

LES CUISINES ^{BY}
Margaret

L'élégance à l'italienne

ZAC de Castellas - Les Plaines Sud
75 rue de la Combe du Meunier
11100 Montredon-des-Corbières

04 68 41 54 92
lescuisinesdemargaret@outlook.fr

  **les Cuisines de Margaret**

Lundi 14h - 18h
Du mardi au samedi
9h - 12h / 14h - 18h

Click&Collect www.cuisines-margaret.fr

NOUS AVONS HÂTE ♥

**DE VOUS RETROUVER
DANS VOTRE CINÉMA**



Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous y sommes, les premiers rayons de soleil, les arbres qui bourgeonnent, les insectes qui sortent, les oiseaux qui préparent leur nid... **Le printemps est arrivé**, l'Ode aux premiers Amours chers à Pagnol. L'envie de sentir la chaleur sur sa peau, de retrouver les **longues balades**, de remettre de l'ordre sur son balcon, dans son jardin. Nettoyer la table et les chaises, commencer à entrevoir les grillades, l'odeur du charbon dans le bois, le retour des copains. Afficher fièrement de grands sourires presque enfantins sur nos visages en laissant notre plaisir éclater de nouveau.

Le printemps est bien de retour comme l'annonce l'hirondelle. Mais notre bonheur est encore incomplet. La pandémie de COVID-19 sévit toujours. Le couvre-feu régit nos vies, impossible de profiter des pieds dans le sable de la plage en sortant du travail. Les étudiants n'ont toujours pas retrouvé le banc des universités. Impossible pour eux de se retrouver assis sur les pelouses des campus, leur quotidien reste les écrans d'ordinateur et les cours sur Zoom.

Notre cœur balance, se déchire, nous avons envie de jeter ces masques qui cachent nos expressions, nous empêchent d'exprimer nos sentiments. Il ne nous est pas encore possible d'aller prendre un café en terrasse, de refaire le monde au café du commerce. Les restaurants ont portes closes, les repas toujours à emporter, les tablées de joyeux convives restent un doux rêve. Toujours pas de théâtre, de cinéma, aucun festival à l'horizon, ni de concert qui pour l'instant restent virtuels.

Notre vocabulaire oscille entre les mots vaccins, distances à respecter, gel hydro alcoolique. **Nous rêvons de liberté, de convivialité**, mais l'actualité nous renvoie encore et toujours des images de confinement, d'hôpitaux, de restrictions...

A nous d'imaginer et de réinventer ce printemps que nous voyons comme un nouveau départ. Nous y sommes presque, ce n'est plus qu'une question de temps.

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 <i>La plus belle voix</i> Présenté par Nikos Aliagas	 21.05 SIDACTION <i>Merci Line</i> Événement	 21.05 COMMISSAIRE MAGELLAN Série	 21.00 RUGBY : LYON / TOULON <i>Top 14, 20^e journée</i>	 20.50 ÉCHAPPÉES BELLES <i>Polynésie, un paradis bleu</i>	 21.05 HAWAII 5-0 <i>Ka 'i'o</i> Série
23.40 The Voice, la suite , présenté par Nikos Aliagas	23.30 On est en direct Les Enfants de la télé	22.35 Commissaire Magellan , série Vu, mag.	22.55 Canal Rugby Club Police Officer Camera, film	22.25 Échappées belles , mag. Othello, 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 L'ÉNIGME DU CHEVAL DE TROIE	21.05 ANIMAUX À ADOPTER	20.35 FOOTBALL : SERBIE / PORTUGAL	21.05 COLUMBO Série	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES	21.05 YOUNG SHELDON
21.45 Héros de légende , doc. 22.40 Oliver Sacks , doc.	22.30 Animaux à adopter , doc. 00.00 Programmes de nuit	23.00 La petite histoire de France , série 01.30 Programmes de nuit	22.35 90' Enquêtes , mag. 00.05 90' Enquêtes , mag. 01.35 Programmes de nuit	22.55 Chroniques criminelles , mag. 00.45 Programmes de nuit	21.35 Young Sheldon , série 22.05 Young Sheldon , série 22.30 Young Sheldon , série
LCP <small>ACADÉMIE NATIONALE</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI <small>TFI 90.5</small>
20.30 POURVU QUE ÇA DURE	21.05 SCOOBY-DOO ET LE MONSTRE DE L'ESPACE ★	21.00 GHOST ADVENTURES	21.05 LES CROODS : ORIGINES	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
21.15 Un monde en docs , mag. 22.00 Le débat	22.20 Scoby-Doo , à la poursuite du Phantosaur	22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	21.55 Les Croods : origines 22.30 Les Croods : origines 23.10 Zig et Sharko	22.00 LCI samedi soir	22.45 Joséphine, ange gardien , série 00.45 Programme de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>RECOUVERT</small>	Chérie 25
21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE	20.45 FOOTBALL : REP. TCHÈQUE / BELGIQUE	21.05 RÉNOVATION IMPOSSIBLE	21.05 PREMIERS PAS EN PRISON	21.05 SEULS FACE À L'ALASKA	21.05 LES MISÉRABLES
22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	22.45 MMA : UFC Classiques, sport	22.35 Rénovation impossible 23.25 Rénovation impossible 00.15 Rénovation impossible	22.00 Premiers pas en prison 23.00 Affaires résolues , doc.	22.50 Seuls face à l'Alaska 23.45 Seuls face à l'Alaska 00.30 Seuls face à l'Alaska	22.20 Les Misérables , série 23.35 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05 LE FLIC DE BELLEVILLE ★ Film de Rachid Bouchareb	 21.05 AMERICAN SNIPER ★★ Film de Clint Eastwood	 21.05 COMMANDANT BACKSTROM Série	 21.00 LA SAGA HAMILTON Documentaire	 20.50 LES POISSONS SONT-ILS BIEN ÉLEVÉS ?	 21.05 CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet
23.15 Esprits criminels , série 00.05 Esprits criminels	23.20 Terminator 2 : le jugement dernier ★★, film	21.50 Commandant Bäckström , série 22.35 DCI Banks , série	22.30 The gentlemen ★, film 00.20 Clique X	21.45 Mollo sur le cabillaud ? , doc. 22.40 C'était écrit , doc.	23.10 Enquête exclusive , mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LE TRAIN Film de John Frankenheimer	21.05 DERNIER DOMICILE CONNU ★	21.05 ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES	21.05 LA 5E VAGUE ★ Film de J. Blakeson	21.05 URGENCES Magazine
23.05 Jeanne Moreau , doc. 00.00 Le catalogue Goering, doc.	23.20 Langue de bois s'abstenir 00.20 Programmes de nuit	22.30 Esprits Criminels : Unité sans frontières	22.50 Cold Case : Affaires classées , série 00.35 90' Enquêtes , mag.	23.10 San Andreas : Mega Quake, téléfilm 00.55 Programmes de nuit	22.50 Urgences , mag. 00.35 Urgences , mag. 03.15 Programmes de nuit
LCP <small>ACADÉMIE NATIONALE</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI <small>TFI 90.5</small>
21.00 REMBOB'INA Magazine	21.05 LUMNI HISTOIRE	21.00 CHICAGO FIRE	21.05 E=M6 FAMILY Magazine	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin	21.00 TATIE DANIELLE ★
23.00 Les grands entretiens de Guy Lagache, mag.	22.05 Lumni Histoire , doc. 22.50 Lumni Histoire , doc. 00.20 Lumni Histoire , doc.	21.50 Chicago Fire , série 22.35 Chicago Fire , série 23.25 Chicago Fire , série	21.55 E=M6 family , mag. 22.50 E=M6 family , mag. 23.45 Zig et Sharko	22.00 LCI dimanche soir	23.05 Disco ★, film 01.05 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>RECOUVERT</small>	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT	20.45 FOOTBALL : ROUMANIE / ALLEMAGNE	21.05 GHOST ★ Film de Jerry Zucker	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ	21.05 ENCHÈRES À L'AVEUGLE	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	22.40 L'Équipe du Soir , mag.	23.25 Rénovation Insolite , mag. 23.45 Rénovation Insolite	22.35 Faites entrer l'accusé , doc.	21.30 Enchères à l'aveugle 21.55 Enchères à l'aveugle 22.20 Enchères à l'aveugle	22.55 Une femme d'honneur , téléfilm 00.45 Programmes de nuit

D FERRY MENUISERIE

La menuiserie à vos dimensions

L'expertise d'un menuisier
au service des particuliers
et des professionnels

DEPUIS PLUS DE 25 ANS

LA QUALITÉ AU MEILLEUR PRIX !

