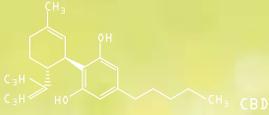


URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



Green Diamond

Le meilleur du CBD

C'est **OUVERT**

Votre boutique **SPÉCIALISÉE**

Dans une **ambiance conviviale**
pour **mieux vivre** au **quotidien !**

✓ **Conseils** ✓ **Accompagnement** ✓ **Disponibilité**



Flours | Huiles | Gélules | E-Liquide | Crumble | Isolat | Infusions | Thés & Cafés | Cosmétiques

Mélanie et Anthony vous accueillent
au **38, avenue Général de Gaulle - 11100 NARBONNE**
du **mardi au samedi de 10h à 18h**

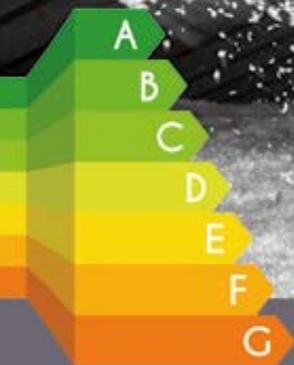
06 23 18 67 99

teknikal^{JK}

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

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les vacances d'hiver se terminent avec un goût d'inachevé. Voir la montagne aux cimes enneigées mais ne pas pouvoir chausser les skis pour en descendre les pentes damées :

un paradoxe, même si pour certains ce fut un moyen de découvrir une autre vision des stations de ski, de s'essayer à des sports inconnus, d'approcher une faune et une flore oubliées.

Point de resto entre amis, mais une cellule familiale recomposée, aux racines renforcées.

Ces vacances furent aussi l'occasion de ballades en campagne, des petits villages nichés au milieu des champs et aux ruelles nous rappelant les bruits d'un monde oublié...

Le soleil nous a rappelé les bonheurs simples d'un pique-nique, et plus que tout nous a remémoré que le printemps et ses beaux jours arrivaient. Bien évidemment, la COVID est toujours présente ; pas de ballade sans masque, pas d'embrassades ou d'effusion de tendresse, pas de dernier verre au café d'en face. Nous vibrons au rythme de la musique de notre radio, nous nous consolons en visionnant des concerts

passés, mais au fond de nous-même, l'arrivée du soleil, nous redonne espoir de retrouver notre liberté, bien plus que cela de retrouver notre vie sociale dont nous rêvons tous.

Bientôt, nous l'espérons, nous pourrons retrouver les bistrots, les tables de restaurant, les soirées entre amis, les cinémas ou les spectacles de tout genre. Les étudiants pourront retrouver la direction des amphis, refaire le monde entre potes, partager des moments conviviaux, et plus que tout retrouver leurs vingt ans.

Le printemps c'est le lancement de la saison des barbecues, des grillades, du jardin qui s'éveille. Bientôt, retrouver les salles de cinéma et les films dont nous attendons les sorties depuis des mois, le café-théâtre et les fous rire qui l'accompagnent, nos chanteurs préférés, nos pièces, les danses... Comme le dit l'adage, l'hirondelle amène le printemps, mais cette année 2021, elle nous amènera toutes ces sensations que nous avons mis en sommeil.

Il nous faut croire, le meilleur est devant nous.

Prenez soin de vous et bonne lecture d'Urban TV Narbonne.

Et si on faisait disparaître le Café de la Poste...



Pour mieux le faire réapparaître ? Encore un peu de patience...

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  THE VOICE La plus belle voix Présenté par Nikos Aliagas	21.05  SYMPHONISSE Les plus belles chansons en version symphonique	21.05  COMMISSAIRE MAGELLAN Série	21.00  FOOTBALL : LYON / PSG D1 Arkema, 16 ^e journée	20.50  ÉCHAPPÉES BELLES Week-end dans les Deux-Sèvres	21.05  HAWAII 5-0 Série
23.40 The Voice, div. présenté par Nikos Aliagas	23.30 On est en direct Les Enfants de la télé	22.40 Commissaire Magellan, série Vu, mag.	23.05 Miss Bala, film 23.35 Official secrets ★★, film	22.25 Échappées belles Hold-up à la Milanaise, film	21.55 Hawaii 5-0, série 22.40 Hawaii 5-0, série 23.30 Hawaii 5-0, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 LES SECRETS DES MOMIES ÉGYPTIENNES Les premiers peuples des Amériques	21.05 ANIMAUX À ADOPTER Animaux à adopter, doc. Programmes de nuit	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE La petite histoire de France, série	20.50 HANDBALL : FRANCE / TUNISIE 90' Enquêtes, mag. 90' Enquêtes, mag. 90' Enquêtes, mag.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Chroniques criminelles, mag. Programmes de nuit	21.05 MODERN FAMILY Modern family, série Modern family, série Modern family, série
23.35 Les premiers peuples des Amériques	22.30 Animaux à adopter, doc. 00.00 Programmes de nuit	23.00 La petite histoire de France, série	22.45 90' Enquêtes, mag. 23.35 90' Enquêtes, mag. 00.30 90' Enquêtes, mag.	22.50 Chroniques criminelles, mag. 00.45 Programmes de nuit	21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
21.00 DÉCONNECTÉ.E.S., LES OUBLIÉS DU NUMÉRIQUE Un monde en docs, mag.	21.05 SCOOBY-DOO, À LA POURSUITE DU PHANTOSAUR Scooby-Doo ! Rencontre avec Kiss ★	21.05 GHOST ADVENTURES Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	21.05 LES CROODS : ORIGINES Les Croods : origines Les Croods : origines Les Croods : origines	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin LCI samedi soir	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Joséphine, ange gardien, série Programmes de nuit
22.00 Un monde en docs, mag.	22.15 Scooby-Doo ! Rencontre avec Kiss ★	22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	21.40 Les Croods : origines 22.05 Les Croods : origines 22.30 Les Croods : origines	22.00 LCI samedi soir	22.55 Joséphine, ange gardien, série 00.55 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE Soir info week-end Édition de la nuit	21.05 CAMINO Film de Josh C. Waller MMA : UFC Classiques MMA : UFC Classiques MMA : UFC Classiques	21.05 RÉNOVATION IMPOSSIBLE Rénovation impossible Rénovation impossible Rénovation impossible	21.05 BRIGADE DES STUPS DE CRETEIL Sécurité routière, délinquance hors du commun, doc.	21.05 SEULS FACE À L'ALASKA Seuls face à l'Alaska, doc. Programmes de nuit	21.05 JAMESTOWN : LES CONQUÉRANTS The Closer : L.A. enquêtes prioritaires
22.00 Soir info week-end Édition de la nuit	23.05 MMA : UFC Classiques 01.15 MMA : UFC Classiques 03.30 MMA : UFC Classiques	21.50 Rénovation impossible 22.35 Rénovation impossible 23.20 Rénovation impossible	22.40 Sécurité routière, délinquance hors du commun, doc.	22.55 Seuls face à l'Alaska, doc. 00.30 Programmes de nuit	23.35 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  WONDER WOMAN ★ Film de Patty Jenkins Avec Gal Gadot, Chris Pine	21.05  UN HOMME PRESSE ★ Film de Herve Mimran	21.05  MRS WILSON Episode 1 Téléfilm	21.00  FOOTBALL : PSG / NANTES Ligue 1 Uber Eats	20.50  CUISINE LIBANAISE : CHICHE OÙ POIS CHICHE ?	21.05  CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet
23.45 Esprits criminels, série 00.30 Esprits criminels	22.45 Cherchez la femme ★, film 00.15 Météo	22.05 Mrs Wilson, téléfilm 23.00 Mrs Wilson, téléfilm 00.00 Météo	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.35 Clique X	21.45 Kebab : salade, tomate, pognon ?, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LES PROIES ★★ Film de Sofia Coppola	21.05 UN MAUVAIS FILS Langue de bois s'abstenir, mag. Programmes de nuit	21.05 ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES Esprits criminels : unité sans frontières	20.50 HANDBALL : PORTUGAL / FRANCE 90' Enquêtes, mag. 90' Enquêtes, mag. Programmes de nuit	21.05 SOUS LE MÊME TOIT ★ L'espion qui m'a largué ★, film Programmes de nuit	21.05 URGENCES Magazine Urgences, mag. Urgences, mag. Programmes de nuit
22.25 Rita Hayworth, doc. 23.20 Lotte Lenya, doc.	23.20 Langue de bois s'abstenir, mag. 00.20 Programmes de nuit	22.40 Esprits criminels : unité sans frontières	22.45 90' Enquêtes, mag. 00.00 90' Enquêtes, mag. 01.30 Programmes de nuit	22.55 L'espion qui m'a largué ★, film 01.05 Programmes de nuit	22.40 Urgences, mag. 00.35 Urgences, mag. 02.15 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
21.00 REMBOB'INA Magazine Les grands entretiens de Guy Lagache, mag.	21.05 LUMNI HISTOIRE Lumni Histoire, doc. Lumni Histoire, doc. Lumni Histoire, doc.	21.05 CHICAGO FIRE Chicago Fire, série Chicago Fire, série Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine E=M6 family, mag. E=M6 family, mag. Zig et Sharko	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin LCI dimanche soir	21.00 COCO AVANT CHANEL ★ Dalida ★, film Programmes de nuit
23.00 Les grands entretiens de Guy Lagache, mag.	22.35 Lumni Histoire, doc. 23.25 Lumni Histoire, doc. 00.20 Lumni Histoire, doc.	21.45 Chicago Fire, série 22.25 Chicago Fire, série 23.10 Chicago Fire, série	22.00 E=M6 family, mag. 22.50 E=M6 family, mag. 23.45 Zig et Sharko	22.00 LCI dimanche soir	23.10 Dalida ★, film 01.30 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Soir info week-end Édition de la nuit	21.00 LA GRANDE SOIRÉE PSG / Nantes. L'Équipe du Soir, mag. L'Équipe du Soir	21.05 DIVERGENTE 2 : L'INSURRECTION ★ Divergente ★, film Programmes de nuit	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Faites entrer l'accusé, doc. Programmes de nuit	21.05 ENCHÈRES À TOUT PRIX Enchères à tout prix Enchères à tout prix Enchères à tout prix	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR Une femme d'honneur, téléfilm Programmes de nuit
22.00 Soir info week-end Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.40 L'Équipe du Soir	23.10 Divergente ★, film 01.35 Programmes de nuit	23.20 Faites entrer l'accusé, doc. 00.35 Programmes de nuit	21.30 Enchères à tout prix 21.55 Enchères à tout prix 22.20 Enchères à tout prix	23.00 Une femme d'honneur, téléfilm 01.00 Programmes de nuit

