

Narbonne - N°031 - Du 24 avril au 7 mai 2021

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

SPÉCIAL NUMÉRIQUE

Urban TV toujours à vos côtés



#PrenezSoinDeVous

À 15 MINUTES DE NARBONNE

Maison T3 de 60 m²

Réf. 556351

Au cœur du massif de la Clape et à 8 minutes des plages, venez découvrir cette agréable maison sans travaux !

Située dans un village avec toutes commodités, elle se compose d'un séjour/coin cuisine, à l'étage 1 chambre, une salle d'eau et wc et au second étage, belle chambre. Idéal investissement locatif !

Je suis prête à vous accompagner dans ce nouveau projet de vente qui est le vôtre, osez franchir le pas !

DPE F

PRIX : 63 500€*



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

www.safti.fr



Contactez votre Conseillère :

RECHERCHE ACTIVE SUR

secteur de Coursan, Vinassan, Armissan, Salles d'Aude, Fleury d'Aude, Moussan, Cuxac, Nevian, Narbonne...

RECHERCHE MAISON DE VILLAGE À VENDRE

- ➔ Soit 2 chambres avec un extérieur même petit
- ➔ Soit une maison à rénover

Vous êtes vendeur ?

Sophie COMBE-SEGUIER

06 88 91 84 20

sophie.combe@safti.fr

Agent commercial du réseau SAFTI immatriculé sous le n°481 411 429 au RSAC de la ville de Narbonne. Agissant pour le compte de l'agence immobilière SAFTI (523 964 328 RCS Toulouse), sous la carte professionnelle n°CPI 3101 2018 000 025 936 délivrée par la de Toulouse.*Honoraires charge vendeur. ©2021 - SAFTI.

Communiquez dans

**URBAN
& SORTIES TV**

Efficace
Agréable
Proche
Durable

14 jours de programmes TV achetés

=

14 jours de présence publicitaire

Service publicité

06 02 11 26 36



Le média qu'il vous faut...

**URBAN
& SORTIES TV**

Chères lectrices, chers lecteurs,

Chez Urban TV, on reste toujours à vôtres côtés. C'est pourquoi on continue de vous proposer un format numérique.

Ensuite, vous nous retrouverez, enfin, dans vos boîtes aux lettres.

Pour ce Urban TV N°031, parcourez plus de 30 pages de pur plaisir pour rester chez vous dans les meilleures conditions :

Une page consacrée à notre partenaire, «**LES HALLES DE NARBONNE**» qui vous proposent plus que jamais le Drive Multi Commerçants, une belle initiative afin d'aider les commerçants locaux, **des pages de programme TV détaillés, du rédactionnels, des recettes, des jeux, l'horoscope...**

Bonne lecture à tous,

L'équipe Urban TV

PS #PrenezSoindeVous

#UrbanTVLeMagQu'ilVousFaut

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



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

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

10.40 Génération Ushuaïa
Les 12 coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.40 Reportages découverte, mag.
14.50 Grands reportages
16.10 Les docs du week-end, mag.
17.50 50' inside, l'actu
19.00 50' inside, le mag
20.00 Le journal
20.45 Loto
20.50 Quotidien express

11.55 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal 13 h 00
13.10 13 h 15, le samedi
13.20 Au bout de l'enquête, la fin du crime parfait ?
16.00 Affaire conclue
16.40 Affaire conclue, la chasse aux objets
17.40 Joker, jeu
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.30 20 h 30 le samedi

11.20 L'info Outre-mer
11.30 Dans votre région
12.00 Le 12/13
12.55 Les nouveaux nomades, mag.
13.35 Gymnastique artistique : Championnats d'Europe, sport
17.15 Trouvez l'intrus, jeu
17.55 Questions pour un super champion, jeu
19.00 Le 19/20
20.10 Tout le sport, mag.
20.25 Cuisine ouverte

