementale.**

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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 <b>S.W.A.T. El Diablo</b> Série de Douglas Aarniokoski 21.05 S.W.A.T., série 22.50 S.W.A.T., série 23.35 S.W.A.T., série	 <b>NOUS PAYSANS</b> Documentaire 22.40 Nous paysans - Débat 23.35 Infrarouge, doc.	 <b>CRIMES PARFAITS</b> Comme un froid entre nous 22.00 Crimes parfaits, série 22.55 Crimes parfaits, série 23.40 Crimes parfaits, série	 <b>JUDY ★</b> Film de Rupert Goold Avec Renée Zellweger 23.00 Stan & Ollie, film 00.35 Radioactive ★, film 02.25 Zapsport, mag.	 <b>ENQUÊTE DE SANTÉ</b> Bien vivre la ménopause, avec ou sans traitement ? 22.35 C ce soir : le débat 23.35 C dans l'air, mag. 00.45 C à vous, mag.	 <b>PÉKIN EXPRESS : SUR LES PISTES DE LA TERRE ROUGE</b> Pékin Express : Itinéraire bis, jeu 23.15

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
 <b>20.50 LA FABRIQUE DE L'IGNORANCE</b> 22.30 #Dieselgate, doc. 00.00 Le dessous des cartes, mag.	 <b>21.15 IMITATION GAME ★</b> 23.30 Premier contact ★★, film 01.30 Programmes de nuit	 <b>21.00 FOOTBALL : FRANCE / NORVÈGE</b> 23.10 Enquête d'action, mag. 01.00 Enquête d'action	 <b>21.15 90' ENQUÊTES</b> 22.40 90' Enquêtes, mag. 23.55 90' Enquêtes, mag. 01.10 Programmes de nuit	 <b>21.05 HÔTEL TRANSYLVANIE 2 ★★</b> 22.50 Hôtel Transylvanie ★, film 00.35 Programmes de nuit	 <b>21.05 LE CHOC DES TITANS ★</b> 23.00 Blacklist, série 00.05 Blacklist, série 01.05 Blacklist, série

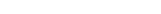
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
 <b>21.30 EMBARGO SUR L'IRAN</b> 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Terra Terre, mag. 22.15 Allons plus loin	 <b>21.05 FORT BOYARD</b> 23.20 Fort Boyard Basique, les sessions 01.35	 <b>21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE</b> 22.40 Douanes sous haute surveillance, doc.	 <b>21.05 ALVIN ET LES CHIPMUNKS 3 ★</b> 22.40 Alvin !!! et les Chipmunks 00.00 Zig et Sharko	 <b>20.00 LE 20H DE LCI</b> Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	 <b>21.00 PROFILAGE</b> Série 21.55 Profilage, série 22.55 Profilage, série 00.05 Profilage, série

G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	6ter
 <b>21.00 L'INFO DU VRAI</b> 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	 <b>21.00 LA GRANDE SOIRÉE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	 <b>21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES</b> 23.30 Familles extraordinaires, mag.	 <b>21.05 ALIEN THEORY</b> 22.05 Alien Theory, doc. 23.05 Alien Theory, doc. 00.00 Alien Theory, doc.	 <b>21.05 TRÉSORS DE CASSE</b> 22.10 Trésors de casse, doc. 23.10 Trésors de casse, doc. 00.00 Programmes de nuit	 <b>21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS</b> 22.05 Snapped : les couples tueurs, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 <b>DOC Complots</b> Série 22.05 Doc, série 23.05 New York, unité spéciale, série	 <b>LA FAUTE À ROUSSEAU</b> Emma et le devoir 22.00 La faute à Rousseau, série 22.50 6 à la maison	 <b>LES 28<sup>ES</sup> VICTOIRES DE LA MUSIQUE CLASSIQUE</b> 00.00 Météo 00.05 Culture dans votre région, mag.	 <b>MISS BALA</b> Film de Catherine Hardwicke Avec Gina Rodriguez 22.45 L'art du mensonge ★, film 00.35 Paris police 1900	 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.30 C ce soir : le débat 23.30 C dans l'air, mag. 00.35 C à vous, mag.	 <b>TOP CHEF</b> Jeu présenté par Stéphane Rotenberg 23.15 Top chef : les grands duels, jeu

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
 <b>20.55 L'AVENIR ★</b> Film de Mia Hansen-Love 22.35 Lotte Eisner, doc. 23.30 Nuit magique 00.55 Dévoilées, téléfilm	 <b>21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION</b> 23.00 Enquête sous haute tension, mag. 00.40 Programmes de nuit	 <b>21.05 LE MEILLEUR DU MARRAKECH DU RIRE</b> 22.50 Le meilleur du Marrakech du Rire	 <b>21.15 KEV ADAMS : SOIS 10 ANS, LA DERNIÈRE</b> 23.15 Kev Adams - Voilà, voilà, spectacle	 <b>21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 22.50 Incroyables mariages gitans, doc.	 <b>21.05 BLACKLIST</b> Série 22.00 Blacklist, série 22.55 Blacklist, série 23.50 Blacklist, série

LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
 <b>20.30 ON ACHÈVE BIEN LES GROS</b> 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Manger c'est voter, mag.	 <b>21.05 LUMNI SCIENCE</b> 23.05 Lumni science, doc. 01.00 Lumni science, doc.	 <b>21.00 DEUX JOURS À TUER ★</b> 22.25 Représaille, téléfilm 00.20 Programmes de nuit	 <b>21.05 EN FAMILLE</b> Série 23.40 Zig et Sharko 23.45 Zig et Sharko 23.55 Zig et Sharko	 <b>20.00 LE 20H DE LCI</b> Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	 <b>21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b> 22.35 New York section criminelle, série

G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	6ter
 <b>21.00 L'INFO DU VRAI</b> 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	 <b>21.00 LA GRANDE SOIRÉE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	 <b>21.05 PIRATES DES CARAÏBES, JUSQU'AU BOUT DU MONDE ★</b> 00.00 Pirates des Caraïbes, le secret du coffre maudit	 <b>21.05 RESTAURANTS : QUAND LE SOUS VIDE FAIT LA LOI</b> 22.15 Encore moins cher que le discount...	 <b>21.05 LE GÉNIE FRANÇAIS</b> 22.25 Le génie français, doc. 23.45 Programme de nuit	 <b>21.05 LANESTER - MEMENTO MORI</b> 22.55 Crimes, mag. 00.30 Programmes de nuit