NARBONNE CENTRE D'AFFAIRES - LA MAYRALE

À PARTIR DE
40m²
SUR MESURE

LOCAUX COMMERCIAUX
ET BUREAUX À LA VENTE



DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85
groupe-sm.com

DU 25 AU 27 MARS LES JOURNÉES EN PLUS !



LA POMPE
À CHALEUR
OFFERTE
AVEC VOTRE
PISCINE*

Envie d'une piscine chauffée ?

Pendant nos Journées En Plus du 25 au 27 mars, nous vous offrons une pompe à chaleur pour tout achat d'une piscine coque polyester*. C'est le moment de vous équiper d'une piscine de qualité pour nager dès les premiers beaux jours dans une eau à température idéale.

Rendez-vous dans votre agence Oplus Piscines (concessionnaire Ibiza) à NARBONNE
Tél : 04 68 48 11 11 / 90 avenue Carnot



oplus
piscines-oplus.com 

* Les piscines à coque polyester sont destinées à un usage résidentiel. Elles ne sont pas destinées à un usage professionnel. Elles ne sont pas destinées à un usage collectif. Elles ne sont pas destinées à un usage public. Elles ne sont pas destinées à un usage commercial. Elles ne sont pas destinées à un usage industriel. Elles ne sont pas destinées à un usage agricole. Elles ne sont pas destinées à un usage forestier. Elles ne sont pas destinées à un usage minier. Elles ne sont pas destinées à un usage militaire. Elles ne sont pas destinées à un usage naval. Elles ne sont pas destinées à un usage aérospatial. Elles ne sont pas destinées à un usage spatial. Elles ne sont pas destinées à un usage nucléaire. Elles ne sont pas destinées à un usage chimique. Elles ne sont pas destinées à un usage biologique. Elles ne sont pas destinées à un usage médical. Elles ne sont pas destinées à un usage vétérinaire. Elles ne sont pas destinées à un usage agricole. Elles ne sont pas destinées à un usage forestier. Elles ne sont pas destinées à un usage minier. Elles ne sont pas destinées à un usage militaire. Elles ne sont pas destinées à un usage naval. Elles ne sont pas destinées à un usage aérospatial. Elles ne sont pas destinées à un usage spatial. Elles ne sont pas destinées à un usage nucléaire. Elles ne sont pas destinées à un usage chimique. Elles ne sont pas destinées à un usage biologique. Elles ne sont pas destinées à un usage médical. Elles ne sont pas destinées à un usage vétérinaire.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
LA TRAQUE Partie 1 Série de Yves Rénier	LES RIVIÈRES POURPRES Redemption	SECRETS D'HISTOIRE Victor-Emmanuel II : Le premier roi d'Italie	6 X CONFINÉ.E.S Épisodes 1 à 6 Série	NETWORK Film de Sidney Lumet Avec Faye Dunaway	MARIÉS AU PREMIER REGARD Episode 2
21.05	21.05	21.05	21.00	20.50	21.05
20.55 DU RIFI CHEZ LES HOMMES	21.15 WOLVERINE : LE COMBAT DE L'IMMORTEL ★	21.05 INDIANA JONES ET LE ROYAUME DU CRANE DE CRISTAL ★	21.15 L'ARME FATALE 3 ★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES Magazine
22.50 De bruit et de fureur 00.25 Radiographie d'une famille, doc.	22.55 Les rivières pourpres, série 00.40 Intraitable, téléfilm	22.55 Météo 23.00 La France en vrai, doc.	22.35 Staged, série 23.00 Staged, série 23.20 Staged, série	22.55 C ce soir, mag. 00.05 C dans l'air, mag. 01.10 C à vous, mag.	22.55 Crimes, mag. 00.40 Crimes, mag. 02.30 Programmes de nuit
	france.4				
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 LES COMIQUES PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS	21.00 63^e CÉRÉMONIE DES GRAMMY AWARDS	21.05 SUPER HERO FAMILY	20.00 LE 20H DE LCI Information	21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Allons plus loin, mag.	23.30 Max Bird : L'encyclopédie, spectacle	23.40 La story de Serge Gainsbourg : le punchliner, doc.	21.50 Super hero family 22.40 Super hero family 23.30 Super hero family	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.40 Les experts : Manhattan, série
21.00 L'INFO DU VRAI	21.00 RUGBY : MATCH DE LÉGENDE	21.05 KAAMELOTT Série	21.05 COVID-19 : LES PREMIÈRES HEURES	21.05 LES ROUTES DE L'ENFER : AUSTRALIE	21.05 THE BRIDGE 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	22.00 Vaccins : une histoire de combat, doc.	22.00 Les routes de l'enfer : Australie, doc.	22.20 The bridge 23.35 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
S.W.A.T. Sous surveillance Série	RIRE CONTRE LE RACISME Divertissement	LE CANAL DES SECRETS Film de Julien Zidi	ÉTÉ 85 Film de François Ozon Avec Felix Lefebvre	COVID-19 : AUX ORIGINES D'UNE CRISE MONDIALE	PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES 3 CONTINENTS
21.55 S.W.A.T., série 22.50 S.W.A.T., série 23.40 S.W.A.T., série	23.25 Basique le concert, spectacle 00.35 25 nuances de doc	22.45 Le secret de l'Abbaye, téléfilm 00.10 Météo	22.45 Regard noir, doc. 00.00 Stan & Ollie, film 01.35 Surprises	22.20 Le monde en face : le débat 22.55 C ce soir, mag.	23.15 Pékin Express : itinéraire bis, jeu 00.10 Les reines de la route
20.50 ISRAËL-IRAN, LA LONGUE GUERRE	21.15 FONZY ★ Film de Isabelle Doval	21.05 JASON BOURNE : L'HERITAGE ★	21.15 90' ENQUÊTES	21.05 JOSÉPHINE S'ARRONDI ★	21.05 LA LÉGENDE DE ZORRO ★
22.45 Entretien, débat 22.55 Les derniers hommes d'Alep, doc.	23.10 Lolo ★, 00.50 Programmes de nuit	23.20 Le masque de l'araignée ★, film	22.35 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag. 01.40 Programmes de nuit	22.55 Joséphine ★, film 00.40 Programmes de nuit	23.20 Blacklist, série 00.15 Blacklist, série 01.10 Blacklist, série
	france.4				
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 FORT BOYARD	21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE	21.05 MADAGASCAR 2 : LA GRANDE ÉVASION ★	20.00 LE 20H DE LCI Information	21.00 LA TRAQUE Série de Yves Rénier
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Terra Terre, mag. 22.30 Allons plus loin	23.15 Fort Boyard 01.20 Basique, les sessions	22.15 Douanes sous haute surveillance, doc.	22.30 Justin et la légende des chevaliers ★	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.55 La traque, série 22.45 Elizabeth Smart, kidnappée à 14 ans
21.00 L'INFO DU VRAI	21.00 LA GRANDE SOIRÉE	21.05 LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS	21.05 LA FACE CACHÉE DE...	21.05 ENCHÈRES MÉCANIQUES	21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.15 Les vacances préférées des Français	22.55 La face cachée de..., doc. 00.35 Programmes de nuit	22.25 Trésors de garage, doc. 23.35 Trésors de garage	22.05 Snapped : les couples tueurs, mag.