09.35 Hippocrate 2, série
11.25 Profession ..., série
12.25 Un entretien, série
12.30 Compilation boîte noire
12.45 L'hebd' Hollywood
13.05 Le cercle séries
13.50 Sport Reporter, mag.
14.25 Avant-match
14.40 Rugby : Lyon / Clermont, sport
16.40 Avant-match
17.00 Football : Metz / PSG
18.55 Canal sports club
19.55 Canal Rugby Club

12.05 La véritable Tour de Babel, doc.
13.00 Éthiopie, sur les chemins de l'Abyssinie, doc.
14.00 Des trains pas comme les autres
15.05 Silence, ça pousse !
16.05 La maison France 5
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C l'hebd, mag.
20.00 C l'hebd, la suite
20.25 Une maison, un artiste, doc.

06.00 M6 Music
07.00 Absolut stars
10.15 66 minutes : grand format, mag.
11.00 66 minutes : grand format, mag.
11.50 66 minutes : grand format, mag.
12.45 Les 12.45
13.25 Scènes de ménages
14.45 Scènes de ménages, acteurs d'appart', jeu
19.45 Le 19.45
20.30 Scènes de ménages, série



THE VOICE
La plus belle voix
The Voice 2021, la compétition monte d'un cran avec l'épreuve redoutable et redoutée par les talents mais également par les coaches...

N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES
Tournai des maestros
Le Tournai des Maestros fait son grand retour pour la troisième édition avec, cette année, les 18 plus grands gagnants de l'histoire du jeu !

MONGEVILLE
Remous en thalasso
Série
En vacances dans une luxueuse thalasso, Mongeville assiste à la mort d'une jeune héritière capricieuse.

RUGBY : TOULOUSE / RACING 92
Top 14 - 22^e journée
Sport
Canal Rugby Club le débrief, mag.

ÉCHAPPÉES BELLES
La Champagne à vélo
Magazine
La campagne champenoise offre un terrain idéal pour une découverte à bicyclette.

HAWAII 5-0
Ka I Ka 'Ino, No Ka 'Ino
Avec Alex O'Loughlin
Confronté par McGarrett, Adam remet sa démission du 5-0 sans donner d'explication.
21.50 Hawaii 5-0, série

23.40 **THE VOICE**, présenté par Nikos Aliagas
00.45 Programmes de nuit

23.30 **ON EST EN DIRECT**, présenté par Laurent Ruquier
01.35 Météo
01.40 Les comiques préférés des Français

23.35 **MONGEVILLE**, série
00.20 70 ans de duos comiques, doc.
02.30 Samedi d'en rire, mag.

23.15 **THE DOORMAN**, téléfilm
00.50 Seules les bêtes, film
02.45 Forêt noire
03.05 Football

22.25 **ÉCHAPPÉES BELLES**, mag.
00.05 Napoléon - Seconde partie, film
01.35 Les heures sombres de l'Égypte antique

22.45 **HAWAII 5-0**, série
23.30 Hawaii 5-0, série
00.25 Hawaii 5-0, série
01.10 Hawaii 5-0, série
02.05 Météo
02.10 Programmes de nuit

arte

C8

W9

TMC

TFX

M6



LES VISAGES OUBLIÉS DE PALMYRE
Documentaire
22.15 Sexe et identité, doc.
23.10 Streetphilosophy

SAMEDI SÉBASTIEN
Divertissement
23.00 Samedi Sébastien, div.
00.40 Programmes de nuit

LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE
Série
Avec Alban Ivanov, Ophélie Kolb
23.00 La petite histoire de France

COLUMBO
Au-delà de la folie
Série avec Peter Falk, José Ferrer
22.30 90' Enquêtes, mag.
23.55 90' Enquêtes, mag.
01.35 Programmes de nuit

CHRONIQUES CRIMINELLES
Affaire Kettani-Lamot : faux héritage et vrai double meurtre
Magazine
23.00 Chroniques criminelles

YOUNG SHELTON
Sheldon, justicier
Série
Avec Iain Armitage, Zoe Perry
21.30 Young Sheldon, série
22.00 Young Sheldon, série
23.30 Young Sheldon, série

LCP
ASSEMBLÉE NATIONALEPUBLIC
SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1
SERIES
FILMS

NOS ENFANTS TROUBLES
Documentaire
22.00 Le débat
22.30 Simone de Beauvoir, l'aventure d'être soi, doc.