maisons  
**FRANCE**  
**CONFORT**

DEPUIS 1919



### LEZIGNAN

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

**154 800 €**

### NARBONNE

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

**194 900 €**

### SALLELES

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

**171 900 €**

### ARGENS MINERVOIS

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

**137 500 €**

### VENTENAC

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 541 m<sup>2</sup>

**170 000 €**

### SALLES D'AUDE

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 308 m<sup>2</sup>

**190 000 €**

### 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



90% DE  
RECOMMANDATIONS



100 ANS DE  
SERVICES DE  
NOTES CLIENTS



115 AGENCES  
COMMERCIALES



+ DE 50 000  
MAISONS LIVREES  
A CE JOUR



ENTREPRISE  
FAMILIALE DEPUIS  
5 GENERATIONS



maisons-france-confort.fr



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

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

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 <b>SECTION DE RECHERCHES</b> Série 22.00 Section de recherches, série	 <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine présenté par Élise Lucet 22.55 Complément d'enquête, mag. 00.10 13 h 15, le dimanche	 <b>AURORE ★</b> Film de Blandine Lenoir Avec Agnès Jaoui 22.40 La ligne bleue, doc. 23.55 La ligne bleue Outremer, doc.	 <b>YOUR HONOR</b> 2 épisodes Série 22.50 Le cercle séries 23.30 Le tueur de l'autoroute, film	 <b>ENQUÊTE À POMPEI</b> Documentaire 21.40 Baies, la cité antique engloutie, doc.	 <b>THIS IS US</b> Destins croisés Série de Ken Olin 21.55 This is us, série 22.45 This is us, série 23.30 This is us, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
<b>20.55 EN THÉRAPIE</b> Série 21.25 En thérapie, série 21.55 En thérapie, série 22.20 En thérapie, série	<b>21.15 BALANCE TON POST !</b> 23.00 Balance ton post ! l'after, mag. 00.00 Programmes de nuit	<b>21.05 RASTA ROCKETT ★</b> 22.55 Sister act acte 2 ★, film 00.50 Programmes de nuit	<b>21.15 LARGO WINCH 2 ★</b> 23.25 Largo Winch ★, film 01.30 Programmes de nuit	<b>21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	<b>21.05 HÉRITAGES</b> Magazine 23.00 Héritages, mag. 01.00 Héritages, mag. 02.40 Programmes de nuit
<b>LCP</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small>
<b>20.30 SOMMETS : DANS LES SECRETS DES NEGOCIATIONS EUROPEENNES</b> 22.00 Dialogue citoyen	<b>21.05 LUMNI NATURE</b> 21.55 Lumni nature, doc. 22.45 Lumni nature, doc. 23.35 Lumni nature, doc.	<b>21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> 23.00 Au cœur de l'enquête, mag. 02.00 Programmes de nuit	<b>21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER-CELEBRITES</b> 23.10 Le meilleur pâtissier-célébrités	<b>20.00 LE 20H DE LCI</b> Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	<b>21.00 PAN ★</b> Film de Joe Wright 23.05 RRRrrrrr !!! ★, film 01.00 Programmes de nuit
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC</b> <small>SPORT</small>	<b>RMC</b> <small>DECOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 L'INFO DU VRAI</b> 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	<b>21.05 PASSION PETANQUE FRANÇAISE 2021</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	<b>21.05 ASTÉRIX ET CLEOPATRE ★</b> 22.15 Astérix et la surprise de César ★, film 23.40 Kaamelott, série	<b>21.05 NON ÉLUCIDÉ</b> Documentaire 22.50 Non élucidé - l'enquête continue, doc. 00.50 RMC Europa, mag.	<b>21.05 VINTAGE MECANIC : SPECIAL VEHICULES XXL</b> 22.25 Vintage mecanic : spécial véhicules XXL	<b>21.05 MILLION DOLLAR BABY ★★</b> 23.25 Le grand jeu ★★, film 01.45 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>DUOS MYSTÈRES</b> Divertissement présenté par Alessandra Sublet 23.40 Duos mystères 00.50 Euro Millions, jeu 01.00 Programmes de nuit	 <b>TROPICIQUES CRIMINELS</b> Série 21.55 Tropiques criminels, série 22.55 Taratata 100 % live	 <b>GAINSBOURG, TOUTE UNE VIE</b> Documentaire 22.55 La Comédie-Française chante Gainsbourg, doc.	 <b>BIRDS OF PREY ET LA FANTABULEUSE HISTOIRE DE HARLEY QUINN ★</b> 22.45 Destruction finale, film	 <b>ROYAL DE LUXE</b> Documentaire 21.50 20 000 lieux sous les mers, spectacle 23.30 C dans l'air, mag.	 <b>NCIS</b> Le saint Série 21.50 NCIS, série 22.35 NCIS, série 23.20 NCIS : Los Angeles
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
<b>20.55 HONOUR</b> Téléfilm de Richard Laxton 22.30 Rockfield, doc. 23.30 Tracks, mag. 00.00 Iggy Pop Live in Paris	<b>21.15 FERDINAND ★</b> Film de Carlos Saldaña 23.20 Ninja Turtles 2 ★, film 01.15 Programmes de nuit	<b>21.05 ENQUÊTE D'ACTION</b> 23.00 Enquête d'action, film 00.00 Enquête d'action	<b>21.15 L'ARME FATALE</b> 22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série	<b>21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL</b> 22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	<b>21.05 CHERIF</b> Série 22.10 Cherif, série 23.15 Cherif, série 00.20 Cherif, série
<b>LCP</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>france.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small>
<b>20.30 SOMMETS : DANS LES SECRETS DES NEGOCIATIONS EUROPEENNES</b> 22.00 La ferme du pendu, film	<b>21.05 LE MARIAGE DE MON MEILLEUR AMI ★</b> 22.50 Les animaux du zoo, doc.	<b>21.10 STORAGE WARS</b> 23.15 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	<b>21.05 LES AVENTURES DE TINTIN</b> 22.15 Les aventures de Tintin 23.30 Zig et Sharko	<b>21.00 LE POINT DES IDÉES</b> Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi 22.00 LCI vendredi soir	<b>21.00 SAM</b> Série 21.50 Sam, série 22.55 Sam, série 23.55 Programmes de nuit
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC</b> <small>SPORT</small>	<b>RMC</b> <small>DECOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 ÇA SE DISPUTE</b> 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	<b>21.00 BASKET-BALL : JEEP® ELITE</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	<b>21.05 LES ROIS DE LA RENO</b> 21.30 Les rois de la réno 21.50 Les rois de la réno 22.10 Les rois de la réno	<b>21.05 SOUS HAUTE SURVEILLANCE</b> 22.30 Sous haute surveillance, doc. 23.55 Mega Hubs, doc.	<b>21.05 NICHOLAS WINTON, L'HOMME QUI SAUVA 669 ENFANTS</b> 22.25 39/45 : le sauvetage des juifs de France	<b>21.05 DEUX SŒURS POUR UN ROI ★</b> 23.10 The Duchess ★, film 01.05 Programmes de nuit

# ALPLAST

déjà 26 ans

Vente directe d'usine  
**pergolas en kit**  
particuliers et professionnels

Étude

Conception

Réalisation

2 av. de l'Hérault - 11110 COURSAN

**04 68 33 95 27**



**www.alplast.fr**



URBAN  
IMAUX



## L'ASTHME FÉLIN, UNE MALADIE ALLERGIQUE

**Pathologie relativement fréquente chez le chat, l'asthme est une réaction allergique qui peut handicaper l'animal dans son quotidien. S'il n'existe pas de solution curative, les symptômes se traitent de différentes manières.**

Certaines maladies sont communes à l'homme et à l'animal. C'est le cas, par exemple, de l'asthme, qui touche 7 % de la population française et 1 % des chats, notamment les siamois. Nos félins peuvent donc eux aussi avoir des difficultés, plus ou moins graves, à respirer. D'origine allergique, l'asthme du chat ne se guérit pas. Mais il existe plusieurs solutions thérapeutiques pour soulager les symptômes et offrir à votre animal un meilleur confort de vie.

### UNE ORIGINE PRINCIPALEMENT ALLERGIQUE

Chez le matou, l'asthme est, dans la grande majorité des cas, une réaction allergique. C'est une maladie broncho-pulmonaire qui est causée par des allergènes tels que les pollens, les acariens, la poussière ou encore la fumée de cigarette.

Les symptômes sont caractéristiques de cette pathologie : inspiration sifflante et difficile, toux sèche et quinte, perte d'appétit et manque d'entrain chez l'animal. On remarquera qu'il aura aussi tendance à garder la gueule ouverte pour mieux respirer. Tous ces signaux laissent présager une crise d'asthme plus ou moins intense, mais qui génère évidemment du stress chez le félin. Dans les cas les plus graves, sa langue et sa bouche deviennent bleues (cyanose) à cause du manque d'oxygène. Quoi qu'il en soit, une telle crise nécessite une consultation urgente chez un vétérinaire.