RESPECT DES DÉLAIS

DEVIS GRATUIT



**VOLETS ROULANTS & BATTANTS - PORTES DE GARAGES & PORTAILS
PORTES - FENÊTRE - BAIES VITRÉES PVC & ALU**

PROMOTIONS DE PRINTEMPS



-10%



sur les
volets roulants
et les
menuiseries PVC/ALU*



NARBONNE & ALENTOURS

www.ferry-menuiserie.com - ferry.menuiserie@yahoo.com

Domaine de Moussoulens - 11 120 MOUSSAN

07 83 60 47 90

* sur toute commandes signée avant le 21/04/2021



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 UN HOMME D'HONNEUR 2 épisodes 23.05 New York Unité Spéciale, série	 LES RIVIÈRES POURPRES Série 22.40 Les rivières pourpres 00.35 Les rivières pourpres 01.01 Les rivières pourpres	 SECRETS D'HISTOIRE <i>Alienor d'Aquitaine, une rebelle au Moyen-Âge</i> 22.55 Météo 23.00 La France en vrai, doc.	 IT'S A SIN Épisode 4 Série 21.50 It's a sin, série 22.40 Caractères 23.35 Été 85, film	 COUP DE TORCHON ★ Film de Bertrand Tavernier Avec Philippe Noiret 22.55 C ce soir, mag. 00.10 C dans l'air, mag. 01.15 C à vous, mag.	 MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.05 Et si on se recontrait ? 00.00 Mon admirateur secret

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 COMMENT VOLER UN MILLION DE DOLLARS ? 22.55 Le retour de la Panthère rose ★	21.15 TERMINATOR : GENISYS ★ 23.40 X-Men : le commencement ★★, film 02.00 Programmes de nuit	21.05 FORREST GUMP ★★ 23.30 Minute par minute, doc. 01.30 Programmes de nuit	21.15 L'ARME FATALE 4 ★★ 23.30 L'arme fatale 3 ★, film Programmes de nuit	21.05 APPELS D'URGENCE 22.00 Appels d'urgence, mag. 23.05 Appels d'urgence	21.05 CRIMES ET FAITS DIVERS : LE PRIME 23.00 Crimes, mag.
LCP <small>ACADÉMIE NATIONALE</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>TF1</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.05 LES ROIS DE LA PARODIE, MIROIRS DE LEUR ÉPOQUE 22.10 Basique, spectacle 00.25 Vrai ou fake	21.00 LA LISTE DE MES ENVIES ★ 22.50 Mission Pays Basque ★, film 00.40 Programmes de nuit	21.05 SUPER HERO FAMILY 21.50 Super hero family 22.40 Super hero family 23.30 Super hero family	20.00 LE 20H DE LCI Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN 22.40 Les experts : Manhattan, série
G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Elles 25
21.00 L'INFO DU VRAI 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	21.05 FOOTBALL : BULGARIE / ITALIE 23.05 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot	21.05 TERRE EN DANGER : CATASTROPHES MODERNES 23.05 Affaires résolues, doc.	21.05 LES ROUTES DE L'ENFER : AUSTRALIE 22.00 Les routes de l'enfer : Australie, doc.	21.05 THE BRIDGE Série 22.20 The bridge, série 23.35 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 S.W.A.T. Série Avec Shemar Moore 21.55 S.W.A.T., série 22.50 S.W.A.T., série 23.35 S.W.A.T., série	 LE GRAND ORAL Divertissement présenté par Laurent Ruquier 23.30 Infrarouge, doc. 00.30 Débat 00.50 25 nuances de doc	 LA STAGIAIRE <i>K.O</i> Série 21.55 La stagiaire, série 22.45 La stagiaire, série 23.35 La stagiaire, série	 THE WAY BACK Film de Gavin O'Connor Avec Ben Affleck 22.50 L'adieu, film 00.30 Poissosexe, film 01.55 Voir le jour, film	 AUTISME, MON ENFANT MA BATAILLE Documentaire 22.00 Le monde en face le débat 22.40 C ce soir, mag.	 PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES 3 CONTINENTS 23.15 Pékin express : itinéraire bis, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 IL ÉTAIT UNE FOIS EN IRAK 23.55 L'Irak entre Daech et milices chiites, doc.	21.15 LA MONTAGNE ENTRE NOUS ★ 23.20 Unlocked ★, film 01.10 Programmes de nuit	21.05 JEANFI DÉCOLLE 23.00 C'est pas du tout ce que tu crois, spectacle	21.15 CANAP 95 Magazine 23.00 Ce soir, c'est Palmashow 00.50 Programmes de nuit	20.35 FOOTBALL : LUXEMBOURG / PORTUGAL 22.35 Appels d'urgence, mag.	21.05 MAUVAISE FOI ★ 22.45 Blacklist, série 23.40 Blacklist, série 00.35 Blacklist, série
LCP <small>ACADÉMIE NATIONALE</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>TF1</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.05 FORT BOYARD 23.20 Fort Boyard 00.30 Basique, les sessions	21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE 22.15 Douanes sous haute surveillance, doc.	21.05 PLUME, LA BASSE-COUR A UN INCROYABLE TALENT 22.30 La ferme en folie 22.40 La ferme en folie	20.00 LE 20H DE LCI Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.00 UN HOMME D'HONNEUR 21.50 Un homme d'honneur 22.50 Victoria Gotti : la fille du Parrain, téléfilm
G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Elles 25
21.00 L'INFO DU VRAI 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	20.45 FOOTBALL : BELGIQUE / BIÉLORUSSIE 22.40 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES VACANCES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS 23.25 Les vacances préférées des Français	21.05 LA FACE CACHÉE DE 22.55 Affaires résolues, doc.	21.05 ENCHÈRES MÉCANIQUES 22.25 Enchères mécaniques, doc. 23.30 Programmes de nuit	21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses



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 €

FABREZAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 370 m²

150 000 €

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



**URBAN
MOTO**



Entretien sa moto

Pour éviter le coup de la panne, voici quelques conseils que l'on vous recommande d'avoir en tête lorsqu'il s'agit d'entretenir sa moto.

Pour commencer, nettoyez régulièrement (une fois par trimestre minimum) l'extérieur de votre engin afin de supprimer toute trace de dépôt, nocive pour le vernis et la peinture. Ayez une attention toute particulière pour les optiques. Profitez-en pour soigner les chromes et pièces métalliques d'une fine couche d'huile, en graissant la chaîne et le réservoir.

En cas de repos forcé

Si vous deviez laisser longtemps votre protégée sans rouler, conservez celui-ci ouvert, sous peine de le retrouver rouillé.

À l'inverse, les prises d'air et sorties des silencieux doivent être bouchées en cas de mise au repos prolongée. Et hormis pour les moteurs à injection, débranchez la batterie. Avant de la ranger, nettoyez l'extérieur avec du détergent et retirez toute corrosion des bornes et des connexions des faisceaux de fils. Régulièrement, rechargez-la via un chargeur à régime lent.

Enfin, si votre moto est munie d'une béquille centrale, pensez à recouvrir les pneus d'une mousse, au risque de les retrouver bosselés. Une fois la machine parfaitement sèche, vous pouvez la bâcher sans oublier de percer le plastique à certains endroits pour éviter tout problème de condensation et d'humidité.

Le maillon faible

Tout motard qui se respecte y est sensibilisé dès qu'il fait ses premières armes au guidon de sa protégée : la chaîne d'une moto doit être au cœur de toutes les attentions. D'autant plus que celle-ci ne donnera que très rarement des signes de faiblesse. Ce n'est en effet qu'en fin de vie qu'une chaîne apparaît fatiguée ou sur le point de rompre. Avant, même profondément abîmée à cause d'un entretien lacunaire, rien ne transparaîtra. Aucune chaîne ne prévient avant de casser. Seule solution pour lui assurer une durée de fonctionnement digne : s'astreindre à quelques gestes routiniers et ne pas reporter au lendemain les soins qu'il faut faire le jour même.

À commencer par le graissage. Les avis varient : certains professionnels affirment qu'il faut passer du lubrifiant tous les 500 km, d'autres parlent de 1 000. Nous vous recommandons de le faire tous les deux pleins. Et quoi qu'il en soit, tout le monde s'accorde sur un point : à partir du moment où les maillons brillent ou dès que la moto est confrontée à l'eau (pluie, neige, lavage...), il faut sortir la bombe (ou le pinceau).

Le meilleur moment pour procéder est le soir, une fois la moto rentrée : le moteur encore chaud, l'huile se fluidifiera plus facilement et pénétrera mieux entre les joints ; aussi, la nuit, elle aura le temps de sécher et n'éclaboussera pas votre pneu arrière ou le garde-boue. Tous les trois ou quatre graissages, il est également conseillé de retirer le cambouis accumulé. Pour cela, munissez-vous d'un pinceau et d'un peu de pétrole pour poêles ou lampes. Ainsi entretenue, votre chaîne passera allègrement les 20.000 km d'utilisation.



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



NARBONNE

Sur terrain de 503m² avec vue imprenable, faites construire votre maison de 88m², grande pièce à vivre traversante, 3 chambres, sous-sol 43m², terrasse 15m².

284 000€*



NARBONNE

Sur terrain de 160m², faites construire votre maison T3 de plein pied de 60m².

171 000€*



SALLES-D'AUDE

Sur terrain de 413m², faites construire le modèle Point du jour de 87m², 3 chambres avec une pièce de vie spacieuse et lumineuse.

180 000€*

Photos non contractuelles.

*Hors frais de notaire.