SHAUN LE MOUTON
Les lamas du fermier
Shaun le mouton
21.35 Scooby-Doo et le Monstre de l'espace, jeunesse
23.55

GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES
Documentaire
22.30 Ghost adventures...

WOODY WOODPECKER
Woody Woodpecker
22.35 Les Croods : origines
23.05 Les Croods : origines

ON NE S'EST PAS TOUT DIT
Information présenté par Christophe Moulin
22.00 LCI samedi soir, présenté par Damien Givélet

JOSEPHINE, ANGE GARDIEN
L'homme invisible
Série avec Mimie Mathy, Patrick Catalifo
22.55 Joséphine, ange gardien

C NEWS

L'EQUIPE

b1er

RMC
STORYRMC
DÉCOUVERTEChérie
25

LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE
Magazine
22.00 Soir info week-end, présenté par Barbara Klein
00.00 Édition de la nuit

FOOTBALL : COUPE D'ÉCOSSE
Quarts de finale
Sport
OU 21.05 Sniper 3
22.50 MMA : UFC
Classiques

RENOVATION IMPOSSIBLE
Sur les bancs de l'école
21.50 Renovation impossible, doc.
22.35 Renovation impossible, doc.

PARC ASTERIX, FÊTES FORAINES : LA GUERRE DES LOISIRS À SENSATION
Documentaire

ICE VIKINGS : PÊCHEURS DU GRAND NORD
Pêche de nuit
22.00 Ice Vikings : Pêcheurs du grand Nord

BELGRAVIA
Épisode 3
Avec Philip Glenister
22.00 Belgravia, série
22.55 The closer : L.A. enquêtes prioritaires, série

Les meilleurs moments de la télé

Du 8 au 14 mai 2021



OVNI(S), SAISON 2 ★★

En tournage CANAL+



En quête d'Ovnis

Suite au succès de la série *Ovni(s)*, diffusée en début d'année, Canal+ tourne déjà une suite en Belgique ! Dans ces douze nouveaux épisodes, Didier Mathure (toujours campé par Melvil Poupaud) est persuadé de l'existence des extraterrestres. Alors qu'il recherche, en vain, de nouvelles apparitions, un phénomène étrange se produit dans une centrale nucléaire. Il va essayer d'établir le contact avec cette intelligence venue d'ailleurs, mais le ministère de l'Énergie tente de l'en empêcher... Alice Taglioni et Andréa Ferréol rejoignent le casting de cette deuxième saison.

Mercredi 12 mai

NETFLIX



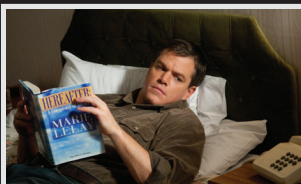
Oxygène Cinéma ★★★

D'Alexandre Aja, avec Mélanie Laurent.

Alexandre Aja, le célèbre réalisateur de *La colline à des yeux*, n'avait pas tourné en France depuis dix-sept ans. Le cinéaste fait son grand retour parmi nous avec *Oxygène*, l'un des nombreux films français à découvrir sur Netflix. Disponible dès le 12 mai, ce *survival* oppressant est porté par Mélanie Laurent. L'actrice incarne une femme amnésique qui se réveille dans une capsule cryogénique, une boîte de la taille d'un cercueil où elle va vite manquer d'air. Elle va devoir recouvrer la mémoire pour s'échapper et survivre...