### COMMENT S'EFFECTUE LE DIAGNOSTIC ?

En cas de suspicion d'atteinte broncho-pulmonaire, une radiographie thoracique doit être réalisée par le professionnel. L'imagerie permet en effet de vérifier l'état des bronches, qui peuvent être abîmées par un asthme chronique. Un

prélèvement des mucosités bronchiques peut également permettre d'établir un diagnostic sûr. Si c'est nécessaire, le vétérinaire effectuera également un lavage broncho-alvéolaire par injection d'un liquide dans la trachée. L'examen des cellules recueillies permet ainsi d'affiner le diagnostic.

Enfin, il est encore possible d'effectuer une fibroscopie, c'est-à-dire d'insérer une petite caméra dans la gueule de l'animal, jusque dans les bronches, afin d'identifier le type d'inflammation et de vérifier que la toux du chat n'est pas due à une autre pathologie.

### QUELS TRAITEMENTS POSSIBLES ?

Comme chez l'humain, l'asthme félin ne se guérit pas. En effet, cette maladie respiratoire va perdurer toute la vie de l'animal. Les alternatives thérapeutiques sont donc surtout de confort pour limiter les crises et la souffrance respiratoire.

Le principal traitement consiste à contrôler l'inflammation des bronches grâce aux corticoïdes. Lors d'une grosse crise, le vétérinaire pourra les administrer par injection pour une efficacité plus rapide, sinon, ils seront donnés sous forme de comprimés. Sur le long terme, les corticoïdes peuvent toutefois avoir des effets secondaires néfastes. Pour s'en passer, il existe, comme pour nous, des inhalateurs qui agissent directement au niveau des poumons.

Il est cependant impossible de savoir à l'avance si un chat fera ou non de nombreuses crises d'asthme. Cette maladie chronique n'évolue pas de la même façon en fonction de l'animal. En revanche, il est possible d'agir sur son environnement en limitant les sources d'allergènes. Il faut, par exemple, éviter de fumer, ne pas utiliser d'aérosols ou de diffuseurs de parfum, nettoyer régulièrement la maison pour éviter l'accumulation de la poussière et opter pour une litière de qualité qui ne génère pas de particules poussiéreuses. Il est également primordial de faire vacciner les chats asthmatiques contre le coryza.



**URBAN  
CUISINE**



## PIZZA ET BRUSCHETTA : DE LA MAIN À L'ÉPATE

**Adorée des petits comme des grands, la pizza est un plat simple et convivial à partager ! Avec sa cousine la bruschetta, vous pourrez épater vos convives sans être un vrai cordon-bleu.**

### PIZZA PARTY

Idéalement, la meilleure pâte à pizza est celle que l'on pétrit de ses doigts. Mais la réalité ne nous laisse pas forcément d'autre choix que d'aller à l'essentiel. Nous opterons donc pour une pâte fabriquée par le boulanger, sans trop de levure. Il suffit juste de penser à la lui commander la veille, cela ne vous coûtera qu'une pincée d'euros et les compliments des amis.

Petite astuce pour éviter le syndrome de la pizza molle : vous précuirez la pâte une minute en la posant sur une plaque et du papier sulfurisé, dans un four chauffé à 220 degrés. Garnissez ensuite la pizza retournée en laissant un bord pour la croûte. Le temps de cuisson variant selon votre four, nous considérerons qu'une pizza dore en un bon quart d'heure. Mais seuls vos yeux seront bons juges...

Les pizzas blanches dessinent la dernière tendance durable : la crème fraîche, semi-épaisse de préférence, remplace la sauce tomate pour une nouvelle exploration gourmande. Destination le Grand Nord avec une blanche au saumon fumé (2 tranches), surmontée de fromage de brebis en dés et d'oignons débités en anneaux. Si vous en avez le temps, quelques poireaux revenus à l'huile d'olive joueront d'un contraste raffiné avec le poisson. L'Alsace est à portée d'assiette avec une adaptation de la célèbre Flammkueche. On pensera alors à faire revenir les lardons fumés au préalable pour éviter une pizza trop grasse. Pour le fromage, l'emmental convient mais l'on peut aussi ruser en faisant chauffer la crème fraîche dans une casserole et en y diluant quelques carrés de fromage à croque-monsieur. Effet garanti !

Pour des pizzas à la sauce tomate, on évitera de choisir un nappage trop parfumé. Préférez une sauce plus neutre que

vous assaisonnerez selon votre goût, sans oublier le sel et les herbes de Provence. La réussite d'une pizza tient souvent à un détail : ailler la pâte (avant la sauce) avec un pinceau trempé dans un mélange d'huile d'olive et d'ail haché fera la différence.

Ces préceptes acquis, prenons la direction du Sud avec une pizza aux saveurs de Provence, faisant alterner tranches de mozzarella et rondelles de tomates. On disposera sur chaque fromage un filet d'anchois, en saupoudrant le tout de persil, d'ail et de sel, sans oublier un filet d'huile d'olive pour éviter de brûler les condiments. En cas d'urgence, un pesto fera l'affaire. Descendons ensuite vers la Corse avec la figatelli-brousse qui ne recèle aucune difficulté. On privilégiera un découpage fin de la saucisse corse pour assurer une bonne répartition des goûts et éviter une cuisson trop longue. NB : La figatelle doit cuire avec la peau tournée vers le bas.