**URBAN
SENIOR**

Le marché immobilier courtise les seniors

Avec un pouvoir d'achat important et des besoins en perpétuelle évolution, les seniors sont une clientèle de choix pour le secteur immobilier. Des résidences services à foison aux chasseurs d'appart spécialisés, la silver économie inspire les professionnels.

Une clientèle croissante

Selon l'Institut national de la statistique et des études économiques, les plus de 60 ans représentent quelque 15 millions de personnes à l'heure actuelle en France. Un chiffre qui devrait atteindre 20 millions d'ici 2030. Or, ces citoyens ont toutes les cartes en main pour peser sur le marché immobilier. D'après les études, le niveau de vie de nos aînés est en effet plus élevé que celui du reste de la population, même si cet écart tend à se réduire depuis plusieurs années.

Joachim Tavares, fondateur de Papyhappy.fr, un service de chasseurs d'apparts pour les personnes âgées, résume les enjeux : « Les seniors représentent un gros pouvoir d'achat : ils ont du patrimoine et des revenus importants. Logiquement, tous les grands groupes immobiliers s'y intéressent ! Dès lors, « les jeunes seniors (plus de 50 ans) privilégient les investissements locatifs pour profiter d'un complément de revenus à venir ou en prévision de leur déménagement vers des régions ensoleillées au moment de leur retraite. »

Une kyrielle de formules

Vous voulez investir dans un logement locatif pour vous y installer plus tard ? Les deux et trois pièces

en zone urbaine sont les plus plébiscités selon nos experts. Et si vous optez pour un bien neuf conforme aux normes PMR (personne à mobilité réduite), vous serez paré en cas de perte d'autonomie ultérieure. Pour séduire un large public, les promoteurs soignent d'ailleurs de plus en plus l'esthétique des équipements de sécurité afin qu'ils s'intègrent en toute discrétion dans la décoration.

Mais la grosse tendance, ce sont les résidences services. Domitys, Senioriales, Cogedim, Les Jardins d'Arcadie... les grands groupes développent leurs offres dans toute la France. Cette formule permet aux personnes âgées autonomes d'être indépendantes dans leur propre appartement, tout en profitant de prestations hôtelières collectives, voire d'une piscine et d'une salle de sport pour les résidences les plus modernes. Comptez toutefois ici entre 1 000 et 2 000 € par mois de loyer, services compris.

Chasseur d'appart pour seniors

Face à un choix pléthorique et des besoins en constante évolution, les retraités sont en demande de conseils. Un nouveau créneau de recherche de logements à destination des seniors émerge donc depuis plusieurs années. Les agences immobilières classiques ont évidemment leur carte à jouer. Certaines mettent en place une activité alternative afin de construire et louer des biens dédiés aux personnes âgées, tandis que d'autres se spécialisent dans les offres à l'étranger puisque l'expatriation à la retraite est en vogue.

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 financier,
sous réserve de disponibilité.

Yaya Passion-Reportage

Tel: 06.75.27.73.78
yaya-passion-reportage@orange.fr
jp.passionphotos

Photographe tout événement



**URBAN
ANIMAUX**



Animaux de compagnie : la science révèle tous leurs bienfaits

Véritables médicaments sur pattes, les animaux domestiques sont de formidables compagnons à tout âge. Ils nous aident à être plus actifs et donc à réduire les risques de maladies, mais aussi à nous sentir bien dans nos baskets. Et la science l'a prouvé !

DES COMPAGNONS EXTRAORDINAIRES POUR LES ENFANTS

Les animaux et les enfants ont beaucoup à partager, c'est une évidence ! Chez les tout-petits, l'animal joue un rôle de sécurisation et de réconfort, se transformant ainsi en compagnon d'exception. C'est la raison pour laquelle les liens peuvent parfois être très forts. Lorsqu'ils grandissent, les enfants apprennent plus vite à se responsabiliser en présence de leur bon ami. Ce dernier leur donne confiance en eux et les aide à bien grandir. Les animaux permettent encore de renforcer le système immunitaire des plus jeunes. Selon une étude suédoise en effet, les bébés qui sont en contact quotidien avec un chien ou un chat ont 33 % de risque en moins de développer des allergies ou de souffrir d'infections respiratoires.

PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les propriétaires de chien réduiraient en effet de 33 % la menace de décès prématuré et de 11 % celle d'avoir une maladie cardiovasculaire. Ces données s'expliquent par le fait que les personnes vivant avec un toutou sont davantage actives que les autres, les balades de Médor participant en effet à un exercice physique plus régulier, soit environ trente minutes de plus par semaine que les non-propriétaires.

LIEN SOCIAL ET MORAL AU TOP

Enfin, les études ont également démontré que la relation homme animal contribuait à augmenter l'estime de soi, à se sentir utile et moins déprimé lorsqu'il s'agit de surmonter un moment difficile. Il a aussi été prouvé que les animaux sont des réducteurs de stress, qui permettent de sortir de l'isolement, notamment pour les personnes âgées, et qui nous aident à exprimer nos émotions. Ainsi, 68 % des seniors disent se sentir mieux mentalement et physiquement grâce à leur boule de poils.



Votre Maison de 89m²
à Lézignan-Corbières
3 chambres, salle de bain.
hors aménagements extérieur, raccordements
et frais de notaire, marché de travaux.

A partir de
153 000 €



De nombreux autres terrains + maison - Nous consulter

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

Photo non contractuelle



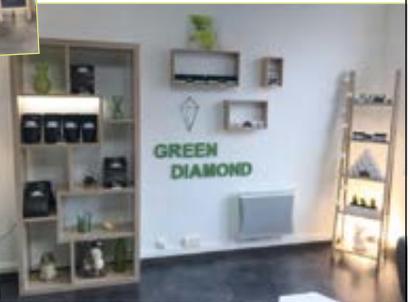
Green Diamond

Le meilleur du CBD

NOUVEAU
à Narbonne

Votre boutique **SPÉCIALISÉE**

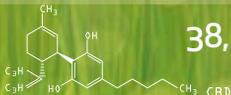
- ✓ Conseils
- ✓ Accompagnement
- ✓ Disponibilité



Dans une **ambiance conviviale**
pour **mieux vivre au quotidien !**



Flours | Huiles | Gélules | E-Liquide | Crumble | Isolat | Infusions | Thés & Cafés | Cosmétiques



38, avenue Général de Gaulle - 11100 NARBONNE
du mardi au samedi de 10h à 18h

06 23 18 67 99 - greendiamondcbd.fr

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  THE RESIDENT Voyage en seconde classe	21.05  LES CHATOUILLES ★★ Film de Andréa Bescond, Eric Métayer	21.05  FAUT PAS RÊVER L'Ardeche grandeur nature	21.00  THE QUARRY Film de Scott Teems Avec Shea Whigham	20.50  LA GRANDE LIBRAIRIE Présenté par François Busnel	21.05  TOP CHEF Jeu présenté par Stéphane Rotenberg
22.50 Good Doctor, série 23.35 Good Doctor, série 00.30 Dr House, série	22.45 Soirée continue : Brisons le silence, débat	23.05 Famille je vous chante, doc. 00.50 Le monde de Jamy	22.45 Nomis, téléfilm 00.20 6 x confiné.e.s, série	22.30 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.40 C à vous, mag.	23.20 Top chef : les grands duels, jeu