**Vendredi 14 mai
à 20h50**

**TCM
cinéma**



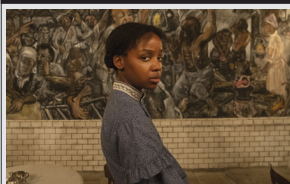
Au-delà Cinéma ★★

De Clint Eastwood, avec Matt Damon et Cécile de France.

Tous les mois, TCM Cinema met un acteur en vedette. En mai, c'est Matt Damon qui est à l'honneur ! La chaîne câblée rediffuse plusieurs de ses films tous les vendredis, comme *Au-delà* de Clint Eastwood, à revoir le 14. Ce drame sorti en 2011 suit les destins de plusieurs personnages hantés par la mort. Le comédien campe un homme muni de dons de voyance. Cécile de France joue une journaliste confrontée à une expérience de mort imminente. Et un jeune garçon en plein deuil cherche des réponses sur l'au-delà...

Vendredi 14 mai

**prime
video**



The Underground Railroad Série ★★★

De Barry Jenkins, avec Thuso Mbedu.

Barry Jenkins, le réalisateur oscarisé de *Moonlight*, débarque sur Amazon Prime Video avec *The Underground Railroad*. Cette série en dix épisodes est basée sur le roman de Colson Whitehead qui a remporté le prix Pulitzer en 2017. On y suit le parcours d'une jeune esclave en cavale (jouée par Thuso Mbedu), avant la guerre de Sécession. Après s'être échappée d'une plantation en Géorgie, elle traverse les États-Unis à l'aide d'un chemin de fer clandestin. Mais elle est poursuivie par un chasseur d'esclaves interprété par Joel Edgerton...

CE QUE PAULINE NE VOUS DIT PAS ★★

En tournage •2



La coupable idéale

Ophélie Kolb (vue dans la série *César Wagner*) tourne une nouvelle fiction pour France 2 : *Ce que Pauline ne vous dit pas*. Elle interprète Pauline, dévastée par la mort de son mari. Celui-ci s'est tué en tombant d'un échafaudage dans leur jardin, devant les yeux de son épouse. Celle-ci a prévenu les secours trop tard, ce qui attire les soupçons de la police. Son fils, sa belle-famille... Tous la croient responsable de cet accident qui n'en est peut-être pas un ! Sylvie Testud et Pierre Arditi sont également au casting de cette minisérie tournée à Tours jusqu'au 21 mai.

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

10.15 Autototo, mag.
11.05 Téléfoot, mag.
12.00 Les 12 coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.40 Grands reportages
14.50 Reportages découverte, mag.
16.10 Les docs du week-end, mag.
17.15 Sept à huit life, mag.
18.20 Sept à huit, mag.
20.00 Le journal
20.40 TFI Rendez-vous sport



14.10 13 h 15, le dimanche
15.10 Vivement dimanche
15.55 Vivement dimanche prochain
16.55 Affaire conclue
17.35 Antidote, mag.
18.35 Les Enfants de la télé
19.20 Les Enfants de la télé, la suite
20.00 Journal de 20 h
20.30 20 h 30 le dimanche, mag.
20.55 Météo



12.10 Dimanche en politique
12.55 Les nouveaux nomades, mag.
13.35 Gymnastique artistique : Championnats d'Europe, sport
15.35 Cyclisme : Liège-Bastogne-Liège
17.15 8 chances de tout gagner, jeu
17.55 Le Grand Slam, jeu
19.00 Le 19/20
20.05 Stade 2, mag.