AGENCE NARBONNE
6 avenue Pierre Séward
11100 NARBONNE

04 68 65 20 30
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

VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !

devis gratuit sur simple appel au :

06 02 11 26 36 - contact@bluepalm.fr



**URBAN
AUTO**

Voiture d'occasion, les réflexes pour éviter l'arnaque

Avec près de 5,8 millions d'achats en 2019, le marché de la voiture d'occasion a le vent en poupe. Mais faute de vérifications préalables suffisantes, bon nombre de conducteurs ont ensuite de mauvaises surprises. Limitons les risques.

Lorsqu'on ne veut pas se ruiner pour une nouvelle auto ou qu'on n'a pas le budget pour du neuf, on se tourne vers un modèle d'occasion. Ce choix, près de 5,8 millions de Français l'ont fait en 2019. Malheureusement, d'après une enquête publiée la même année par l'entreprise de sécurisation de paiement Obvy, 15 % des acheteurs sont victimes d'arnaques, tandis que 22 % connaissent une personne qui a été escroquée. Lors du dépôt en janvier 2020 d'une proposition de loi visant à encadrer le secteur, le sénateur Alain Fouché a même avancé que la moitié des ventes de véhicules d'occasion comporteraient des fraudes mineures ou graves...

Menez l'enquête !

Pour limiter les risques, il faut oublier l'effet coup de cœur et ne pas lésiner sur les précautions d'usage élémentaires. Commencez par vous plonger dans la documentation du véhicule convoité. Rappelons que si le vendeur doit vous fournir un procès-verbal de contrôle technique de moins de six mois et son certificat d'immatriculation (ex-carte grise), il est également souhaitable de lui demander son carnet d'entretien, afin de consulter l'historique des réparations effectuées. Si elles sont difficiles à analyser, les factures des garages peuvent aussi donner de précieux indices. Si le code postal des réparateurs est à l'autre bout de la France, cela peut par exemple nécessiter une petite explication. N'hésitez pas non plus à consulter la plateforme officielle

Histovec, mise en place par le ministère de l'Intérieur pour connaître l'historique administratif du véhicule (date d'immatriculation, puissance fiscale, nombre de précédents titulaires, vignette Crit'Air).

Un intermédiaire de sécurité

Il n'empêche, entre le kilométrage au compteur trafiqué, le remplacement des pièces mécaniques sans tenir compte du cahier des charges du constructeur et les problèmes de paiement, les mauvaises surprises peuvent être nombreuses. Or, bien que l'achat auprès d'un professionnel offre plusieurs garanties, la majorité des ventes de voitures d'occasion sont réalisées entre particuliers (57 % en 2019 selon le baromètre d'Autoviza). De nouveaux intermédiaires se proposent dès lors de sécuriser ces transactions.

Le juste prix

La plupart des gens vendent leur voiture pour en acheter une autre. Plutôt que de s'occuper séparément de ces deux transactions, Frédéric Lecroart conseille de « faire le calcul complet de votre opération pour connaître votre budget et votre reste à financer ». S'il est très délicat d'estimer le juste prix d'une auto, il rappelle également que les tarifs des petites annonces sont souvent surévalués, tandis que la cote Argus est en général défavorable aux particuliers. Vous pouvez alors utiliser des comparateurs et sites web proposant une estimation en fonction de l'état et du kilométrage du véhicule. De même, pour éviter la mauvaise affaire, vous devez vérifier si le modèle convoité a subi des évolutions ces dernières années (options et accessoires compris). La sortie imminente d'une nouvelle version implique en effet une baisse de prix sur les précédentes.

LRN automobile

ACHAT-VENTE / DÉPÔT-VENTE / RECHERCHES PERSONNALISÉES

Découvrez-vous, c'est le printemps !

41.990€



Range Rover Evoque cabriolet (2018)

19.500 km - Blanche

TD4 SE DYNAMIC BVA - 150 cv

28.990€



BMW cabriolet série 225d (2018)

71.000 km - Blanche

Diesel - 224 cv

13.990€



Opel GT cabriolet (2008)

125.000 km - Noire

Essence - 264 cv

GARANTIE 3 ANS EXTENSIBLE JUSQU'À 36 MOIS

Voir conditions en concession

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

06 03 42 95 20

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 THE RESIDENT <i>L'un des nôtres</i> Série de Kelli Williams	21.05 LES OMBRES DU PASSE Téléfilm de Denis Mallevial	21.05 FAUT PAS RÊVER <i>Les amoureux de la Drôme</i>	21.00 THE SPY Film de Jens Jonsson Avec Ingrid Bolsjo Berdal	20.50 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	20.35 FOOTBALL : BOSNIE-HERZÉGOVINE / FRANCE
21.55 <i>The Resident</i> , série 22.50 <i>Good Doctor</i> , série 23.35 <i>Good Doctor</i> , série	22.40 6 à la maison Disparition inquiétante, téléfilm	23.00 Météo 23.10 Réseau d'enquêtes, mag.	22.50 Jojo Rabbit ★, film 00.35 <i>It's a sin</i> , série 01.25 <i>It's a sin</i> , série	22.25 C ce soir , mag. 23.35 C dans l'air , mag. 00.40 C à vous , mag.	22.45 <i>L'autoroute de l'enfer</i> 23.45 <i>La route la plus dangereuse</i> d'Europe

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 PATIENTS ★★ Film avec Pablo Pauly	21.15 ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION	21.05 LES 20 DUOS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS	21.15 BALAVOINE, 35 ANS DÉJÀ : SA VIE, SA BATAILLE	21.05 ILS ONT TOUT QUITTÉ POUR VIVRE LEUR RÊVE	21.05 BLACKLIST
22.45 <i>Citizen Kitano</i> , doc. 23.40 <i>Kikujiro</i> ★★, film	23.00 Enquête sous haute tension , mag. 00.40 Programmes de nuit	22.50 <i>Les 20 chanteuses préférés des Français</i>	22.55 90' Enquêtes , mag. 00.10 90' Enquêtes , mag.	22.55 <i>Aventure en famille : on change de vie !</i>	22.00 <i>Blacklist</i> , série 22.55 <i>Blacklist</i> , série 23.50 <i>Blacklist</i> , série
LCP <small>ACADÉMIE NATIONALE</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI <small>TFI 13</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 LUMNI SCIENCE	21.00 THE PLACE BEYOND THE PINES ★	21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER	20.00 LE 20H DE LCI	21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE
21.30 <i>Débatdoc</i> , doc. 22.00 <i>Questions au gouvernement</i> , mag.	22.50 <i>Lumni science</i> , doc. 23.30 <i>Lumni science</i> , doc. 00.20 <i>Lumni science</i> , doc.	23.20 <i>Trauma center</i> , téléfilm	23.10 <i>Le meilleur pâtissier - À vos fourneaux</i>	Information 21.15 <i>Le grand soir</i> 22.00 <i>Le grand soir</i>	22.40 <i>New York, section criminelle</i> , série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	20.45 FOOTBALL : ALLEMAGNE / MACÉDOINE	21.05 LES PLUS QUI C'EST LES PLUS FORTS ? ★	21.05 BRICOLAGE, RÉPARATIONS, TRAVAUX...	21.05 VAUBAN : MÉGASTRUCTURES DE GÉNIE	21.05 CET ÉTÉ LÀ
22.00 <i>Soir info</i> 00.00 <i>Édition de la nuit</i>	21.30 <i>Football : Bosnie / France</i> , sport	23.05 <i>Rénovation insolite</i> , mag. 23.25 <i>Rénovation insolite</i>	22.45 <i>Pizza, poulet, sushi : faut-il se méfier de nos aliments préférés ?</i>	22.10 <i>Génie français : Les forteresses de Vauban</i>	22.50 <i>Crimes</i> , mag. 00.30 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 GLORIA <i>Episode 5</i> Série	21.05 CASH INVESTIGATION Magazine	21.05 LES GARDIENNES ★ Film de Xavier Beauvois Avec Nathalie Baye	21.00 VIKINGS <i>L'appel du large</i> Série de Michael Hirst	20.50 LES HEURES SOMBRES DE L'ÉGYPTE ANTIQUE	21.05 TOP CHEF Jeu présenté par Stéphane Rotenberg
22.05 <i>Gloria</i> , série 23.15 <i>New York Unité Spéciale</i> , série	23.00 <i>Complément d'enquête</i> , mag. 00.05 <i>Nous les européens</i>	23.25 <i>La ligne bleue</i> , doc. 00.10 <i>La ligne bleue</i> 00.10 <i>Outremer</i> , doc.	21.50 <i>Vikings</i> , série 22.35 <i>Dead pixels</i> , série 23.00 <i>Dead pixels</i> , série	22.20 C ce soir , mag. 23.30 C dans l'air , mag. 00.30 C à vous , mag.	23.20 <i>Top chef : les grands duels</i> , jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LE PRIX DE LA PAIX	21.15 BALANCE TON POST!	21.05 LE MONDE DE NARNIA : CHAP. 2 - PRINCE CASPIAN ★	21.15 OCEAN'S TWELVE ★	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES	21.05 HÉRITAGES <i>Héritages mortels</i>
21.50 <i>Le prix de la paix</i> , série 23.30 <i>Quand j'étais grand</i> , téléfilm	23.00 <i>Balance ton post ! l'after</i> , mag. 00.00 Programmes de nuit	23.40 <i>Lara Croft : Tomb Raider</i> ★, film	23.30 <i>Ocean's Eleven</i> ★★, film 01.45 Programmes de nuit	22.05 <i>Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages</i>	22.55 <i>Héritages</i> , mag. 00.45 <i>Héritages</i> , mag. 02.30 Programmes de nuit
LCP <small>ACADÉMIE NATIONALE</small> PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI <small>TFI 13</small>
20.30 DÉBATDOC <i>Loïc, séropo indétectable</i>	21.05 LUMNI NATURE	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.05 EN FAMILLE Série	21.00 LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCHIO	21.00 MAN OF STEEL ★★
21.30 <i>Débatdoc</i> , doc. 22.00 <i>Hashtag l'émission</i> , mag.	21.50 <i>Lumni nature</i> , doc. 22.45 <i>Lumni nature</i> , doc. 23.35 <i>Lumni nature</i> , doc.	22.30 <i>Au cœur de l'enquête</i> , mag. 02.00 Programmes de nuit	23.45 <i>Zig et Sharko</i> 23.50 <i>Zig et Sharko</i> 00.05 <i>Zig et Sharko</i>	Débat 22.00 <i>Le grand soir</i>	23.35 <i>Elysium</i> ★, film 01.40 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC <small>DECOUVERTE</small>	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.05 FOOTBALL : ANGLETERRE / POLOGNE	21.05 VOUS AVEZ UN COLIS	21.05 COUPOUBLE OU INNOCENT	21.05 TOP GEAR FRANCE	21.05 PERFECT MOTHERS ★
22.00 <i>Soir info</i> 00.00 <i>Édition de la nuit</i>	23.05 <i>L'Équipe du Soir</i> , mag.	22.00 <i>Vous avez un colis</i> 23.00 <i>Vous avez un colis</i> 00.00 <i>Vous avez un colis</i>	22.20 <i>Non élucidé</i> , doc. 04.40 <i>Autisme en France</i> , le combat des familles	22.35 <i>Top Gear France</i> , doc. 23.50 <i>Vintage Mecanic</i> , doc.	23.10 <i>Une bouteille à la mer</i> ★, film 01.30 Programmes de nuit