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LA PART DES ANGES ★ 22.35 Soigner à tout prix Voyage à Yoshino, film 23.40	21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION 23.00 Enquête sous haute tension, mag.	21.05 LES 20 ALBUMS DE DIAMANT PREFERES DES FRANÇAIS 23.00 Le meilleur du Marrakech du Rire	21.15 BAD BOYS 2 ★ Film de Michael Bay 23.50 Badboy, film 02.05 Programmes de nuit	21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS 22.50 Incroyables mariages gitans, doc.	21.05 BLACKLIST Série 22.00 Blacklist, série 22.55 Blacklist, série 23.50 Blacklist, série
LCP <small>ACADEMIE NATIONALE</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI <small>TFI 10</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Questions au gouvernement, mag.	21.05 LUMNI SCIENCE 21.55 Lumni science, doc. 22.50 Lumni science, doc. 23.40 Lumni science, doc.	21.00 BASIC INSTINCT ★ 23.15 The Ryan Initiative ★, film 01.45 Programmes de nuit	21.05 EN FAMILLE Série 23.40 G ciné 23.45 Zig et Sharko 23.50 Zig et Sharko	20.00 LE 20H DE LCI Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE 22.40 New York, section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC <small>SPORT</small>	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI 22.00 Soir info Édition de la nuit	21.00 LA GRANDE SOIREE 22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 HIGHLANDER 2 Film de Russell Mulcahy 22.50 Highlander ★, film 01.00 Programmes de nuit	21.05 SECRETS DE CONSO 22.55 Pause déjeuner : la guerre des fast-food et du jambon-beurre	21.05 BONIFACIO, LA FORTEBESSE DES EXTREMES 22.15 Les forteresses maritimes, doc.	21.05 ALLIANCES ROUGE SANG 23.00 Crimes & faits divers - La quotidienne, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  GLORIA Episode 1 Série	21.05  SOIREE INFO « SPECIAL JEUNESSE »	21.05  FLORIDE ★ Film de Philippe Le Guay Avec Jean Rochefort	21.00  VIKINGS Saison 6 - Le roi des rois Série de Michael Hirst	20.50  LES 300, LA BATAILLE DES THERMOPYLES	21.05  THIS IS US Semaine d'enter (1/3) Série
22.05 Gloria, série 23.15 New York, unité spéciale, série	23.35 SCAN - « Coronavirus : le monde sous la menace », mag.	23.00 La ligne bleue, doc. 23.50 La ligne bleue Outremer, doc.	21.50 Vikings, série 22.35 Dead Pixels, série 23.00 Dead Pixels, série	21.45 La face cachée d'Athènes, doc. 22.40 C ce soir, mag.	21.55 This Is Us, série 22.40 This Is Us, série 23.30 This Is Us, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 EN THERAPIE Série 21.20 En thérapie, série 21.50 En thérapie, série 22.15 En thérapie, série	21.15 BALANCE TON POST ! 23.00 Balance ton post ! l'after, mag. 00.00 Programmes de nuit	21.05 LE MONDE DE NARNIA : CHAP. 1 ★ 23.30 Les vacances du petit Nicolas ★, film 01.20 Programmes de nuit	21.15 SHERLOCK HOLMES : JEU D'OMBRES 23.35 Sherlock Holmes, film	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	21.05 RETROUVAILLES 23.05 Retrouvailles, mag. 02.50 Programmes de nuit
LCP <small>ACADEMIE NATIONALE</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI <small>TFI 10</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Hashtag l'émission, mag. 22.30 Allons plus loin	21.05 LUMNI NATURE 21.50 Lumni nature, doc. 22.45 Lumni nature, doc. 23.35 Lumni nature, doc.	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUETE 22.30 Au cœur de l'enquête, mag. 02.00 Programmes de nuit	21.05 LE MEILLEUR PATISSIER 23.10 Le meilleur pâtissier - À vos fourneaux	21.00 LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCHIO Débat 22.00 Le grand soir	21.00 ELYSIUM ★ Film de Neil Blomkamp 23.05 Pan ★, film 01.10 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC <small>SPORT</small>	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI 22.00 Soir info Édition de la nuit	21.05 HANDBALL : FRANCE / DANEMARK 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 VOUS AVEZ UN COLIS 22.00 Vous avez un colis 23.00 Vous avez un colis 00.00 Vous avez un colis	20.55 NON ÉLUCIDÉ OU Football : Europa League 00.50 Programme de nuit	21.05 VINTAGE MECANIC 22.20 Vintage Mecanic, doc. 23.40 Vintage Mecanic, doc. 00.40 Programmes de nuit	21.05 LE BON-HOMME DE NEIGE 23.15 Panic room ★, film 01.15 Programmes de nuit

HECTAIRE

URBANISME DURABLE

Vous
recherchez
un **terrain**
à bâtir ?



SAINT-NAZAIRE
D'AUDE
LE SOMAIL



**11 Parcelles
viabilisées**
de 320 à 700 m²

Proche du canal du Midi,
quartier calme,
en bordure d'un parc arboré

TRAVAUX TERMINÉS

06 08 22 55 67
04 68 47 67 88

HECTAIRE 2015 - 0 800 00 00 00



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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 KOH-LANTA Les armes secrètes Présenté par Denis Brogniart	21.05 TROPIQUES CRIMINELS Série	21.05 300 CHŒURS CHANTENT Les tubes d'un jour	21.00 THE GENTLEMEN ★ Film de Guy Ritchie Avec Matthew McConaughey	20.55 NOIRE Spectacle	21.05 NCIS Butch et le kid Série
23.20 Vendredi, tout est permis avec Arthur Euro Millions, jeu	21.55 Tropiques criminels 22.50 Tropiques criminels 23.50 Tropiques criminels	23.25 Le salaire de la peur ★, film 02.00 Libre court	22.50 Birds of prey et la fantabuleuse histoire de Harley Quinn ★	21.55 Cocteau - Al Brown - Le poète et le boxeur, doc.	21.55 NCIS, série 22.40 NCIS, série 23.25 NCIS : Los Angeles

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 PARENTS À PÉRPÉTUITE 22.25 Françoise Hardy, doc. 23.25 Joan Baez, doc.	21.15 LES CHEVALIERS DU FIEL - LES DECOIFFEUSES 23.00 Les Chevaliers du Fiel : Camping-car For Ever	21.05 ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	21.15 L'ARME FATALE 22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL 22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	21.05 CHÉRIF Série 22.05 Chérif, série 23.10 Chérif, série 00.15 Chérif, série
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Les guerrières de la paix, doc.	21.05 CIGOGNES & CIE ★ 22.30 Terre des ours, doc. 00.00 Les Enfants de la télé	21.10 STORAGE WARS 22.45 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	21.05 TINTIN ET LE LAC AUX REQUINS ★ 22.25 Les aventures de Tintin 00.05 Zig et Sharko	21.00 LE POINT DES IDÉES Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi 22.00 LCI vendredi soir	21.00 SAM Série de Stéphanie Murat 21.50 Sam, série 22.50 Sam, série 23.55 Sam, série
G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 ÇA SE DISPUTE 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	21.00 FOOTBALL : FRANCE / ANGLETERRE 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES ROIS DE LA RÉNO 21.30 Les rois de la réno 21.55 Les rois de la réno 22.20 Les rois de la réno	21.05 INSIDE AIRPORT ALASKA 22.05 Inside Airport Alaska, doc. 01.05 Programmes de nuit	21.10 RÉSISTANCE : LE MAQUIS DU LIMOUSIN 22.15 La face cachée de la Résistance, doc.	21.05 MME MILLS, UNE VOISINE SI PARFAITE ★ 22.45 3 cœurs ★, film

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 THE VOICE La plus belle voix Présenté par Nikos Aliagas	21.00 RUGBY : FRANCE / PAYS DE GALLES Tournoi des 6 Nations	21.05 COMMISSAIRE MAGELLAN Série	21.00 JEUX D'ESPIONS Film de Adrian Bol Avec Scott Adkins	20.50 ÉCHAPPÉES BELLES Le Pays Basque, de village en village	21.05 HAWAII 5-0 Série Avec Alex O'Loughlin
23.40 The Voice, la suite, présenté par Nikos Aliagas	23.05 On est en direct 01.15 Symphonissime, spectacle	22.40 Commissaire Magellan, série 00.10 Vu, mag.	22.40 La fille au bracelet ★★ 00.10 Girls at work - the agency, téléfilm	22.20 Échappées belles, mag. 00.00 L'incompris ★★	21.55 Hawaii 5-0, série 22.40 Hawaii 5-0, série 23.30 Hawaii 5-0, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 PASTEUR ET KOCH 22.30 L'hygiène à travers les âges, doc.	21.05 ANIMAUX À ADOPTER 22.30 Animaux à adopter, doc. 00.00 Programmes de nuit	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série avec Peter Falk 22.30 90' Enquêtes, mag. 00.00 Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 23.00 Chroniques criminelles, mag. 00.50 Programmes de nuit	21.05 MODERN FAMILY 21.30 Modern family, série 22.30 Modern family, série
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
21.00 VIE DE MAIRE : MON MAIRE DÉCONFINE 22.00 Le débat, débat 22.30 Déconnecté.e.s, les oubliés du numérique	21.05 TOM ET JERRY AU PAYS DE CHARLIE ET LA CHOCOLATERIE 22.20 Tom et Jerry : mission espionnage	21.05 GHOST ADVENTURES 22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	21.05 LES CROODS : ORIGINES 21.30 Les Croods : origines 21.55 Les Croods : origines 22.30 Les Croods : origines	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI samedi soir	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 22.50 Joséphine, ange gardien, série 00.45 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	21.05 ULTIME MENACE 22.55 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 RÉNOVATION IMPOSSIBLE 21.50 Rénovation impossible 22.45 Rénovation impossible 23.30 Rénovation impossible	21.05 PREMIERS PAS EN PRISON 23.00 Au cœur de la police des polices, doc.	21.05 SEULS FACE À L'ALASKA 22.00 Seuls face à l'Alaska 22.50 Seuls face à l'Alaska 23.45 Seuls face à l'Alaska	21.05 JAMESTOWN : LES CONQUÉRANTES 23.35 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires, série

Opération DESTOCKAGE

Votre clôture à prix bradé !