11.50 En route pour les Oscars 2021, doc.
12.20 DocuNews, doc.
12.50 Cher journal, série
13.00 Rallye : Rallye de Croatie, sport
14.25 Clique, mag.
15.20 Escape from Pretoria
17.00 Canal football club (1^{re} partie), mag.
17.20 Football : Premier League, sport
19.25 Canal Football Club
20.57 Avant-match



12.30 C l'hebdo, mag.
13.30 Zoo nursery Berlin
14.05 Crète, enquête sur les derniers Minoens, doc.
15.00 Akrotiri, les derniers jours d'une cité antique, doc.
15.55 Les trésors des arts de la table, doc.
16.55 Elisabeth II, les derniers combats d'une reine, doc.
18.35 C politique, mag.
19.55 C politique, la suite



06.00 M6 Music
07.50 M6 Boutique
10.50 Turbo, mag.
12.30 Sport 6, mag.
12.45 Le 12.45
13.25 Scènes de ménages
14.00 Recherche appartement ou maison
15.35 Maison à vendre
17.20 66 minutes, mag.
18.40 66 minutes : grand format, mag.
19.45 Le 19.45
20.10 Sport 6, mag.
20.25 E-M6, mag.



VALÉRIAN ET LA CITÉ DES MILLE PLANÈTES ★

Film avec Dane DeHaan
Au 28^e siècle, Valérian et Laureline forment une équipe d'agents spatio-temporels...

23.40 **ANT-MAN ET LA GUÊPE ★**, film

01.50 Programmes de nuit

LE PETIT LOCALTAIRE ★

Film de Nadège Loiseau
Avec Karin Viard, Philippe Rebbot

Nicole, 49 ans, employée d'un péage, gère tout et tout le monde.

22.50 **TROIS HOMMES ET UN COUFFIN ★★**, film

00.35 Météo
00.40 Histoires courtes

MEURTRES EN EAUX TROUBLES

La sirène

Oberländer, Zeller et Komlatschek doivent enquêter sur un meurtre peu banal : la victime est une sirène !

22.35 **MEURTRES EN EAUX TROUBLES**, série

00.10 Météo
00.15 Meurtres en eaux troubles, série
01.45 La carte aux trésors

FOOTBALL : LYON / LILLE

Ligue 1 Uber Eats - 34^e journée

Match capital dans la course au titre et à la prochaine Ligue des Champions entre l'Olympique Lyonnais et le LOSC.

22.55 **CANAL FOOTBALL CLUB LE DÉBRIEF**, mag.

23.55 93^e cérémonie des Oscars
05.30 L'hebd' Hollywood

SUR LE FRONT : LA FACE CACHÉE DU RECYCLAGE

Documentaire

21.50 Sur le front des animaux menacés, doc.

22.40 **RESTITUER L'ART AFRICAIN - LES FANTÔMES DE LA COLONISATION**, doc.

23.45 L'œil et la main

ZONE INTERDITE

Ces Français qui créent des campings aux quatre coins du monde

Avec ses 8 000 campings, la France est championne du monde du secteur, juste derrière les États-Unis.

23.10 **ENQUÊTE EXCLUSIVE**, mag.

00.25 Enquête exclusive, mag.
01.45 Enquête exclusive, mag.

arte

C8

W9

TMC

TFX

npi



20.55 **JACKIE ★★**
Film de Pablo Larraín
Avec Natalie Portman
Bernadette Lafont, doc.

22.35 Hannelore Elsner, doc.

23.40 Hannelore Elsner, doc.



21.05 **LE TATOUÉ ★**
Film de Denys De La Patellière
Avec Jean Gabin, Louis de Funès