### BRUSCHETTA, LA TARTINE TENDANCE

Servie sur une planche à pain, la bruschetta est idéale pour l'apéritif ou le brunch.

Quelle différence avec une pizza ? Dites-vous qu'à l'inverse de sa cousine à pâte, cette subtile tartine contient plus de tomate et moins de garniture. Pour cette raison, nous éviterons la sauce tomate toute prête. La bruschetta cuit aussi plus vite, environ dix minutes, d'autant que l'on dorera ses deux faces sous le grill avant garnissage. À ce propos, il est important de frotter la face à garnir avec de l'ail et/ou de la tomate.

La dominante de tomate vous fera préférer les fraîches du marché, coupées en dés et marinées quelques heures dans de l'huile d'olive, de l'ail et du basilic pour un goût plus authentique. Des poivrons marinés dans de l'huile avec des copeaux de parmesan escortent délicieusement les formules proposées ci-dessus... et que vous maîtrisez déjà.



**URBAN  
A D O S**



## QUAND LE RÉTROGAMING VIENT EN AIDE AUX ADOLESCENTS

**Antoine Barsi est psychologue clinicien spécialisé dans le développement de l'enfant et de l'adolescent. Pour les aider à traverser certaines situations difficiles, ce féru de jeux vidéo utilise de vieilles consoles et leur fait découvrir des classiques de l'histoire vidéoludique. Entretien.**

ANTOINE BARSİ, VOUS ÊTES PSYCHOLOGUE CLINICIEN SPÉCIALISÉ DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT. POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER EN QUOI CONSISTE VOTRE MÉTIER ?

*Mon métier de psychologue consiste à accompagner les enfants et les adolescents dans cette période particulière de leur vie. Je les accompagne dans la compréhension de ce qui peut entraver leur bien-être à la maison (avec les parents ou les frères et sœurs), à l'école (avec l'enseignant ou les camarades) ou au quotidien. Je m'évertue à leur expliquer qu'ils ne sont pas là parce qu'ils ont un problème, mais parce qu'ils font face à une situation. Ils ont en eux la force de la surmonter et je leur montre comment. Un peu comme maître Yoda dans Star Wars !*

VOUS AVEZ MIS AU POINT UNE MÉTHODE BASÉE SUR LA THÉRAPIE PAR LE JEU, ET PLUS PARTICULIÈREMENT PAR LE RÉTROGAMING, POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

*J'ai eu la chance de découvrir, au cours de ma formation de psychologue, des textes de Donald D. Winnicott, en particulier Jeu et réalité (1971). L'utilisation du jeu en thérapie permet au jeune d'être dans une situation de plaisir, qu'il connaît (le jeu) et qu'il va apprendre à maîtriser (le je) pour évoluer. Depuis un an, grâce à mon collègue et confrère Bruno Berthier, l'un des pionniers de la thérapie avec jeux vidéo, j'ai pu créer, dans notre cabinet, une « rétrogaming room », une salle qui ressemble à une chambre d'adolescent des années 90, dans laquelle le jeune patient va pouvoir travailler. On passe du vieux divan au canapé face à la console en quelque sorte ! Dans cette salle,*

*on peut retrouver la PlayStation 1, une télévision cathodique et des goodies des années 90. Le rétrogaming permet un décalage dans le temps. Cet aspect me paraît essentiel car les patients n'ont pas l'habitude de jouer aux titres proposés, ils sont bien trop jeunes pour les avoir connus. Ils se retrouvent ainsi face à une configuration des manettes (flèches directionnelles et non joystick) déstabilisante, face à des graphismes d'un autre temps et, surtout, face à des univers que leurs parents ont certainement connus. Cette situation permet au jeune de se retrouver dans une sorte d'espace-temps suspendu sur lequel il va projeter des émotions, des désirs, des frustrations (la difficulté des premiers jeux est intéressante pour cela). C'est une matière idéale pour travailler.*

COMMENT LE JEU VIDÉO PEUT DÉPASSER SON ASPECT LUDIQUE POUR ATTEINDRE UN EFFET THÉRAPEUTIQUE ?

*Le jeu vidéo est un média comme les autres. Certains psychologues utilisent des jeux classiques, d'autres le dessin, moi j'utilise le jeu vidéo. Cette pratique fait partie intégrante de la vie des jeunes d'aujourd'hui (au point même qu'il a été intégré comme trouble par l'OMS). Travailler avec un outil que le jeune croit connaître est un privilège. C'est une porte d'accès vers lui. De plus, si l'avatar réussit c'est grâce au patient et s'il échoue, cela ne veut aucunement dire qu'il est « nul », comme on l'entend facilement et rapidement dans la « vraie vie », mais que sa façon de fonctionner dans une certaine situation n'est pas adaptée et qu'il faut la modifier.*

# GAMME CITADINE 100% HYBRIDE

Gamme à partir de

**11 040 €<sup>(1)</sup>**

**PRIME À LA  
CONVERSION  
DÉDUITE**



**ALLGRIP**  
AUTO

Consommations mixtes gamme Nouvelle Suzuki Swift (WLTP) : 4,9 à 5,5 l/100 km. Émissions CO<sub>2</sub>, cycle mixte (WLTP) : 111 à 125 g/km.  
Consommations mixtes gamme Nouvelle Suzuki Ignis (WLTP) : 5,1 à 5,6 l/100 km. Émissions CO<sub>2</sub>, cycle mixte (WLTP) : 114 à 120 g/km.