~~38,90 €~~

27€₂₀

-30%

Panneau de clôture rigide EcoPlus

En acier galvanisé 40 gr/m². Plastifié par phosphatation microcristalline polyester.

Longueur 2 m.

Maille 200 x 55 mm. Ø du fil 4 mm.

Coloris vert ou gris

H. 202,5 cm

Garantie

10
ans

STOCK LIMITÉ
70 pièces seulement

-30%

À partir de

~~17,90 €~~

12€₅₀

Garantie

10
ans

Poteau Quickfix

Ø 48 mm. Ep. du profil 1,20 mm.

Plastifié par phosphatation microcristalline polyester. Coloris vert ou gris.

H. 200 cm. à ~~17,90 €~~ **12,50 €**

H. 235 cm. à ~~20,90 €~~ **14,60 €**

LES INDISPENSABLES



6€₉₀

Garantie

10
ans

Kit de fixation par colliers

En polyamide.

Boulons et écrous inclus.

Coloris vert.

Le kit de 6 pièces.



12€₄₀

Garantie

10
ans



Platine

En polyamide.

Permet la pose du poteau

Quickfix sur une surface

en béton ou murette.

Coloris vert.



A partir de

59€

Portillon Eco

Plastification polyester. Maille de 200 x 50 mm.

Ø du fil 4 mm. Charnières réglables. Fermeture avec loquet.

Cadre soudé sur les côtés.

Encadrement tube rond Ø 30mm, pilier Ø 48 mm.

Le portillon de 1 m de large.

Ht. 1 m

Ht. 1,20 m

Ht. 1,50 m

59 €

69 €

79 €

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

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

■ OUVERT LE DIMANCHE DE 8H30 À 12H30

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

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00

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

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

■ Centre commercial Bonne Source.

TRIDOME
BRICO - MAISON - JARDIN



Tridôme Narbonne

9.990€



FORD Cmax (2013)
127.000 km - Noir
2l tdc1 115 cv

GARANTIE 3 ANS EXTENSIBLE JUSQU'À 36 MOIS

Voir conditions en concession

8.990€



Int cuir beige
Toutes options

Peugeot 308 CC Cabriolet (2010)
87.000 km - Marron métallisée
Essence 156 cv

12.990€



Pack Red Hot Chili

Mini Cooper PACEMAN (2014)
89.000 km - Noire
Diesel SD 143 cv

29.990€



Bmw cabriolet serie 225d (2018)

72.000 km - Blanche
Diesel - 224 cv

7.990€



Audi A3 sportback (2008)

145.000 km - Noire
Diesel 105cv

11.990€



Peugeot 2008 (2017)

36.000 km - Gris metal foncé
Diesel Hdi 92cv

7.490€



Peugeot 207 (2014)

97.000 km - Noire
1,4l essence 85 cv

12.990€



Ds5 (2013)

131.000 km - Bleu ciel
2l hDI 163 cv

43 Avenue
du Champ de Mars
Z.I. Plaisance
11100 NARBONNE

06 03 42 95 20



**URBAN
MAISON**



Clôturer sa propriété dans les règles de l'art

Pour s'octroyer de l'intimité et sécuriser les abords de son logement, tout propriétaire peut fermer son terrain à l'aide de clôtures. Mais pas n'importe comment.

DES PIQUETS DANS LES CLOUS

En matière de propriété privée, c'est l'article 647 du Code civil, inchangé depuis 1804, qui a octroyé à tout citoyen le droit de clôturer son terrain. En zone urbaine, cette liberté peut d'ailleurs devenir une obligation dite de « clôture forcée » puisque votre voisinage peut obtenir d'un juge qu'il vous impose de fermer votre parcelle, notamment pour contenir un chien.

Ceci étant dit, tout n'est pas permis pour autant. Il est d'abord défendu de fermer un terrain nu. Une habitation doit donc forcément être déjà présente ou appelée à être bâtie dans un délai déterminé. De même, sauf accord de votre voisin pour un mur mitoyen, cette clôture doit être édiflée sur votre seule propriété et respecter une certaine distance vis-à-vis de celles des propriétés adjacentes. La loi prévoit en outre qu'à défaut de réglementation

locale, cette séparation doit atteindre au moins 2,60 mètres de hauteur dans les communes de moins de 50 000 habitants et 3,20 mètres dans les plus grosses villes.

QUAND SÉCURITÉ RIME AVEC CACHET

Sous réserve de toutes ces dispositions, différentes techniques permettent de ceindre une parcelle. À bas coût mais peu esthétique, le grillage en rouleau sur fils tendus ou en panneaux rigides est un grand classique. Afin de gagner en intimité et en charme, il est d'ailleurs assez simple de le dissimuler derrière des canisses ou autres brise-vue ou bien de planter une haie bien dense.

Solides et plutôt faciles à fondre dans un paysage arboré, les gabions peuvent également séduire les propriétaires. Alternative avantageuse, les panneaux de bois ont du cachet et se déclinent aujourd'hui en une multitude de formes, de couleurs et d'essences. Quant au bon vieux mur, en parpaings ou en pierres, il reste évidemment le matériau à la durée de vie la plus longue.



LEZIGNAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

154 800 €

NARBONNE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 340 m²

194 900 €

SALLELES

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 345 m²

171 900 €

ARGENS MINERVOIS

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 476 m²

137 500 €

VENTENAC

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 541 m²

170 000 €

SALLES D'AUDE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 308 m²

190 000 €

BIZE MINERVOIS

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 621 m²

165 000 €

PORT LA NOUVELLE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 300 m²

172 000 €

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

1^{er} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



maisons-france-confort.fr



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

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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 AQUAMAN ★★ Film de James Wan Avec Jason Momoa	21.05 EN LIBERTÉ ! ★★ Film de Pierre Salvadori Avec Adèle Haenel	21.05 COMMANDANT BACKSTRÖM Série	21.00 FOOTBALL : LYON / PSG Ligue 1 Uber Eats	20.50 SUR LE FRONT DES FORÊTS FRANÇAISES	21.05 ZONE INTERDITE Magazine présenté par Ophélie Meunier
23.45 Wonder Woman ★, film 02.20 Programmes de nuit	22.55 L'amant double ★★, film 00.45 Histoires courtes	21.50 Commandant Bäckström, série 23.35 DCI Banks, série	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.35 Clique X	21.45 Sur le front des derniers vaquitas, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 MAL DE PIERRES ★	21.05 POLICE PYTHON 357 ★	21.05 ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES	21.05 WASABI ★ Film de Gérard Krawczyk	21.05 URGENCES Magazine
22.55 Grace face à son destin, doc.	23.20 Langue de bois s'abstenir, mag. 00.20 Programmes de nuit	22.40 Esprits criminels : unité sans frontières	22.45 Cold Case : Affaires classées, série	22.55 Sous le même toit ★, film 00.45 Programmes de nuit	22.50 Urgences, mag. 00.30 Urgences, mag. 02.25 Programmes de nuit
LCP <small>ACQUIES NERONNI</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI <small>TFI 10</small>
21.00 REMBOB'INA Magazine	21.05 LUMNI HISTOIRE	21.05 CHICAGO FIRE	21.05 E=M6 FAMILY Magazine	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin	21.00 CÉLIBATAIRE, MODE D'EMPLOI ★
23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	22.35 Lumni Histoire, doc. 23.00 Lumni science, doc. 23.50 Lumni science, doc.	21.55 Chicago Fire, série 22.45 Chicago Fire, série 23.35 Chicago Fire, série	22.00 E=M6 family, mag. 22.50 E=M6 family, mag. 23.45 Zig et Sharko	22.00 LCI dimanche soir	23.05 Les Miller, une famille en herbe ★, film
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT	21.00 LA GRANDE SOIRÉE OL / PSG	21.05 DIVERGENTE 3 : AU-DELA DU MUR ★	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ	21.05 ENCHÈRES À TOUT PRIX	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.10 Divergente 2 : l'insurrection ★, film	22.35 Faites entrer l'accusé, doc. 00.25 Programmes de nuit	21.30 Enchères à tout prix 21.55 Enchères à tout prix 22.20 Enchères à tout prix	22.50 Une femme d'honneur, série 00.40 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 UN HOMME D'HONNEUR Série avec Kad Merad	21.05 LES RIVIÈRES POURPRES Série	21.05 SECRETS D'HISTOIRE Chevalier d'Eon, sans contre-façon je suis un espion !	21.00 IT'S A SIN Épisode 1 Série	20.50 LE SAMOURAÏ ★★ Film de Jean-Pierre Melville Avec Alain Delon	21.05 MARIÉS AU PREMIER REGARD Épisode 3
22.00 Un homme d'honneur 23.05 New York, unité spéciale, série	22.40 Les rivières pourpres 00.25 Les rivières pourpres 01.10 Les rivières pourpres	22.45 Météo 22.50 La France en vrai, doc.	21.50 It's a sin, série 22.35 It's a sin, série 23.25 Staged, série	22.35 C ce soir, mag. 23.45 C dans l'air, mag. 00.50 C à vous, mag.	23.10 Et si on se rencontrait ? 00.05 Mon admirateur secret
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LA FLÈCHE BRISÉE	21.15 X-MEN : LE COMMENCEMENT ★★	21.05 XXX : REACTIVATED ★	21.15 L'ARME FATALE 4 ★★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES Spéciale mères tueuses
22.25 Rollerball, film 00.30 Débuts derrière les barreaux, doc.	23.45 Wolverine : le combat de l'immortel ★, film	22.50 Jason Bourne : l'héritage ★, film	23.30 L'arme fatale 3 ★, film	22.05 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence	22.45 Crimes et faits divers : le prime, mag.
LCP <small>ACQUIES NERONNI</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI <small>TFI 10</small>
20.30 DÉBATDOC La République de Saillans	21.05 SURPRISE SUR PRISE	21.05 MISSION PAYS BASQUE ★	21.05 SUPER HERO FAMILY	20.00 LE 20H DE LCI Information	21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Allons plus loin, mag.	23.15 Basique - concert, spectacle 00.15 Vrai ou fake	22.45 Mary ★, film 00.45 Programmes de nuit	21.50 Super hero family 22.40 Super hero family 23.30 Super hero family	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.40 Les experts : Manhattan, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.00 RUGBY : MATCH DE LÉGENDE	21.05 KAAMELOTT Série	21.05 TERRE EN DANGER : CATASTROPHES MODERNES	21.05 LES ROUTES DE L'ENFER : AUSTRALIE	21.05 THE BRIDGE 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	23.00 Hors de contrôle, doc.	22.00 Les routes de l'enfer : Australie, doc.	23.35 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires, série