23.00 La vache et le prisonnier ★



21.05 **ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES**

Échec au fou

21.45 Esprits criminels : Unité sans frontières, série



21.05 **COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES**

Famille 8108
Série

21.55 Cold Case : Affaires classées, série



21.05 **LA GRANDE MURAILLE ★**
Film de Zhang Yimou
Avec Matt Damon, Jing Tian

23.00 True lies : le caméléon ★, film

01.35 Programmes de nuit



21.05 **URGENCES**
Au front avec les marins-pompiers de Marseille

Magazine

22.50 Urgences, mag.
00.30 Urgences, mag.
02.05 Programmes de nuit

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SÉRIES FILMS



21.00 **REMBOB'INA**
L'âge d'or des émissions pour enfants
Magazine

23.05 Les grands entretiens de Guy Lagache



21.05 **LUMIN HISTOIRE - LA GUERRE DES TRÔNES, LA VÉRITABLE HISTOIRE DE L'EUROPE**

Documentaire



21.00 **CHICAGO FIRE**
Pacte avec le diable
Série

Avec Jesse Spencer, Taylor Kinney

21.50 Chicago Fire, série
22.40 Chicago Fire, série



21.05 **E=M6 FAMILY**
Les questions des enfants !
Magazine

22.00 E=m6 family, mag.

22.55 E=M6 Family, mag.
23.45 Zig et Sharko
23.55 Zig et Sharko



20.00 **ON NE S'EST PAS TOUT DIT**
Information présentée par Christophe Moulin

22.00 LCI dimanche soir, présenté par Damien Givélet



21.00 **LE FABULEUX DESTIN D'AMÉLIE POULAIN ★★**

Film de Jean-Pierre Jeunet
Avec Audrey Tautou, Mathieu Kassovitz

23.15 Coco ★, film

C NEWS

L'EQUIPE

bter

RMC

DÉCOUVERTE

Chérie 25



21.00 **EN QUÊTE D'ESPRIT**
Magazine présenté par Aymeric Pourbaix

22.00 Soir info week-end, présenté par Barbara Klein



21.05 **KARATÉ KID II, LE MOMENT DE VÉRITÉ ★**

Film de John G. Avildsen
Avec Pat Morita, Ralph Macchio

23.10 L'Équipe du Soir



21.05 **TWILIGHT CHAPITRE 3 : HÉSITATION ★**

Film avec Robert Pattinson, Kristen Stewart

23.15 Twilight chapitre 2 : Tentation ★, film



21.05 **FAITES ENTRER L'ACCUSÉ**
Duel sous les Tropiques
Documentaire

22.50 Faites entrer l'accusé, doc.

00.30 Programmes de nuit



21.05 **ISTRES 125 : BASE AÉRIENNE XXL**

Documentaire

22.10 Avions furtifs, doc.
23.15 L'A40, l'autoroute des Titans, doc.



21.05 **UNE FEMME D'HONNEUR**

Un homme peut en cacher un autre
Série

22.50 Une femme d'honneur, série

NOUS AVONS HÂTE ♥

**DE VOUS RETROUVER
DANS VOTRE CINÉMA**



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

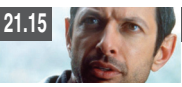
VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !

devis gratuit sur simple appel au :

06 02 11 26 36 - contact@bluepalm.fr

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
13.00 Le journal 13.55 Un mensonge en héritage, téléfilm 15.35 Bienvenue aux mariés, jeu 17.25 Familles nombreuses : la vie en XXL, doc. 18.30 Ici tout commence 19.10 Demain nous appartient, série 20.00 Le journal 20.45 Loto 20.55 C'est Canteloup 21.05 	13.00 Journal 13 h 00 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 15.05 Ça commence aujourd'hui, mag. 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.45 Un si grand soleil 21.05 	11.35 L'info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Rex, série 16.15 Des chiffres et des lettres, jeu 17.00 Slam, jeu 17.45 Questions pour un champion, jeu 18.30 Le 18.30, mag. 18.50 18.30, la suite, mag. 19.00 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 Plus belle la vie 20.45 Tout le sport, mag. 21.05 	12.55 The Tonight Show 13.40 The Quarry, film 15.20 Clique, mag. 16.10 Manhattan 16.10 Lockdown, film 17.45 Un entretien, série 18.00 DocuNews, doc. 18.35 L'info du vrai 20.10 L'info du vrai, le mag, mag. 20.50 Best of la boîte à questions 20.55 Groland le zapoï 21.00 	11.45 La quotidienne 13.05 Passage des arts 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Zoo nursery Berlin 15.00 Forces de la nature 16.00 Afrique Australe : les côtes sauvages 16.55 C Jamy, mag. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 C à vous la suite 20.20 Passage des arts 20.50 	10.05 Ça peut vous arriver 11.30 Ça peut vous arriver chez vous, mag. 12.45 Le 12.45 13.40 Scènes de ménages 14.00 Meilleures 15.50 Ennemies, film 16.50 Les reines du shopping, jeu 16.50 Incroyables transformations 18.35 Mon gâteau est le meilleur de France 19.45 Le 19.45 20.30 Scènes de ménages 21.05 