Communiquez dans **URBAN & SORTIES TV**

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

Efficace
Agréable
Proche
Durable



Service publicité
06 02 11 26 36

Le média qu'il vous faut...

URBAN & SORTIES TV

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 KOH-LANTA Les armes secrètes Jeu	21.05 CAPITAINE MARLEAU Au nom du fils Série	21.05 LES 60 ANS DU ONE MAN SHOW Documentaire	21.00 REPLAY Émission présentée par Antoine de Caunes	20.55 BIGRE Mélo burlesque Spectacle	21.05 NCIS Chasse au trésor Série
23.20 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.20 Euro Millions, jeu	22.40 Capitaine Marleau 00.20 Au bout de l'enquête, la fin du crime parfait ?	23.25 La vie secrète des chansons 00.35 Météo	22.25 L'esprit de famille ★ 00.00 Selon Thomas : deuxième vague	22.20 Passages des arts 22.25 Feydeau à la folie, doc.	21.55 NCIS, série 22.40 NCIS, série 23.25 NCIS : Los Angeles

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 SOUS LE POIRIER, LA MORT	21.15 ROLAND MAGDANE LES PLUS GRANDS SKETCHS	21.05 ENQUÊTE D'ACTION	21.15 L'ARME FATALE	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL	21.05 PROFILAGE
22.30 Mort ou riche, téléfilm 00.00 L'art de peindre la nuit, doc.	23.10 Roland Magdane - Déjanté, spectacle	23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série	22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	22.10 Profilage, série 23.15 Chérif, série 00.20 Chérif, série

LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
21.30 DÉBATDOC Trafic d'enfants	22.50 RUGBY : CHALLENGE CUP	21.10 STORAGE WARS	21.00 MUNE, LE GARDIEN DE LA LUNE	21.05 LE POINT DES IDEES	21.00 LA RÉSURRECTION DU CHRIST ★
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Anna Politkovskaïa, une femme à abattre	22.50 Champions d'Exception 23.05 Moi César, 10 ans et demi, 1m39 ★, film	22.50 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	22.25 Le grand méchant renard et autres contes	22.00 LCI vendredi soir	23.00 La fille du désert, série 00.40 La fille du désert

G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
21.00 CA SE DISPUTE	21.00 FOOTBALL : LITUANIE / ITALIE	21.05 LE GRAND CHEMIN ★	21.05 LE CONVOI DE L'EXTREME : LE CHOC DES TITANS	21.10 39-45 : BATAILLES SOUS LES MERS	21.05 LE GOUT DES MERVEILLES ★
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.05 Kaamelott, série 02.00 Programmes de nuit	22.00 Le convoi de l'extrême : le choc des titans	22.10 39-45 : Batailles sous les mers, doc.	23.00 Mme Mills, une voisine si parfaite ★, film

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 THE VOICE La plus belle voix Présenté par Nikos Aliagas	21.05 LE GRAND ÉCHIQUIER Magazine	21.05 MEURTRES À LA POINTE DU RAZ Téléfilm de Laurent Dussaux	21.00 FOOTBALL : LENS / LYON Ligue 1 Uber Eats	20.50 ÉCHAPPÉES BELLES Le Valais, trésor de la Suisse	21.05 HAWAII 5-0 Série Avec Alex O'Loughlin
23.40 The Voice, la suite Présenté par Nikos Aliagas	23.40 Les meilleurs moments d'On est en direct	22.40 Meurtres en Auvergne, téléfilm 00.10 Vu, mag.	22.55 Canal football club le débrief, mag. 23.25 Sport Reporter, mag.	22.20 Échappées belles 23.55 Vous n'avez rien à déclarer ?, film	21.55 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
22.20 LES CHEMINS DU SACRÉ	22.30 ANIMAUX À ADOPTER	23.00 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE	21.05 COLUMBO Série avec Peter Falk	22.50 CHRONIQUES CRIMINELLES	21.30 YOUNG SHELDON
23.15 Secrets de chats, doc.	00.00 Programmes de nuit	00.00 La petite histoire de France, série	22.30 90' Enquêtes, mag. 23.45 90' Enquêtes, mag. 01.45 Programmes de nuit	00.40 Chroniques criminelles, mag. Programmes de nuit	21.30 Young Sheldon, série 22.00 Young Sheldon, série 22.30 Young Sheldon, série

LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
22.00 NUMÉRO 387 - DISPARU EN MEDITERRANÉE	22.55 RUGBY : FRANCE / PAYS DE GALLES	22.30 GHOST ADVENTURES	22.05 LES CROODS : ORIGINES	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT	22.45 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
22.30 Retour au salon, doc.	23.45 Lumni nature, doc. 23.45 Basique, spectacle	22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	22.05 Les Croods : origines 23.10 Zig et Sharko 23.15 Zig et Sharko	22.00 LCI samedi soir	00.40 Joséphine, ange gardien, série Programmes de nuit

G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE	21.30 FOOTBALL : ATHLETIC BILBAO / REAL SOCIEDAD	21.05 RÉNOVATION IMPOSSIBLE	21.05 PREMIERS PAS EN PRISON	21.05 ICE VIKINGS : PÊCHEURS DU GRAND NORD	21.05 LES MISÉRABLES
22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	23.45 MMA : UFC Classiques, sport	21.50 Rénovation impossible 22.35 Rénovation impossible 23.25 Rénovation impossible	22.00 Premiers pas en prison 22.55 Premiers pas en prison 23.50 Premiers pas en prison	23.00 Seuls face à l'Alaska, doc.	22.15 Les Misérables, série 23.25 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires



URBAN
SANTE



Soulager l'arthrose grâce au sport

Avec l'âge, l'arthrose devient bien souvent une fatalité et peut conduire à la sédentarité des seniors. Pourtant, la poursuite d'une activité physique douce est indispensable pour freiner la maladie et améliorer le confort de vie.

Il est tentant de rester confortablement lové dans son canapé quand on souffre d'arthrose et que le moindre geste fait crisser les articulations. Comme 10 millions de Français, cette maladie vous en fait peut-être voir de toutes les couleurs, mais ce n'est pas une raison pour rester enfermé chez soi. En effet, l'un des remèdes est l'activité physique, mais pas n'importe laquelle. On fait le point.

Bouger, c'est se soigner

Si l'arthrose survient avec l'âge, c'est parce qu'elle est liée à l'usure du cartilage qui apparaît avec le vieillissement. Cette maladie très douloureuse qui touche les articulations peut être véritablement handicapante, au point, parfois, d'éprouver des difficultés à se mouvoir. Difficile alors dans ces circonstances de conserver une activité sportive !

Pourtant, le sport est le meilleur moyen de freiner la pathologie en retardant l'usure du cartilage, en renforçant la musculature et en préservant la souplesse et la mobilité des articulations. Il est donc totalement déconseillé de rester sédentaire, et il est impératif de pratiquer une activité chaque jour à raison de trente minutes. Évidemment, il faut tout de même mettre les articulations au repos quelques jours en cas de douleur aiguë ou de poussée d'arthrose.