**URBAN
CUISINE**



Alimentation et cerveau : que nous dit la science ?

L'alimentation joue un rôle prépondérant sur votre forme et votre bien-être physique. Mais saviez-vous qu'elle avait aussi un impact considérable sur votre santé mentale, vos prises de décision et vos émotions ?

UN PETIT-DÉJEUNER POUR DÉMARRER DU BON PIED

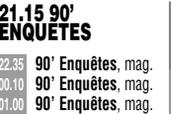
Loin d'être anecdotique, ce premier repas influencerait au contraire votre comportement au cours de la journée. À l'université de Lübeck, en Allemagne, le docteur So Young Park et son équipe ont constaté que les personnes ayant consommé un petit-déjeuner riche en protéines avaient tendance à se montrer plus conciliantes et tolérantes, tandis que celles qui avaient pris un repas composé essentiellement de glucides se montraient plus intransigeantes et s'agaçaient facilement. Ce résultat surprenant s'explique par un acide aminé appelé tyrosine, qui entre dans la composition de la dopamine, une molécule chargée d'assurer la communication entre les neurones impliqués dans la motivation et la prise de

risques. Plus vous mangez de protéines, plus votre taux de tyrosine dans le sang est élevé, et plus vous serez calme et serein.

VOS MENINGES

Pour prendre soin de vos méninges, il semblerait que le régime dit « méditerranéen » soit le plus efficace. Pour l'adopter, c'est très simple : il vous suffit de faire le plein de fruits et légumes frais, de légumineuses comme les pois chiches et les haricots, de poisson, d'oléagineux – amandes, noisettes – et d'huile d'olive. Ces aliments permettent une plus grande diversité du microbiote, les bactéries qui composent nos intestins, ce qui peut à la fois stimuler nos défenses immunitaires et nettement améliorer la dépression mentale. Les épices, utilisées traditionnellement dans la médecine ayurvédique indienne, pourraient également être utiles. Enfin, les fruits rouges, riches en polyphénols, ont la capacité de revigorer les neurones sur le déclin, ce qui prévient les troubles de la mémoire et préserve les facultés cognitives.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 S.W.A.T. Escorte à haut risque Série	 AFFAIRE CONCLUE Magazine présenté par Sophie Davant	 LA STAGIAIRE Espèce protégée Série	 L'OMBRE DE STALINE Film de Agnieszka Holland	 C DANS L'AIR SPÉCIALE Erdogan : le sultan qui défie l'Europe	 PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES 3 CONTINENTS
21.05	21.05	21.05	21.00	20.50	21.05
21.55 S.W.A.T., série 22.50 S.W.A.T., série 23.35 S.W.A.T., série	23.20 Les enquêtes d'Affaire conclue : l'histoire du buste de Rodin, mag.	21.55 La stagiaire, série 22.50 La stagiaire, série 23.40 La stagiaire, série	22.55 Le capital au XXI ^e siècle, doc.	22.50 C ce soir, mag. 00.00 C dans l'air, mag. 01.05 C à vous, mag.	23.20 Pékin express : itinéraire bis, jeu

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
 20.50 LES DAMNÉS DE LA COMMUNE	 21.15 MA PART DU GÂTEAU ★	 21.05 LARA CROFT : TOMB RAIDER ★	 21.15 90' ENQUÊTES	 21.05 LES NOU- VELLES AVENTURES DE CENDRILLON ★	 21.05 LA LIGUE DES GENTLEMEN EXTRA- ORDINAIRES ★
22.25 Afghanistan, pays meurtri par la guerre, doc.	23.20 Fonzy ★, film 01.10 Programmes de nuit	22.50 Le monde de Narnia : chapitre 1 ★, film	22.35 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag. 01.00 90' Enquêtes, mag.	22.50 Joséphine s'arrondit ★, film	23.00 Blacklist, série 23.55 Blacklist, série
LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
 20.30 DÉBATDOC Documentaire	 21.05 FORT BOYARD	 21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE	 21.05 POURQUOI J'AI PAS MANGÉ MON PÈRE ★	 20.00 LE 20H DE LCI Information	 21.00 UN HOMME D'HONNEUR
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Pourvu que ça dure, mag.	23.20 Fort Boyard Basique, les sessions 01.30	22.15 Douanes sous haute surveillance, doc.	22.40 Les Croods : origines 23.05 Les Croods : origines	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.50 Un homme d'honneur 22.50 Un tueur au visage d'ange, téléfilm
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	LCI	TFI
 21.00 L'INFO DU VRAI	 21.05 THE GREEN HORNET ★	 21.05 LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS	 21.05 LA FACE CACHÉE DE...	 21.05 ENCHÈRES MÉCANIQUES	 21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	23.15 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.05 Les vacances préfé- rées des Français	22.45 La face cachée des suprémacistes blancs au USA, doc.	22.30 Enchères mécaniques 23.50 Les grandes heures de l'automobile, doc.	22.00 Snapped : les femmes tueuses

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 20.35 FOOTBALL : FRANCE / UKRAINE Match qualification WC 2022	 21.05 DISPARITION INQUIÉTANTE Téléfilm	 21.05 DES RACINES & DES AILES Terres de Bourgogne	 21.00 LE RYTHME DE LA VENGEANCE Film de Reed Morano	 20.50 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	 21.05 TOP CHEF Jeu présenté par Stéphane Rotenberg
22.45 Esprits criminels, série 23.35 Esprits criminels	22.40 6 à la maison 00.15 Les micheton- neuses, téléfilm	23.10 Réseau d'enquêtes, mag. 00.00 Votre télé et vous	22.50 The quarry, film 00.30 It's a sin, série 01.15 It's a sin, série	22.25 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.35 C à vous, mag.	23.20 Top chef : les grands duels, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
 20.55 CAPHARNAÏM ★ Film de Nadine Labaki	 21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION	 21.05 LES 20 CHAN- TEUSES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS	 21.15 CINQUANTE NUANCES PLUS CLAIRES ★	 21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS	 21.05 BLACKLIST Série
22.55 Le vénérable W., doc. 00.35 Where is Jimi Hendrix ?, film	23.00 Enquête sous haute tension, mag.	22.55 Les 20 albums de diamant préférés...	23.10 Bad Boys 2 ★, film	22.50 Incroyables mariages gitans, doc.	22.00 Blacklist, série 22.55 Blacklist, série 23.45 Blacklist, série
LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
 20.30 DÉBATDOC Documentaire	 21.05 LUMNI SCIENCE	 21.00 TRAUMA CENTER	 21.05 EN FAMILLE Série	 20.00 LE 20H DE LCI Information	 21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Questions au gou- vernement, mag.	22.55 Les animaux du zoo, doc. 23.45 Les animaux du zoo	22.45 Basic instinct ★, film 01.10 Programmes de nuit	23.40 G ciné 23.45 Zig et Sharko 23.50 Zig et Sharko	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.40 New York, section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	LCI	TFI
 21.00 L'INFO DU VRAI	 20.45 FOOTBALL : PORTUGAL / AZERBAÏDJAN	 21.05 HIGHLANDER III	 21.05 SECRETS DE CONSO	 21.05 RÉVÉLATIONS MONUMENTALES	 21.05 ANGE DE FEU Téléfilm de Philippe Setbon
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	22.35 L'Équipe du Soir, mag.	23.00 Highlander II : le retour, film	22.05 Cantines scolaires, restaurant d'entre- prises...	23.20 L'Acropole : mégas- tructure de la Grèce antique, doc.	23.00 Ange de feu, téléfilm 01.00 Crimes, mag.