CLEM <i>L'âge de raison</i> Clem a trahi la confiance de Val. Quand il l'apprend, il prend la fuite, hors de lui ! Seule solution : faire intervenir Marie-France. 22.10 Clem, série 23.15 NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE, série 00.05 New York, unité spéciale, série 00.55 New York, unité spéciale, série	MEURTRES AU PARADIS <i>Pacte avec le diable - Partie 1/2</i> Série Pasha Verdinikov, un pianiste célèbre, est retrouvé mort dans sa villa, d'une balle dans l'abdomen. 22.05 MEURTRES AU PARADIS, série 23.05 Meurtres au paradis, série 00.05 Meurtres au paradis, série	SECRETS D'HISTOIRE <i>Marie de Bourgogne : seule contre tous</i> Stéphane Bern nous emmène à la rencontre de Marie de Bourgogne. 22.50 Météo 22.55 LA FRANCE EN VRAI, doc. 00.05 La France en vrai, doc. 00.45 Secrets d'histoire, mag. 02.45 Ma vie rurale, mag.	HIPPOCRATE 2 <i>Épisodes 7 & 8</i> À l'hôpital, Hugo et Alyson cherchent encore leurs marques : Chloé, elle, tente de revenir malgré sa santé fragile... 22.55 93^e cérémonie des oscars 23.40 LA GRANDE TRAVERSÉE, film 01.30 L'hebdo Hollywood, mag. 01.40 Surprises Scandale, film	LES CHARLOTS DE FEU ★ Alors qu'un hommage est rendu à Harold Abrahams, le doyen des athlètes anglais, Aubrey Montagu, un de ses amis journalistes, se souvient du passé. 22.55 C CE SOIR, mag. 00.05 C dans l'air, mag. 01.10 C à vous, mag. 02.05 C à vous la suite, mag. 02.25 Passage des arts	MARIÉS AU PREMIER REGARD <i>Épisode 8</i> Télé-réalité Mariés au premier regard est de retour pour une cinquième saison pleine de surprises et de nouveautés. 23.05 ET SI ON SE RENCONTRAIT ? 00.00 Et si on se rencontrait ? 00.55 Et si on se rencontrait ?
---	--	---	---	--	--

arte 20.55  WILL HUNTING ★ Film de Gus Van Sant Avec Matt Damon, Robin Williams 22.55 Miller's crossing : un cadavre sous le chapeau ★★	C8 21.15  POLICE ACADEMY 3 : INSTRUCTEURS DE CHOC Film avec Steve Guttenberg, Bubba Smith 23.00 Police Academy 2 : au boulot ! ★	W9 21.05  AVENGERS ★★ Film de Joss Whedon Avec Chris Hemsworth, Scarlett Johansson 23.30 Transformers : The Last Knight ★, film 02.10 Programmes de nuit	TMC 21.15  LE MONDE PERDU : JURASSIC PARK ★ Film de Steven Spielberg Avec Julianne Moore, Jeff Goldblum 23.35 Jurassic Park ★, film	TFX 21.05  APPELS D'URGENCE <i>Incendies et accidents : ça chauffe pour les pompiers de Provence</i> Magazine 22.05 Appels d'urgence	nt1 21.05  CRIMES ET FAITS DIVERS LA QUOTIDIENNE Magazine 22.50 Crimes et faits divers la quotidienne
---	--	--	--	---	--