(1) Prix TTC de la nouvelle Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid Advantage, hors peinture métallisée, après déduction d'une remise de 2 000 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion de 1 500 €\*\*. Offre réservée aux particuliers valable pour tout achat d'une Suzuki Ignis neuve du 01/01/2021 au 31/03/2021, en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles, chez les concessionnaires participants. **Modèle présenté : Nouvelle Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid pack : 14 010 €, remise de 1 800 € déduite et d'une prime à la conversion de 1 500 €\*\* + peinture métallisée : 500 € et nouvelle Suzuki Swift 1,2 Dualjet Hybrid Pack : 14 550 €, remise de 1 800 € déduite et d'une prime à la conversion de 1 500 €\*\* + peinture métallisée So'Color : 850 €.** Tarifs TTC clés en main au 02/11/2020. \*\*1 500 € de prime à la conversion conformément aux dispositions du décret n° 2020-955 du 31 juillet 2020 relatif aux aides à l'acquisition ou la location des véhicules peu polluants. Voir conditions sur [service-public.fr](http://service-public.fr).

**Garantie 3 ans ou 100 000 km au 1er terme échu.**

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



**URBAN  
AMOUR**



## **Saint-Valentin : les clés d'une soirée réussie en amoureux**

**Le 14 février est une date importante pour les couples car c'est le jour où l'on célèbre traditionnellement l'amour. Pour montrer à quel point votre moitié compte pour vous et lui faire vivre un jour pas comme les autres, ne vous y prenez pas à la dernière minute !**

### **On anticipe la soirée**

Vous avez décidé de surprendre votre partenaire pour la Saint-Valentin ? Prenez le temps de réfléchir en amont à comment vous pourriez faire plaisir à votre moitié : un bon repas concocté avec amour, une soirée dégustation dans un établissement étoilé ou encore un soin à deux dans un spa ? Appelez quelques jours avant l'échéance pour être sûre d'avoir une table ou un billet de spectacle, et prévoyez de faire les courses en avance si vous voulez préparer un dîner romantique sur mesure.

### **On mise sur une ambiance romantique**

Qu'il s'agisse d'une soirée à la maison ou en extérieur, privilégiez une ambiance romantique si vous voulez charmer l' élu de votre cœur. Ce n'est sans doute pas le moment de tester le dernier fast-food du quartier ou de commander des pizzas pour un plateau TV devant un match de foot. Si vous restez à la maison, créez une atmosphère intimiste grâce à quelques bougies, une musique adéquate et pourquoi pas des fleurs. Si vous sortez, choisissez un endroit raffiné ou insolite qui sort de l'ordinaire ou de vos habitudes, comme un dîner aux chandelles sur une péniche ou un café spécialisé dans des gourmandises originales.

### **On pense à un joli cadeau**

L'essentiel est de montrer à votre cher et tendre l'importance qu'il a dans votre vie. Peu importe le coût du cadeau, même une simple lettre d'amour, tendre et romantique, peut célébrer ce joli moment qu'est la Saint Valentin.

Plus le cadeau sera personnalisé, plus il touchera le cœur de votre moitié, en prouvant à quel point vous la connaissez. Offrez-lui par exemple un présent sur mesure qui vous aura demandé du temps et de l'imagination : une boîte à messages ou à bonbons (offrant des bons pour un câlin, une sortie, un service, etc. ), une compilation de découvertes musicales ou encore un album photo souvenirs qui retrace votre histoire. Pour pimenter la soirée, vous pouvez organiser une chasse au trésor pour qu'il ou elle trouve son présent.

### **On prend soin de l'autre à la maison**

Avant que votre cher et tendre n'arrive, faites le ménage et rangez ce qui traîne, mettez des fleurs dans les vases et allumez quelques bougies pour créer une ambiance douillette et tamisée. Éteignez les téléphones, les ordinateurs et consacrez-vous uniquement à votre moitié, comme aux premiers jours. Un nid d'amour agréable sera le point de départ d'une soirée romantique à souhait.

Prévoyez ensuite un dîner en tête à tête (cuisiné par vos soins ou livré), composé de produits de qualité – et aphrodisiaques – et présenté sur une jolie table. Rédigez sur un beau papier votre menu de la Saint-Valentin, comme dans les plus grands établissements. Vous pourrez également poursuivre la soirée en proposant une séance massage ou un bain chaud à partager à deux. L'essentiel est de profiter pleinement du moment.

### **Focus : on soigne sa tenue**

Même si vous n'êtes pas obligé de sortir le grand jeu en enfilant le costume cravate ou la robe de gala, faites-vous une beauté pour séduire l' élu de votre cœur. C'est peut-être le moment d'étréner une tenue inédite ou d'arborer une nouvelle coiffure. L'attention sera remarquée et permettra de démarrer la soirée sur une jolie note.