Quels sports pratiquer et lesquels éviter ?

Quand on souffre d'arthrose, il faut choisir

judicieusement sa discipline sportive. Certaines sont en effet plus adaptées car elles n'impliquent pas de chocs brutaux sur les articulations. C'est le cas du vélo, de la marche, de la natation, pourquoi pas de la plongée, mais aussi du yoga, du Pilates, de la gymnastique douce, du tai-chi et de la course à pied, sauf si vous souffrez au niveau des genoux.

À l'inverse, certaines activités, pouvant entraîner des impacts violents sur les articulations, sont fortement déconseillées, comme les sports collectifs (football, rugby, handball...), l'escrime, le ski, les sports de raquette (tennis, squash...) et ceux de combat (boxe, karaté...), mais également les activités d'endurance ou extrêmes comme le trail, le marathon, etc., qui demandent des efforts intenses à vos articulations.

Dans tous les cas, bouger est indispensable car cela permet aussi de lutter contre l'autre ennemi de nos articulations : le surpoids. L'embonpoint aggrave en effet l'arthrose.

Focus : qu'est-ce que l'arthrose ?

L'arthrose est une maladie qui apparaît généralement après 45 ans et devient particulièrement fréquente après 65 ans. C'est une dégénérescence du cartilage qui enrobe l'extrémité des os. Ce processus de destruction est très douloureux puisque ce tissu a un rôle bien précis : il réduit les frictions entre les structures osseuses et distribue de façon uniforme le poids sur l'articulation. À cause de l'arthrose, le cartilage devient de plus en plus fin et fragile et amortit moins les chocs et les pressions lors des mouvements.

Si toutes les articulations peuvent être touchées, les localisations les plus fréquentes sont la colonne vertébrale, les genoux, les hanches et les doigts.



Bien plus que des fleurs.

Mango Kush



THC <0,2%

Culture sous serre
Relaxant

Arômes fruités aux notes de **mangue acidulée** et de **banane verte** se terminent en **savoir de pin**. Qualité organoleptique puissante et singulière.

Super lemon Haze



THC <0,2%

Culture intérieure,
stimulant

Profil aromatique tirant vers le **citron**, avec des **nuances de poivre noir** tenaces légèrement sucrés.

Huile green diamond



0% THC

Haute qualité 10% et 15%. Elles contiennent du CBD, mais aussi du CBG, CBN, CBC, des vitamines (A, C, D et E), ainsi que des oméga 3 et 6.

Hawaiian Skunk



THC <0,2%

Culture sous serre,
relaxant / joyeux

Arômes mixés entre deux variétés : **fruités et tropicaux** et une odeur très forte aux notes **florales et épicées** de Skunk.

Amnesia



THC <0,2%

Culture intérieure,
relaxant

Odeur subtile entre un mélange de **terre et de fruits mûrs** légèrement sucrée et rappelle les variété Haze avec des notes de **citron et d'épices**.

Bonbons



0% THC

Bonbons au CBD green diamond, appréciez sans culpabiliser des avantages de nos **délicieuses douceurs naturelles**.

Strawberry Diesel



THC <0,2%

Culture intérieure,
anti-stress, relaxant

De dominance Sativa, son profil aromatique rappelle la **fraise crémeuse**, avec de subtiles notes d'**agrumes et de fruits des bois**.

Watermelon cookies



THC <0,2%

Culture intérieure,
relaxant

Intense bouquet aux parfums remarquablement sucrés. Des notes de **pastèque** accompagne des saveurs gourmandes de **biscuit**.

Crumble



THC <0.2%

Puissant et pur à 95%. Sa saveur est douce et nous rappelle le **gout du miel**.

Pineapple express



THC <0,2%

Culture intérieure,
energisant

Energisante, ses effluves rappellent la **pomme fraîche** et la **mangue** avec des arômes d'**ananas, de pin et de cèdre**.

Orange Bud CBG



THC <0,2%

Culture intérieure,
anti douleur, antistress

Apaisante sur les douleurs du corps humain, elle offre une odeur agréable d'**agrumes** puis libère en bouche les arômes d'une **orange pressée et de nectarines**.

Evielab



Alternative de consommation du CBD, avec une **utilisation pratique**, une **action rapide et un produit hygiénique**. Vertus spécifiques.

Hash pollen



THC <0,2%

Effet détente

Effluves aux propriétés **calmantes et analgésiques**. Un pollen de **haute qualité** ; pressé à froid, riche en CBD dont les odeurs s'apprécient tout au long de la journée.



un large choix de produits !

Gélules



0% THC

Capsule d'huile CBD, dépourvu de THC. Contient 25mg d'extrait issus de graines de chanvre. Pratique pour doser précisément votre consommations.

Baume cosmétique



0% THC

Efficace contre les piqûres de moustiques, les irritations et les brûlures. Il soulage des courbatures, crampes et des articulations douloureuses.

E-liquid OG kush



0% THC

Différents profils aromatiques (lemon, OGK, strawberry, amnésia).

Sel de bain



0% THC

Sels de bain conçus pour détendre les muscles. Ils sont parfaits pour apaiser le corps et soulager les tensions accumulées dans la journée.

Isolat



0% THC

Isolat pur à 99,8% est disponible dénuée de phytonutriments, de produits chimiques et d'additifs.

Baume à lèvres



0% THC

Lutte contre les lèvres sèches, gercées ou abimées. Il est utilisable sur les parties du corps pour agir contre une piqûre d'insecte ou une morsure d'araignée.

Thé calm and relax



0% THC

Ajoutez un peu de CBD dans votre tasse de thé et profitez d'un rituel relaxant qui combat le stress.

Thé sleep and dream



0% THC

Thé 100% bio Suisse qui aspirent à trouver un sommeil plus serein.

Café



0% THC

Corps voluptueux et intense en bouche, le café green diamond bio du Mexique est riche en CBD. Il vous procurera un moment de détente.



Green Diamond

Le meilleur du CBD



Green diamond est une boutique de CBD 100% légale à Narbonne qui vous offre un large choix de produits de grande qualité : Fleurs, Résines, E-Liquides, Huiles, Thés, Infusions, Cafés, Crumble, Isolat, Cosmétiques.

La boutique Green Diamond vous emmènera dans une ambiance conviviale pour mieux vivre au quotidien !



38 Boulevard
Général de Gaulle
11100 Narbonne



06 23 18 67 99



infos@greendiamondcbd.fr

www.greendiamondcbd.fr





URBAN CUISINE



L'ASPERGE, UN LÉGUME ROYAL

Elle servait d'aphrodisiaque à Louis XI ! Mais, verte ou blanche, l'asperge a d'autres atouts, à commencer par son goût, tout simplement divin...

UNE ARISTOCRATE AU POTAGER

Apprécié à l'état sauvage par les Égyptiens, les Grecs et les Romains qui ont inauguré sa culture, l'asperge commence à être cultivée, en France, au début du xive siècle, dans les environs de Paris. La Renaissance la célèbre comme un plat de fête réservé aux riches gourmets. Louis XIV l'exigeait à sa table quotidiennement en raison, dit-on, de ses vertus aphrodisiaques que les Grecs avaient précédemment honorées en vouant ce légume à leur déesse de l'Amour, Aphrodite. L'asperge demeura jusqu'au début du xixe siècle un mets raffiné et onéreux, réservé aux plus fortunés. Bien que son prix reste élevé, sa consommation s'est depuis démocratisée.

UN RÉGAL PRINTANIER

De début mars à la fin juin, trois variétés d'asperges rivalisent sur nos étals. La blanche doit sa couleur et la douceur de son goût au fait qu'elle pousse entièrement sous terre. La violette, dont la pointe a vu la lumière et a pris une couleur mauve, affirme une saveur plus soutenue. La verte, dont la croissance s'est effectuée à l'air libre et sous

le soleil, plus élancée et au goût plus intense, est considérée comme la plus savoureuse par les amateurs. Cuite rapidement (5 à 6 mn) à l'eau ou à la vapeur, après avoir été soigneusement pelée de la tête vers le bout de la tige, l'asperge se savoure de multiples façons, nature et froide avec une mayonnaise ou une vinaigrette, tiède avec une sauce au beurre fondu, sautée dans l'huile d'olive, en tronçons dans une omelette ou une quiche, en accompagnement d'un magret par exemple, voire en remplacement des « mouillettes » avec un œuf à la coque. N'oublions pas la fameuse crème d'asperge, ce potage tellement onctueux décoré de quelques pointes d'asperges, de petits croûtons dorés, ou de cerfeuil ciselé.

UNE CURE NATURE

Composée à 92 % d'eau, l'asperge n'apporte que 25 kcal/100 g et ses fibres aident au bon fonctionnement intestinal. Sa réputation de plante diurétique, facilitant le travail rénal, n'est plus à faire et s'avère bénéfique pour un petit nettoyage de printemps de l'organisme. De plus, elle contient des minéraux et des oligoéléments (potassium, calcium, magnésium, fer) et un petit cocktail de vitamines, C, A, E et B dont la vitamine B2 qui, présente dans les pointes, est essentielle au fonctionnement cellulaire. Un légume idéal pour aborder le changement de saison.