RÉALISEZ VOS RÊVES EN SUR-MESURE



DU 8 AU 27 MARS 2021

100€ OFFERTS

PAR TRANCHE DE

1000€ D'ACHAT

RANGEMENTS DRESSINGS BIBLIOTHÈQUES

SOUS-ESCALIERS CUISINES

Quadro
Intérieurs sur-mesure

ZAC de bonne source
62 rue Demoge
NARBONNE



**URBAN
VOITURE**



A chaque saison, son pneu

Les bouleversements climatiques qui frappent notre planète ces dernières années modifient nos habitudes les mieux ancrées dans notre vie quotidienne. C'est le cas des pneumatiques dont les usages ont grandement évolué ces dernières années. Il n'y a pas si longtemps, la donne était simple : le choix des pneus se situait au niveau des marques et la différence de saison n'existait pas ; en hiver, on mettait des chaînes ; en été, on n'en mettait pas. L'invention du pneu hiver a commencé à changer la donne. Les progrès technologiques ont fait le reste. Aujourd'hui, les pneus standards ont pris la dénomination de montes « été », tandis que les pneus hiver sont de plus en plus usités par les automobilistes soucieux de leur sécurité. Quant aux pneus « quatre saisons », ils offrent des performances en constante progression sur tout type de terrain.

LE PNEU « ÉTÉ »

Pour mieux insister sur les différents usages des pneumatiques et leur destination, les manufacturiers, et leurs communicants, ont eu la malicieuse idée de changer l'appellation des pneus standards, baptisés désormais « pneus été ». Ce sont avant tout les montes les plus abordables et les plus durables. Ce sont aussi celles qui limitent le plus les frottements, donc les consommations, et qui offrent le meilleur freinage sur sol sec. Hélas, leurs performances baissent dès que les températures chutent ou que la chaussée se dégrade (neige, verglas pluie, sable, boue, etc.). Et c'est là qu'intervient le pneu hiver.

LES PNEUS HIVER

En dessous de 7 °C, la gomme d'un pneu été devient dure. De fait, l'adhérence est altérée : le pneu devient

un peu plus lisse. En jouant sur les matériaux qui composent le caoutchouc, les manufacturiers ont réussi à obtenir des gommages plus résistants au froid. De plus, de nombreuses lamelles sont ajoutées pour renforcer le mordant. Dans le même esprit, les rainures sont plus larges et profondes : l'eau s'évacue mieux, la neige et la boue également. Ainsi, la tenue de route comme la distance de freinage sont optimales en hiver et l'adhérence préservée sur sol enneigé. Ajoutez une transmission intégrale et vous avez un couplé qui ne craint pas la saison froide. Ce type de pneu a toutefois des inconvénients. Premièrement, les pneus hiver sont plus chers à l'achat. Deuxièmement, même si la législation autorise l'utilisation de pneus neige toute l'année, les surconsommations et l'usure causées par la présence des lamelles et la gomme, plus tendre par temps froid, obligent, dans les faits, à avoir deux types de pneus selon la saison, ce qui multiplie les frais. On peut alors se tourner vers les montes quatre saisons.

LES PNEUS QUATRE SAISONS

Les pneus quatre saisons se positionnent comme des intermédiaires parfaits. Le subtil jeu de mélanges de caoutchouc opéré par les manufacturiers permet d'obtenir des performances comparables à celles du pneu hiver sans souffrir dès que l'été revient. Les pneus quatre saisons sont bons sur tous les terrains mais n'excellent nulle part.

Si, dans les régions très enneigées, il convient d'alterner pneus standards et montes spécialement conçues pour l'hiver, dans les zones tempérées, le pneu quatre saisons est un excellent compromis.

L'ASTATION



Centre de lavage auto - Narbonne



CENTRE DE LAVAGE ET NETTOYAGE AUTO

LAVAGE HP
POWER JET
ASPIRATEUR
BOUTIQUE
GAZ

New Look Cars

**Préparation Esthétique Auto
Rénovation & Nettoyage**

**INTÉRIEUR/ EXTÉRIEUR
TOUS TYPES DE VÉHICULES**



07 85 20 38 13

**SERVICE DES CARTES GRISES
ET PERMIS DE CONDUIRE**

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI

44 ROUTE DE MARCORIGNAN 11100 NARBONNE

04 68 45 11 79



21.05 <p>GLORIA Episode 3 Série</p> <p>22.05 Gloria, série 23.15 New York, unité spéciale, série</p>	21.05 <p>ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine présenté par Élise Lucet</p> <p>22.55 Complément d'enquête, mag. 00.10 Nous les européens</p>	21.05 <p>LES VIEUX FOURNEAUX ★ Film de Christophe Duthuron</p> <p>23.30 La ligne bleue 02.40 Outremer, doc. 23.40 La ligne bleue, doc.</p>	21.00 <p>VIKINGS Quand tout bascule Série de Michael Hirst</p> <p>21.50 Vikings, série 22.35 Dead pixels, série 23.00 Dead pixels, série</p>	20.50 <p>LE TRÉSOR DU RHÔNE Documentaire</p> <p>22.25 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.40 C à vous, mag.</p>	21.05 <p>SCÈNES DE MENAGES Série</p> <p>23.05 Scènes de ménages, série 01.05 Scènes de ménages</p>
---	---	---	---	--	---

arte 20.55 LE PRIX DE LA PAIX <p>21.45 Le prix de la paix 22.40 Le prix de la paix 23.30 Atlas, téléfilm</p>	G8 21.15 BALANCE TON POST ! <p>23.00 Balance ton post ! 00.00 L'after, mag. Programmes de nuit</p>	W9 20.35 FOOTBALL : ESPAGNE / GRECE <p>22.45 Le meilleur du Marrakech du Rire, spectacle</p>	TMC 21.15 OCEAN'S ELEVEN ★★ <p>23.20 Sherlock Holmes : Jeu d'ombres, film</p>	TFX 21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES <p>22.05 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages</p>	nt1 21.05 HÉRITAGES Magazine <p>22.55 Héritages, mag. 00.40 Héritages, mag. 02.25 Programmes de nuit</p>
--	--	--	---	--	---

LCP 20.30 DÉBATDOC Engagés pour la vie <p>21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Dialogue citoyen, mag.</p>	france.4 21.05 LUMNI NATURE <p>21.50 Lumni nature, doc. 22.45 Lumni nature, doc. 23.35 Lumni nature, doc.</p>	G STAR 21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE <p>22.30 Au cœur de l'enquête, mag.</p>	Gulli 21.05 LE MEILLEUR PATISSIER <p>23.10 Le meilleur pâtissier - À vos fourneaux</p>	LCI 21.00 LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCHIO Débat <p>22.00 Le grand soir</p>	TF1 21.00 L'ARME FATALE ★★ <p>23.05 L'arme fatale, série 23.55 L'arme fatale, série 00.50 L'arme fatale, série</p>
--	---	---	--	---	--

G NEWS 21.00 L'INFO DU VRAI <p>22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit</p>	L'EQUIPE 20.45 FOOTBALL : ALLEMAGNE / ISLANDE <p>22.35 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir</p>	6ter 21.05 VOUS AVEZ UN COLIS <p>22.00 Vous avez un colis 23.00 Vous avez un colis 00.00 Vous avez un colis</p>	RMC STORY 21.05 AFFAIRE DAVAL : LA GRANDE ENQUÊTE <p>22.55 Non élucidé, doc. 00.45 Programmes de nuit</p>	RMC DÉCOUVERTE 21.05 VINTAGE MECANIC <p>22.20 Vintage Mecanic, doc. 23.45 Vintage Mecanic</p>	Elles 21.05 UNE BOUTEILLE À LA MER ★ <p>23.30 Âmes sœurs.com, téléfilm 01.15 Programmes de nuit</p>
---	--	---	---	---	---