CRÉEZ AVEC NOUS LA MAISON DE  
TOUTES VOS ENVIES...



### NARBONNE

Sur terrain de 503m<sup>2</sup> avec vue imprenable, faites construire votre maison de 88m<sup>2</sup>, grande pièce à vivre traversante, 3 chambres, sous-sol 43m<sup>2</sup>, terrasse 15m<sup>2</sup>.

**284 000€\***



### NARBONNE

Sur terrain de 490m<sup>2</sup>, quartier Rochegrise, faites construire le modèle Aurore, 4 chambres dont une suite parentale et un espace de vie de 60m<sup>2</sup>, double garage.

**378 000€\***



### SALLES-D'AUDE

Sur terrain de 413m<sup>2</sup>, faites construire le modèle Point du jour de 87m<sup>2</sup>, 3 chambres avec une pièce de vie spacieuse et lumineuse.

**180 000€\***

Photos non contractuelles.

\*Hors frais de notaire.

AGENCE NARBONNE  
6 avenue Pierre Sémard  
11100 NARBONNE

04 68 65 20 30  
[www.oc-residences.fr](http://www.oc-residences.fr)

Constructeur de maisons  
depuis 1983



**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 AVEC AMOUR**

**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)**



*Urban tv souhaite  
une excellente Saint Valentin  
à tous les amoureux*



## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** vous vous investirez à fond dans vos activités professionnelles qui seront nombreuses. **Amour :** vos amours se porteront si bien qu'elles pourraient faire des envieux. **Santé :** l'idéal serait d'éviter les excès en tout genre.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** des rencontres non programmées dans votre agenda ont toutes les chances de vous apporter un plus. **Amour :** ne refusez pas le dialogue ! **Santé :** votre dynamisme vous étonne.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

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

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** un problème urgent au bureau et vous voilà obligé de faire des heures supplémentaires. **Amour :** prenez garde à ne pas trop étouffer votre partenaire. **Santé :** belle énergie.

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** vous vous acquitterez avec succès d'une mission délicate et vous en serez récompensé. **Amour :** acceptez les conseils avisés de votre partenaire. **Santé :** vous ne manquerez pas de ressort.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** très belle période dans le secteur professionnel. **Amour :** tous les rêves à deux sont possibles. **Santé :** fatigue, énerverment... vous avez besoin de décompresser.

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

**Travail-Argent :** vous vous acquitterez avec succès de certaines missions qui vous semblaient compliquées. **Amour :** pensez à prendre conseil auprès de votre entourage. **Santé :** adoptez une meilleure hygiène de vie.

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

**Travail-Argent :** la réussite sera au rendez-vous. Et ce ne sera pas un hasard, loin de là ! **Amour :** vos changements d'humeurs déroutent vos proches. **Santé :** bonne énergie.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** ce n'est pas le moment de vous faire remarquer, mais plutôt celui de vous faire oublier. **Amour :** plus que jamais, vous avez envie de charmer et de séduire. **Santé :** n'abusez pas des excitants.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** la combativité sera votre plus précieux atout. **Amour :** vous serez à cran durant cette période et votre susceptibilité à fleur de peau risque d'entraîner des conflits. **Santé :** vous devez apprendre à canaliser votre énergie.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** vous retrouverez tout votre entrain et votre désir de progresser. **Amour :** profitez du week-end pour discuter longuement de certains problèmes familiaux. **Santé :** tonus en dents de scie.

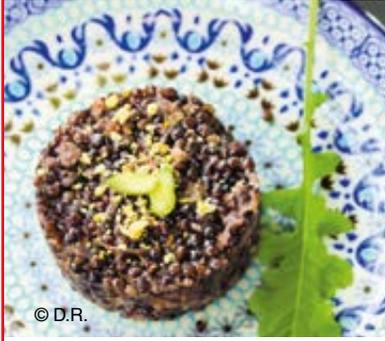
### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** tout occupé à mettre sur pied de vastes projets, vous risquez de négliger les tâches quotidiennes. **Amour :** vous avez énormément d'amour à donner. **Santé :** prenez le temps de vous détendre.

## LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© D.R.

### RISOTTO DE LENTILLES AU THÉ ET PARMESAN DE FRUITS SECS

**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 45 min**

#### pour 4 personnes :

300 g de lentilles noires, 4 c. à s. d'huile d'olive, 200 g de roquette, 2 échalotes, 1 mélange de 100 g de fruits secs (noisettes, noix, amandes, pistaches), 50 cl de thé fumé Lapsang Souchong, 2 citrons, poivre, fleur de sel.

#### préparation :

Faites tremper les lentilles 30 min dans de l'eau froide. Émincez les échalotes et faites-les revenir 10 min avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les lentilles égouttées. Faites revenir 10 min en remuant régulièrement. Préparez une infusion de thé fumé bien corsée. Recouvrez peu à peu les lentilles avec cette infusion (5 x 10 cl). Prélevez les zestes des citrons et émincez-les. Préparez au mortier votre parmesan de fruits secs. Ajoutez le tout à votre préparation. Salez et poivrez. Laissez mijoter votre risotto environ 25 min. Accompagnez ce risotto d'une salade de roquette avec un filet d'huile d'olive.