Concours Photo Pro & Amateur

OBJECTIF Halles

Jusqu'au 15 avril 2021



Concours Photo Pro & Amateur

OBJECTIF Halles

L'Association des Artisans et Commerçants des Halles de Narbonne organise un grand concours photo ouvert à tous jusqu'au 15 avril 2021.

Les lauréats recevront un prix en bons d'achat et une exposition photo sera organisée dans les Halles au printemps 2021.

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 - Connectez vous sur la page internet dédiée au concours sur www.narbonne.halles.fr.
- 2 - Créez votre profil.
- 3 - Chargez vos clichés. (format numérique)

Maximum 3 clichés par photographe dans chacune des 3 catégories.
Clichés Verticaux ou Horizontaux.
4000 pixel minimum sur la longueur.

INFOS & REGLEMENT SUR
www.narbonne.halles.fr

**+ de 1000€
A GAGNER***

Catégorie 1 : ARCHITECTURE

LA ROBE

1^{er} prix : 200€
2^{ème} prix : 100€
3^{ème} prix : 50€

Catégorie 2 : AMBIANCE

LES GUEULES

1^{er} prix : 200€
2^{ème} prix : 100€
3^{ème} prix : 50€

Catégorie 3 : PRODUITS

LE PLAISIR

1^{er} prix : 200€
2^{ème} prix : 100€
3^{ème} prix : 50€

* en bons d'achat utilisables chez les adhérents de l'ACA des Halles de Narbonne.



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 JUMANJI - BIENVENUE DANS LA JUNGLE ★ 23.20 Esprits criminels, série 00.10 Esprits criminels	 MON BÉBÉ ★★ Film de Lisa Azuelos Avec Sandrine Kiberlain 22.35 Roulez jeunesse ★, film 23.55 Météo	 COMMANDANT BACKSTRÖM Série 21.50 Commandant Backström, série 22.35 DCI Banks, série	 FOOTBALL : OM / DIJON Ligue 1 Uber Eats 22.55 Canal football club le briefing, mag. 23.35 Clique X	 LA VIE SAUVAGE DES MONUMENTS Documentaire 21.45 Châteaux forts : le bon créneau, doc.	 VAIANA, LA LÉGENDE DU BOUT DU MONDE ★★ 23.05 Enquête exclusive, mag. 00.20 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 LA FEMME AU TABLEAU ★ 22.40 The best offer, film 00.45 Soirée Mozart & Beethoven, spectacle	21.05 JEUX INTERDITS ★★ 22.50 Police python 357, film 01.00 Programmes de nuit	21.05 ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES 22.30 Esprits criminels : unité sans frontières	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.50 Cold Case : Affaires classées, série	21.05 PROFESSION DETECTIVE 22.50 Adultères, filatures, disparitions : le monde secret des détectives privés, doc.	21.05 URGENCES Magazine 22.45 Urgences, mag. 00.25 Urgences, mag. 02.10 Programmes de nuit

LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.05 LUMNI HISTOIRE 22.05 Lumni Histoire, doc. 22.50 Lumni Histoire, doc. 23.45 Lumni Histoire, doc.	21.00 CHICAGO FIRE 21.50 Chicago Fire, série 22.35 Chicago Fire, série 23.20 Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=M6 family, mag. 22.55 E=M6 family, mag. 23.45 Zig et Sharko	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI dimanche soir	21.00 BLACK SEA ★ Film de Kevin Macdonald 23.10 La résurrection du Christ ★, film 01.10 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIIT 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	20.55 FOOTBALL : QUALIFIERS 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 RAIN MAN ★ Film de Barry Levinson 23.30 Storage Wars : enchères surprises	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.50 Faites entrer l'accusé, doc. 00.30 Programmes de nuit	21.05 ENCHÈRES À L'AVEUGLE 21.30 Enchères à l'aveugle 21.55 Enchères à l'aveugle 22.20 Enchères à l'aveugle	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR 22.50 Une femme d'honneur, série 00.30 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 UN HOMME D'HONNEUR 2 épisodes - Série 23.10 New York, unité spéciale, série	 MEURTRES AU PARADIS 2 épisodes - Série 23.00 Vivre sans eux, téléfilm 00.30 Je voulais juste rentrer chez moi, téléfilm	 L'INCROYABLE HISTOIRE DU FACTEUR CHEVAL ★ 22.55 La France en vrai, doc. 23.55 La France en vrai	 HIPPOCRATE 2 2 épisodes - Série Avec Louise Bourgoïn 22.50 Magistral.e, doc. 23.40 Papi-sitter ★, film	 LE DERNIER METRO ★★ Film de François Truffaut 23.00 C ce soir, mag. 00.05 La p'tite librairie 00.10 C dans l'air, mag.	 MARIÉS AU PREMIER REGARD Divertissement 23.05 Et si on se rencontrait ? 02.00 Météo
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 NIAGARA ★★ Film de Henry Hathaway 22.20 Tony Rome est dangereux, film 00.10 L'Occident impie, doc.	21.15 BUDAPEST ★ Film de Xavier Gens 23.10 Terminator : Genisys ★, film 01.15 Programmes de nuit	21.05 PEARL HARBOR ★ 00.00 Les 20 albums de diamant préférés des Français, doc.	21.15 ROGUE ONE : A STAR WARS STORY ★★ 23.40 L'arme fatale 4 ★★, film	21.05 APPELS D'URGENCE 22.00 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence	21.05 CRIMES & FAITS DIVERS - LA QUOTIDIENNE 22.45 Crimes & faits divers - La quotidienne
LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
21.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Allons plus loin, mag. 22.45 Audition publique	21.05 MONTREUX COMEDY FESTIVAL 2019 23.05 Basique le concert, spectacle	21.00 BILLY ELLIOT ★★ Film de Stephen Daldry 23.00 La liste de mes envies ★, film 00.50 Programmes de nuit	21.05 SUPER HERO FAMILY 21.55 Super hero family 22.45 Super hero family 23.35 Super hero family	20.00 LE 20H DE LCI Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN 22.40 Les experts : Manhattan, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	21.05 FOOTBALL : ALLEMAGNE / BRÉSIL 23.05 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.30 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Piliot	21.05 TERRE EN DANGER : CATASTROPHES MODERNES 22.55 Terre en danger : catastrophes modernes, doc.	21.05 QUI A ÉCRIT LA BIBLE ? LE MYSTÈRE RÉVÉLÉ 22.15 Les mystères de la mort de Jésus, doc.	21.05 THE BRIDGE Série 22.15 The bridge, série 23.30 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

*Ma publicité dans **Urban TV**,
je saute sur l'occasion !*



URBAN TV
& SORTIES

URBAN TV & SORTIES,
LE MAG *D'ENFER* !

Service publicité
06 02 11 26 36

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 <p>S.W.A.T. Série Avec Shemar Moore</p> <p>21.55 S.W.A.T., série 22.50 S.W.A.T., série 23.35 S.W.A.T., série</p>	 <p>NOS TERRES INCONNUS Documentaire</p> <p>22.50 Infrarouge, doc. 00.00 Débat 00.25 25 nuances de doc</p>	 <p>LA STAGIAIRE Précoces Série</p> <p>21.05 La stagiaire, série 22.45 La stagiaire, série 23.30 La stagiaire, série</p>	 <p>JE NE RÊVE QUE DE VOUS ★ Film de Laurent Heynemann</p> <p>22.50 The perfect candidate, film</p>	 <p>ILS FONT BOUGER LES LIGNES <i>Sexisme : ils cassent les codes</i></p> <p>22.20 C ce soir, mag. 23.30 C dans l'air, mag. 00.35 C à vous, mag.</p>	 <p>PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES 3 CONTINENTS</p> <p>23.10 Pékin Express : itinéraire bis, jeu</p>
 <p>20.50 AMERICA FIRST, LE BILAN</p> <p>22.50 America First, le bilan, doc. 23.50 America, doc.</p>	 <p>21.15 GREG GUILLOTIN : LE PIRE GENDRE</p> <p>23.00 Greg Guillotin : le pire stagiaire</p>	 <p>21.05 LA VÉRITÉ SI JE MENS ! ★</p> <p>23.00 Forrest Gump ★★, film 01.25 Programmes de nuit</p>	 <p>21.15 90' ENQUÊTES</p> <p>22.30 90' Enquêtes, mag. 00.00 90' Enquêtes, mag. 01.20 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 LES TROIS FRÈRES ★</p> <p>23.10 Wasabi ★, film 01.00 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 CLIFFHANGER ★</p> <p>23.05 Blacklist, série 00.00 Blacklist, série 00.55 Blacklist, série</p>
 <p>21.30 DÉBATDOC Documentaire</p> <p>22.00 Manger c'est voter, mag. 22.30 Allons plus loin</p>	 <p>21.05 FORT BOYARD Solidarité femmes</p> <p>23.15 Fort Boyard Basique, les sessions 01.30</p>	 <p>21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE</p> <p>22.15 Douanes sous haute surveillance, doc.</p>	 <p>21.05 SHREK LE TROISIÈME ★</p> <p>22.40 Les aventures du Chat Potté Zig et Sharko 00.00</p>	 <p>20.00 LE 20H DE LCI Information</p> <p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>	 <p>21.00 UN HOMME D'HONNEUR</p> <p>22.55 Le labyrinthe de l'injustice, téléfilm</p>
 <p>21.00 L'INFO DU VRAI</p> <p>22.00 Soir info Édition de la nuit 00.00</p>	 <p>21.00. LA GRANDE SOIRÉE</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir</p>	 <p>21.05 CE QUE VEULENT LES FEMMES ★★</p> <p>23.25 Qui c'est les plus forts ? ★, film 01.20 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 LA FACE CACHÉE DE LA BIBLE</p> <p>22.55 La face cachée de Christian Quesada</p>	 <p>21.05 ENCHÈRES MÉCANIQUES</p> <p>22.25 Enchères mécaniques, doc. 00.35 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</p> <p>22.00 Snapped : les femmes tueuses</p>