21.05 <p>KOH-LANTA Les armes secrètes Jeu</p> <p>23.45 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.45 Euro Millions, jeu</p>	21.00 <p>RUGBY : FRANCE / ÉCOSSE Tournoi des 6 Nations</p> <p>23.05 Arcomik, parlez-moi d'amour avec humour, spectacle</p>	21.05 <p>CRIME DANS LE LUBÉRON Téléfilm de Éric Duret</p> <p>22.40 Crime à Aigues-Mortes, téléfilm 01.15 Libre court</p>	21.00 <p>PLAY Film de Anthony Marciano Avec Max Boublil, Alice Isaz</p> <p>22.50 Tout simplement noir, film 00.15 Mes jours de gloire</p>	20.55 <p>FAUST À l'opéra national de Paris</p> <p>23.55 Lana Turner - L'indétrônable, doc. 00.55 C dans l'air, mag.</p>	21.05 <p>NCIS Au commencement Série</p> <p>21.55 NCIS, série 22.40 NCIS, série 23.30 NCIS : Los Angeles</p>
--	---	---	--	--	--

arte 20.55 MARIE CURIE ET LA LUMIERE BLEUE <p>22.35 Diana Ross, doc. 23.30 Tracks, mag.</p>	G8 21.15 ROLAND MAGDANE : DEJANTE <p>23.10 Les Chevaliers du Fiel, spectacle</p>	W9 21.05 ENQUÊTE D'ACTION <p>23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action</p>	TMC 21.15 L'ARME FATALE <p>22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série</p>	TFX 21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL <p>22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL</p>	nt1 21.05 CHÉRIF Série <p>22.05 Chérif, série 23.15 Chérif, série 00.20 Chérif, série</p>
---	--	--	---	--	--

LCP 20.30 DÉBATDOC Documentaire <p>21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Albert Camus, l'icône de la révolte</p>	france.4 21.05 MOI CÉSAR, 10 ANS ET DEMI, 1M39 ★ <p>22.40 Cigognes et compagnie ★, film</p>	G STAR 21.10 STORAGE WARS <p>22.55 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit</p>	Gulli 21.05 TINTIN ET L'AFFAIRE TOURNESOL <p>22.10 Tintin et le lac aux requins ★, film</p>	LCI 21.00 LE POINT DES IDÉES Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi <p>22.00 LCI vendredi soir</p>	TF1 21.00 DISCO ★ Film de Fabien Onteniente <p>22.55 Cloclo : 40 ans après, ultimes révélations, doc.</p>
--	---	--	---	---	--

G NEWS 21.00 ÇA SE DISPUTE <p>22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit</p>	L'EQUIPE 21.00 FOOTBALL : BELGIQUE / PAYS DE GALLES <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	6ter 21.05 LES TROIS MOUSQUETAIRES ★ <p>23.05 Kaamelott, série 03.20 Programmes de nuit</p>	RMC STORY 21.05 LE CONVOI DE L'EXTREME : LE CHOC DES TITANS <p>22.00 Le convoi de l'extrême : le choc des titans</p>	RMC DÉCOUVERTE 21.10 VESTIGES DE GUERRE <p>22.15 Les secrets engloutis 23.15 Les secrets engloutis 00.05 Programmes de nuit</p>	Elles 21.05 INTO THE WILD ★★, film <p>23.25 Into the wild ★★, film 02.00 Programmes de nuit</p>
--	---	---	--	---	---

À VENDRE À FLEURY D'AUDE

Maison T4 de 125 m² Réf. 557224



Située dans un quartier calme, cette **maison contemporaine** saura vous séduire de par ses multiples atouts : bel **espace de vie**, **cellier/buanderie**, **3 chambres**, **terrain piscinable**, **garage**, **2 places de parking**.

Osez franchir un pas et contactez moi, je vous embarquerai dans son univers fascinant !

DPE : C

PRIX : 270 000€*

À VENDRE À SALLES D'AUDE

Maison T6 de 140 m² Réf. 557116



Proche des commerces et des écoles, **maison** aux multiples possibilités, idéale pour une famille, elle mérite un détour ! Au RdC, **2 pièces** à aménager communicantes avec un **garage**. Étage, **cuisine**, **salle à manger**, **3 chambres**, **SdE**, **wc**, **pièce sans fenêtre**.

Le tout sur une **parcelle de 161 m²**.

Des travaux sont à prévoir. Remise au goût du jour, elle est peut être **VOTRE nid douillet** !

À vos agendas !

DPE : vierge PRIX : 158 000€*

Votre **PROJET IMMOBILIER** en toute **SÉRÉNITÉ**
avec votre conseiller indépendant près de chez vous !

www.safti.fr



Contactez votre Conseillère :

Sophie COMBE-SEGUIER

06 88 91 84 20

sophie.combe@safti.fr



Floisez et découvrez
mon site.

LES JEUX

...à vos stylos!



► MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition :

LE QUINZE DE FRANCE (6 lettres)

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

- | | | |
|--------------|------------|----------|
| AMIRAL | EXONÈRE | NÉOTTIE |
| BAKUFU | FAISAN | NOYÉES |
| BOUCLE | FEUILLETON | PATELIN |
| BRAVACHE | GRABEN | PÉTREL |
| CAITYA | HÉBÉTÉ | QUORUM |
| CÉLIBATAIRE | IGNORÉE | RAJOUT |
| DIGESTE | INERTE | RISSOLER |
| DIKTAT | JOUJOU | ROMANCE |
| DISSERTATION | LENTE | SIRÈNE |
| DOLLAR | LIERNE | STADIER |
| EFFENDI | MARRON | TALETH |
| ESSENCE | MÉDECINE | VISUEL |

► BINARY MOYEN

0	1						
	1				1	1	
			1		1		
			1				
	0					0	
		0					1
1	1				1		

					0		
	1						
		0				0	
0			0		0	0	
0							
1			1	1			0
		0				0	0

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : CANTAL

succès à Paris en 1977.
Berger, connu un immense
Plamondon et Michel
Stamania, conçu par Luc

1. Réponse D : L'opéra rock

QUIZ

1	0	0	1	1	1	0	0
0	0	0	1	0	0	0	1
1	0	1	0	0	0	0	1
0	1	1	0	1	0	1	0
1	0	0	1	1	1	1	0
1	0	1	0	0	1	0	1
0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	1	0	1	1	1	0

0	0	1	1	0	0	1	1
1	1	0	0	1	0	0	1
1	0	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	1	1	0
0	1	0	1	1	1	0	1
1	1	0	0	0	1	0	1
1	0	1	0	1	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	0

BINARY

► QUIZ

1 – En 1977, quelle comédie musicale triomphe au Palais des Congrès ?

- A. Notre-Dame de Paris
- B. Un, dos, tres
- C. Cats
- D. Starmania

Remplissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1. 2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.



GINESTAS

Villa T4 sur terrain 500 m²

172 700 €*

MOUSSAN

Villa T4 sur terrain 370 m²

192 900 €*

ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 286 m²

162 000 €*

OLONZAC

Villa T4 sur terrain 250 m²

144 700 €*

BIZES-MINERVOIS

Villa T4 sur terrain 340 m²

151 800 €*

BOUTENAC

Villa T4 sur terrain 400 m²

152 400 €*

NARBONNE

Villa T4 sur terrain 290 m²

196 000 €*

SALLELES D'AUDE

Villa T4 sur terrain 345 m²

169 900 €*

ARGENS M.

Villa T4 sur terrain 442 m²

139 500 €*

*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD



100% DE
RECOMBINAISON



100% AU SERVICE
DE NOS CLIENTS



33 AGENCES
COMMERCIALES



40 ANS
D'EXPERIENCE
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

NOUVEAU SUZUKI VITARA HYBRID



Way of Life!

*Un style de vie!

Gamme à partir de
18 690 € ⁽¹⁾

PRIME À LA
CONVERSION
DÉDUITE



ALLGRIP
SELECT

Faites-vous plaisir aux commandes du Suzuki Vitara Hybrid avec son système exclusif 4 roues motrices ALLGRIP. Profitez du dynamisme du moteur BOOSTERJET HYBRID et des dernières technologies Suzuki Safety System.

Consommations mixtes gamme Suzuki Vitara (WLTP) : 5,4 à 6,5 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP) : 121 à 146 g/km.

(1) Prix TTC du Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Aventura, après déduction d'une remise de 3 000 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion de 1 900 €**. Offre réservée aux particuliers valable pour tout achat d'un Suzuki Vitara neuf du 01/01/2021 au 31/03/2021, en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles, chez les concessionnaires participants. Modèle

présenté : Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style : **21 840 €**, remise de 3 000 € déduite et d'une prime à la conversion de 1 900 €** • peinture métallisée 5c' Color : **850 €**.
Tarifs TTC clés en main au 02/11/2020. **1 500€ de prime à la conversion conformément aux dispositions du décret n° 2020-956 du 31 juillet 2020 relatif aux aides à l'acquisition ou à la location des véhicules peu polluants. Voir conditions sur service-public.fr.

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

100^e
ANNIVERSAIRE

Portes Ouvertes du 12 au 14 mars

PLANETE AUTOS ZI CROIX SUD - NARBONNE

face à Géant Casino **04 68 42 73 80**

Propriétaires et locataires **BAISSEZ VOTRE FACTURE**

vo
tre
isolation
pour
1€*



**IL N'EST PAS TROP TARD
POUR EN BÉNÉFICIER !**



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