### La star du moment : Les lentilles

riches en protéines, elles contiennent aussi du potassium, du fer et du magnésium. Elles se consomment régulièrement en accompagnement de saucisses ou de saumons.

## 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.

Y	A	C	H	5	28	24	14
18	12	10	10	13	16	18	
12	10	21	7	23	10		24
11	16		10	23		18	20
6	21	18	12	5	23	22	10
4	2	24		10	6	10	6
25	14	16	2	24	10		6
12	10		8	13		6	10
10		6	12	2	24	3	6
				16	24	22	14
6	7	18	5	5	10	16	12
7	18	5	23		10	5	10
2	25		10	6		10	22
26		2	6	21	23	12	10
14	7	19		23	20		6
10	16	10	6		8	10	
	14	12	23	6	2	24	5
12	10		7	23		25	10
18	10	9		2	15	10	
3	12	2	17	7	10	14	13
Y	A	C	H	5	28	24	14
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	

## 7 ERREURS



### SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 04 91 27 01 16

**MOTS CROISÉS**  
2° paraol 7 - Les vaques  
5 - La main du clown 6 - Les franges du  
1° paraol 3 - La palme 4 - Le loto

### 7 ERREURS

G	X	U	M	O	M	Z	P	V	I	N	J	O
Y	A	C	H	T	S	L	F	B	E	K	R	D

LES MOTS CODÉS

# Opération grand nettoyage ON MET LA PRESSION !

**49€**

Dont 2,50 € d'Ecopart

**Atools**   
Power & Design

**Nettoyeur haute pression  
YLQ4664C-100A**  
Puissance 1400 W.  
Pression maxi 100 bar.  
Débit maxi 390 L/h.  
Longueur du flexible 5 m.  
Pompe Alu tri-piston.  
Equipements : pistolet et lance.



**135€**

Dont 2,50 € d'Ecopart

**Atools**   
Power & Design

**Nettoyeur haute pression  
YLQ5661G-140C**  
Puissance 1800 W.  
Moteur à induction.  
Pression maxi 140 bar.  
Débit maxi 390 L/h.  
Longueur du flexible 5 m.  
Réservoir de détergent intégré.  
Pompe alu tri-piston.  
Equipements : pistolet, lance, lance Turbo, brosse voiture et brosse terrasse.



## LES INDISPENSABLES



**14€<sub>99</sub>**

### Kit nettoyage voitures

Comprenant brosse basse pression pour détergent et pistolet. Rallonge flexible. Buse 90° pour les endroits difficiles d'accès. Chiffon microfibre pour une finition sans trace.

**14€<sub>90</sub>**



### Adaptateur

Permet d'adapter les accessoires de la marque Karcher sur les nettoyeurs Bosch et Atools.

**9€<sub>90</sub>**



**Tuyau d'arrosage guipé Eco**  
Ø 15 mm, longueur 25 m.  
Ame noire anti-algues.  
Traité anti-UV. Résistance à la pression 23 bar.

**24€<sub>90</sub>**

### Dévidoir sur roues

En acier et ABS. Capacité d'enroulement jusqu'à 60 m tuyau 13 mm. Poignée réglable



**195€**

Dont 2,50 € d'Ecopart

**Atools**   
Power & Design

**Nettoyeur haute pression  
YLQ6661G-170B**  
Puissance 2500 W.  
Moteur à induction.  
Pression maxi 170 bar.  
Débit maxi 468 L/h.  
Longueur du flexible 8 m.  
Réservoir de détergent intégré.  
Pompe alu tri-piston.  
Equipements : pistolet, lance, lance Turbo, brosse voiture, brosse terrasse avec réservoir détergent et adaptateur métal pour brosse terrasse.



## NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H30 À 18H SANS INTERRUPTION.

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

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 18H

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

■ Centre commercial Bonne Source.

**TRIDOME**  
BRICO - MAISON - JARDIN



Tridôme Narbonne

# ŠKODA KAMIQ

— YOUNG EDITION

LE SUV URBAIN SURÉQUIPÉ



ŠKODA

CAMÉRA DE RÉCUL

CLIMATISATION



KESSEY FULL  
(système d'ouverture  
et de démarrage sans clé)

A  
**19 500€<sup>(1)</sup>**

Modèle présenté : KAMIQ Style 1.0 TSI 95ch BVM avec options au prix de **28 910€**.

(1) Prix pour un KAMIQ Young Edition 1.0 TSI 95ch BVM. Offre à particuliers en France métropolitaine dans le réseau ŠKODA participant, dans la limite des stocks disponibles. Prix conseillés au 01/01/2021. Young = jeune. Les outils d'aide à la conduite automobile ne dispensent pas le conducteur d'être vigilant.

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

Gamme KAMIQ : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : WLTP : 5,5 - 6,3. Rejets de CO<sub>2</sub> (g/km) min - max : WLTP : 126 - 143.

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2019, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO<sub>2</sub>, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

**CROIX SUD AUTOMOBILES SARL**  
Z.I. CROIX SUD - 11100 NARBONNE  
Tél. : 04 68 42 73 73