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 <p>THE RESIDENT <i>Attaque en règle</i> Série</p> <p>21.55 The Resident, série 22.50 Chicago Med, série 23.35 Chicago Med, série</p>	 <p>VULNÉRABLES Téléfilm de Arnaud Sélingnac Avec Léa Drucker</p> <p>22.40 6 à la maison 00.15 Les ombres du passé, téléfilm</p>	 <p>DES RACINES & DES AILES Magazine</p> <p>23.10 Enquêtes de région, mag. 00.55 Faut pas rêver, mag.</p>	 <p>QU'UN SANG IMPUR... Film de Abdel Raouf Dafri</p> <p>22.50 Le rythme de la vengeance, film 00.40 Hippocrate 2, série</p>	 <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine</p> <p>22.25 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.40 C à vous, mag.</p>	 <p>TOP CHEF Jeu présenté par Stéphane Rotenberg</p> <p>23.20 Top Chef : les Grands Duels, jeu</p>
 <p>20.55 LE SOUPER Film de Édouard Molinaro</p> <p>22.25 La forêt, doc. 23.20 Fish tank ★★, film</p>	 <p>21.15 NOUS NOUS SOMMES TANT AIMÉS !</p> <p>23.30 La montagne entre nous ★, film</p>	 <p>21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES</p> <p>23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	 <p>21.15 LES 20 ANS DE LA TÉLÉ-RÉALITÉ</p> <p>22.50 Télé-réalité : que sont devenues les stars des émissions cultes ?</p>	 <p>21.05 TRUE LIES, LE CAMELEON ★</p> <p>23.35 Chroniques criminelles, mag. 01.25 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 BLACKLIST Série</p> <p>22.00 Blacklist, série 22.55 Blacklist, série 23.45 Blacklist, série</p>
 <p>21.30 DÉBATDOC Documentaire</p> <p>22.00 Best of QAG, mag. 22.30 Allons plus loin 23.30 Ça vous regarde</p>	 <p>21.05 LE MONDE DE JAMY</p> <p>23.10 Lumni science, doc. 00.00 Lumni science, doc. 00.55 Lumni science, doc.</p>	 <p>21.00 ALIEN : COVENANT ★</p> <p>23.10 The Place beyond the Pines ★, film</p>	 <p>21.05 EN FAMILLE Série</p> <p>23.40 G ciné 23.45 Zig et Sharko 23.50 Zig et Sharko</p>	 <p>20.00 LE 20H DE LCI Information</p> <p>21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir</p>	 <p>21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</p> <p>22.40 New York section criminelle, série</p>
 <p>21.00 L'INFO DU VRAI</p> <p>22.00 Soir info Édition de la nuit 00.00</p>	 <p>21.00. LA GRANDE SOIRÉE</p> <p>22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir</p>	 <p>21.05 MICHAEL CLAYTON ★</p> <p>23.15 Les trois mousquetaires ★, film 01.10 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 SECRETS DE CONSO</p> <p>22.50 Secrets de conso, mag. 00.50 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 LES CANAUX DE PARIS : UN PATRIMOINE RÉVÉLÉ</p> <p>22.10 Les ponts de Paris : un patrimoine révélé</p>	 <p>21.05 DISPARUS Téléfilm de Thierry Binisti</p> <p>22.50 Disparus, téléfilm Crimes & faits divers - La quotidienne</p>



LEZIGNAN C.

Villa T4 sur terrain 315 m²

151 000 €*

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% DE
SERVICE
DE NOS CLIENTS



33 AGENCES
COMMERCIALES



4 000 M² DE SUR
FACONNE PAR AN



10 ANS D'EXPERIENCE
FAMILIALE DEPUIS
3 GENERATIONS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

constructeur depuis 1919

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



**URBAN
AUTO**



Suzuki, une gamme 100% hybride

Suzuki propose désormais une gamme 100% hybride en déclinant tous ses modèles en version hybride. Faire le choix de l'hybride Suzuki, c'est choisir la fiabilité, l'économie et la facilité d'utilisation au quotidien.

Découvrez les technologies de la gamme 100% hybride de Suzuki

Parcourez tous les modèles équipés de la technologie hybride selon Suzuki. La gamme complète dispose aujourd'hui de différents systèmes hybride adaptés à tous les besoins. Issu d'innovations techniques majeures, le système de motorisation Hybride SHVS ainsi que les systèmes Hybride Rechargeable et Full Hybrid de Suzuki allient efficacité et sobriété énergétique, au service de la sécurité et du confort. Ces systèmes combinent tous une batterie électrique, alimentée par une batterie lithium-ion, et un moteur thermique. Les modèles hybride Suzuki consomment peu de carburant tout en assurant une grande fluidité dans la conduite.

3 technologies pour choisir l'hybride selon vos besoins

Votre choix pour acheter un véhicule hybride doit

évidemment se faire en fonction de votre budget, mais surtout de l'utilisation que vous allez en avoir : trajets longues distances ou urbains, quotidiens ou occasionnels. En effet, l'usage de la voiture hybride doit être identifié afin de choisir celle qui vous conviendra le mieux. Suzuki vous propose une gamme 100% hybride composée de 3 technologies différentes pour correspondre au mieux à vos besoins et vos attentes.

Sur chacun des véhicules de la gamme Suzuki, vous pouvez retrouver une des technologies suivantes : l'hybride SHVS, ou smart hybride pour une conduite fluide et sans branchement, l'hybride auto-rechargeable proposant un roulage électrique et une batterie se rechargeant en roulant, et l'hybride rechargeable avec une prise pour une plus grande autonomie en électrique.

La gamme Suzuki Hybride se compose de l'**Ignis hybride**, un SUV Urbain moderne et peu énergivore, du **Swift Sport Hybrid**, sportive qui maîtrise sa consommation, du **Swift Hybrid**, citadine et élégante, du **S-Cross Hybrid** au style affirmé, du **Vitara Hybrid**, urbain et tout-terrain, du **Swace**, le break full hybrid et de l'**Across** le SUV hybride rechargeable.

**Venez découvrir la gamme Suzuki
chez votre concessionnaire Planète Autos Narbonne**

NOUVELLE

SWIFT

Hybrid

MARQUEZ VOTRE DIFFÉRENCE



À partir de €
129 / MOIS ⁽¹⁾

ENTRETIEN INCLUS ⁽²⁾

LLD 37 mois - 1^{er} loyer 2 000 €
 PRIME À LA CONVERSION 1500 € DÉDUITE
 SOUS CONDITION DE REPRISE

Encore plus séduisante, agile, élégante... Profitez du plaisir de conduire unique de la Nouvelle Swift Hybrid. Que ce soit en 2 ou 4 roues motrices, en boîte manuelle ou en boîte automatique, vous marquerez votre différence au volant de la Nouvelle Swift.

ALLGRIP
 AUTO

Consommations mixtes gamme Nouvelle Suzuki Swift (WLTP) : 4,9 à 5,5 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP) : 111 à 125 g/km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Avantage. 1^{er} loyer de 3 500 € couvert à hauteur de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion*, puis 36 loyers de 129 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/03/2021 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Arval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n°352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, Bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. Modèle présenté : Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Pack

option peinture métallisée So'Color, LLD pour 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 3 500 € couvert à hauteur de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion*, puis 36 loyers de **169 €**.
 (2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + : 24h/24 7j/7 au véhicule et aux passagers. Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Greenval Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenval-insurance.ie) ; supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Arval Service Lease. (*) Voir conditions sur www.primelaconversion.gouv.fr.

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

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

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 LÉO MATTÉI - BRIGADE DES MINEURS 21.05 Léo Mattéi - Brigade des mineurs, série	 VOUS AVEZ LA PAROLE Magazine 21.05 :SCAN, doc. 13 h 15, le dimanche, mag.	 NON STOP ★ Film de Jaume Collet-Serra Avec Liam Neeson 21.05 La ligne bleue, doc. La ligne bleue Outremer, doc.	 VIKINGS <i>Le radeau de la méduse</i> Série de Michael Hirst 21.00 Vikings, série Le cercle séries The Quarry, film	 L'AVENTURE MÉTÉO Documentaire 20.50 C ce soir, mag. C dans l'air, mag. C à vous, mag.	 SEVEN SISTERS ★★ Film de Tommy Wirkola Avec Noomi Rapace 21.05 The Secret ★, film
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 BAGHDAD CENTRAL 21.45 Baghdad Central, série 22.35 Baghdad Central, série 23.20 Ayka, téléfilm	21.15 LOFT STORY, 20 ANS APRES ! 23.00 Loana, une lofteuse up and down, doc.	21.05 ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES 22.30 Esprits criminels : unité sans frontières	21.15 OCEAN'S 13 ★ Film de Steven Soderbergh 23.25 Ocean's Twelve ★, film 01.50 Programmes de nuit	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.20 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	21.05 HÉRITAGES Magazine 22.50 Héritages, mag. 00.40 Héritages, mag. 02.20 Programmes de nuit
LCP ACCRÈDES NATIONALES PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
21.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 KGB-CIA, au corps à corps, doc.	21.05 LUMNI NATURE 21.55 Lumni nature, doc. 22.45 Lumni nature, doc. 23.35 Lumni nature, doc.	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE 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 SOLOMON KANE ★ 23.00 Man of Steel ★★, film 01.35 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Elles
21.00 L'INFO DU VRAI Soir info Édition de la nuit 00.00	21.05 COMMANDO D'ÉLITE 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	20.40 FOOTBALL : UEFA EUROPA LEAGUE 22.50 Affaire Daval : la grande enquête, doc.	21.05 TOP GEAR FRANCE 22.20 Top Gear France, doc. 23.30 Vintage Mecanic, doc.	21.05 JEUX DE POUVOIR ★ 23.20 Perfect Mothers ★, film 01.20 Programmes de nuit

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 KOH-LANTA <i>Les armes secrètes</i> Jeu 23.20 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.05 Euro Millions, jeu	 CAPITAINE MARLEAU 2 épisodes Série 00.15 Au bout de l'enquête, la fin du crime parfait ?, mag.	 70 ANS DE DUOS COMIQUES Documentaire 23.15 La vie secrète des chansons Météo 00.15	 SPIDER-MAN : FAR FROM HOME ★ Film de Jon Watts 21.00 The Gentlemen ★, film 01.00 L'ombre de Staline	 L'ÉCOLE DES REVES Spectacle 22.50 Passages des arts 22.55 Les trésors de l'Opéra de Paris, doc.	 NCIS <i>L'amour du risque</i> Série 21.55 NCIS, série 22.45 NCIS, série 23.35 NCIS : Los Angeles
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LE PASSE-MURAILLE 22.35 Liam Gallagher : As it Was, doc. 00.00 Tracks, mag.	21.15 ROLAND MAGDANE : RIRE ! 23.20 Roland Magdane les plus grands sketches, spectacle	21.00 FOOTBALL : FRANCE / ANGLETERRE 23.05 Enquête d'action, mag.	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 PROFILAGE Série 22.10 Profilage, série 23.15 Profilage, série 00.20 Profilage, série
LCP ACCRÈDES NATIONALES PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
20.30 ZED = ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 KGB-CIA, au corps à corps, doc.	21.05 LE PETIT SPIROU ★ 22.30 La fabuleuse histoire de Bernie le dauphin ★, film	21.10 STORAGE WARS 22.45 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	21.00 FABULEUSES AVENTURES À OZ ★ 22.25 Mune, le gardien de la lune, film 23.55 Zig et Sharko	21.00 LE POINT DES IDÉES Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi 22.00 LCI vendredi soir	21.00 COCO ★ Film de Gad Elmaleh 22.50 Comme t'y es belle ! ★, film 00.35 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Elles
21.00 ÇA SE DISPUTE Soir info Édition de la nuit 00.00	21.05 SNIPER 2 ★ Film de Craig R. Baxley 22.55 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 L'ÉTÉ MEURTRIER ★★ 23.30 Le grand chemin ★, film 01.25 Programmes de nuit	21.05 LE CONVOI DE L'EXTREME : LE CHOC DES TITANS 22.55 Convoi de l'extrême : le choc des titans	21.10 39-45: BATAILLES SOUS LES MERS 23.05 Vestiges de guerre, doc.	21.05 AVANT L'HIVER ★ 23.00 Le gout des merveilles ★, film 00.50 Programmes de nuit

EXCLUSIVITÉ SALLES D'AUDE



Maison T5 de 112 m²

Réf.565997



EXCLUSIVITÉ pour cette coquette **maison de village** située au calme !

Rénovée en 2020, (toiture refaite), cette jolie maison disposant d'une superficie considérable : aux environs de 112 m² vous offre 4 chambres, 1 séjour, 1 cuisine/ buanderie, SdB avec wc.

Rien est à faire à part emménager ! Alors, décidez ? À vos agendas ! Je suis prête et ravie de vous accompagner dans ce joli projet d'achat !

DPE : D

PRIX : 132 000€*

EXCLUSIVITÉ À MOUSSAN



Maison T4 de 72 m²

Réf.569186



EXCLUSIVITÉ - Rare... soyez réactif ! Venez découvrir rapidement cette chouette **maison de plain-pied**, dans un lotissement au calme, en copropriété (faibles charges), elle vous offre **3 belles chambres, séjour, cuisine ouverte, SdB avec wc séparés** !

Sur un **terrain de 320 m²**, vendue avec son **garage et deux places de parking privées**, elle saura vous charmer de par sa disposition, ses prestations et propreté ! Il est temps de faire le saut ! Je vous attends ;-))

DPE : C

PRIX : 189 000€*

Vous souhaitez VENDRE, ACHETER ou ESTIMER GRATUITEMENT votre bien avec votre conseillère indépendante ?

www.safti.fr



Contactez votre Conseillère :

Sophie COMBE-SEGUIER

06 88 91 84 20

sophie.combe@safti.fr



Floquez 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 :

QUELLE CHANCE ! (6 lettres)

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

- | | | |
|-----------|-------------|---------|
| ASTHME | GRATIN | PISTOU |
| CAPTIVE | GRENURE | RIEUSE |
| DÉCISIF | ILOILO | ROSIER |
| DILATOIRE | INCURIE | SALÈVE |
| DIURNAL | INDULT | SUFFÈTE |
| DOLLAR | INNÉES | TAVELÉE |
| ÉCARLATE | INSTITUTION | TEIGNE |
| ÉPRISE | ISOLER | TRENCH |
| FONTIS | LIVARDE | VALEURS |
| FOUDRE | LOISIR | VERLAN |
| FUSILS | NOUURE | VITESSE |
| GELURE | OBLAST | VULPIN |
| GISORS | ORAGES | |

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : BARAKA

1. Réponse B : L'agent du FBI s'appelle Dale Cooper. Il est interprété par l'acteur Kyle MacLachlan.

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - Dans la série *Twin Peaks*, quel est le prénom de l'agent du FBI Cooper ?

- A. Denis
- B. Dale
- C. Dave
- D. Dabe

BINARY DIFFICILE

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

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

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.



Utile Narbonne

Commerçants autrement

Primevères

2 fois + de plaisir...

pour un large choix de produits locaux

1 Le Magasin



2 Achats en ligne

Choisissez la **LIVRAISON à DOMICILE⁽¹⁾** ou le **RETRAIT en MAGASIN**



www.achatsutile.fr

(1) livraison gratuite dès 60 € d'achats sur Narbonne et communes limitrophes.

Une équipe à votre service

Dimanche 04 avril

Lundi 05 avril

L'OFFRE INCOMPARABLE

1 € OFFERT
EN BON Utile
 par tranches de 15€ d'achat*



Utile Narbonne

Commerçants autrement

Primevères

Ouvert du lundi au samedi de 08h à 19h30 **NON STOP** et le dimanche de 08h30 à 12h30
 11 rue des Primevères
 11100 NARBONNE
 Tél. 04 68 90 29 10

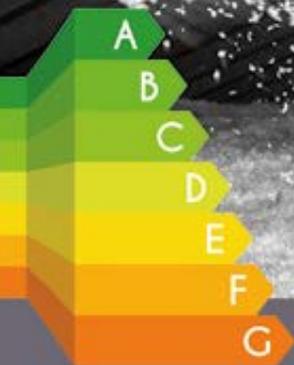
*Bon d'achat valable dans le magasin émetteur jusqu'au 21/04/2021 inclus, hors presse, livres, carburants et gaz.

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

RÉALISEZ VOS RÊVES EN SUR-MESURE



PROLONGATION

DU 8 AU 27 MARS 2021

100€ OFFERTS

PAR TRANCHE DE

1000€ D'ACHAT

RANGEMENTS DRESSINGS BIBLIOTHÈQUES

SOUS-ESCALIERS CUISINES

Quadro

Intérieurs sur-mesure

www.quadro.fr

62 rue Demoge
ZAC de bonne source
NARBONNE

narbonne@magasin-quadro.fr

04 68 75 91 45