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE PUBLIC SENAT 20.30  DÉBATDOC Documentaire Débatdoc, doc. 21.30 Allons plus loin, mag. 23.00 Audition publique, mag.	france.4 21.05 LES 60 ANS DU ONE MAN SHOW Documentaire 23.25 Basique, spectacle 00.40 Une saison au zoo, doc.	C STAR 21.00 <i>La cœur de l'Enquête</i> AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Magazine 22.30 Au cœur de l'enquête, mag. 02.00 Programmes de nuit	gulli 21.05  SUPER HERO FAMILY <i>Des fiançailles peu ordinaires</i> Série 21.55 Super hero family, série 22.45 Super hero family	LCI 21.15  LE GRAND SOIR Information présentée par Julien Arnaud Le Grand Soir fait son retour pour une troisième saison. 22.00 Le grand soir	TF1 SÉRIES FILMS 21.00  LES EXPERTS : MANHATTAN <i>Taxi driver</i> Les experts : Manhattan, série 22.35 Les experts : Manhattan, série
---	--	--	---	--	--

C NEWS 21.00  L'INFO DU VRAI Magazine présenté par Yves Calvi 22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet 00.00 Édition de la nuit	L'EQUIPE 21.05  FOOTBALL : FRANCE / BELGIQUE <i>Match de légende. Coupe du monde 2018 - Demi-finale</i> Sport 23.10 L'Équipe du Soir	6ter 21.05  KAAMELOTT Série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot 22.30 Kaamelott (suite), série 03.30 Programmes de nuit	RMG STORY 21.05  TCHERNOBYL : LE MENSONGE FRANÇAIS 22.05 Hors de contrôle, doc. 23.10 Construire l'impossible, doc.	RMG DÉCOUVERTE 21.05  LYON, AU CŒUR DE LA CITÉ ANTIQUE 22.10 La capitale gauloise disparue, doc. 23.15 Pierrefonds : La résurrection d'un château, doc.	Chérie 25 21.05  THE BRIDGE <i>Épisode 3</i> Avec Kim Bodnia, Sofia Helin 22.20 The Bridge, série 23.35 The closer : L.A. enquêtes prioritaires, série
---	---	--	---	---	---

L'ACTU *des people*

100 % star-system



Khloé Kardashian, une femme blessée

Après une énième critique sur son physique, Khloé Kardashian a pris la parole sur Instagram. Depuis une dizaine d'années, la star de télé-réalité souffre de remarques désobligeantes sur son image de la part d'internautes qui lui mettent la pression pour ressembler à ses sœurs : « *Le jugement constant de toute ma vie pour être parfaite et pour répondre aux normes d'autrui sur mon apparence a été trop difficile à supporter [...] Je ne demande pas de compassion, seulement à être reconnue comme un être humain.* »

L'Américaine de 36 ans essaie tant bien que mal de faire disparaître une photo d'elle – non retouchée – en bikini, qui a fuité sur la Toile. Khloé Kardashian utilise désormais toutes ces critiques pour se motiver pendant ses séances de sport intensives pour perdre du poids.



Catherine Deneuve
En poule position

Catherine Deneuve a créé la surprise en participant à la publicité célébrant les quinze ans d'existence du Bon Coin et en révélant sa passion pour le moins surprenante... En effet, la plus grande star française collectionne les figurines de poule (en céramiques, en porcelaine, en faïence...), qu'elle achète et vend via le célèbre site de petites annonces. Elle en posséderait plus de cinq cents !



Jean-Pierre Pernaut
Sa deuxième passion

S'il a présenté son dernier JT le 18 décembre sur TF1, Jean-Pierre Pernaut ne compte pas pour autant passer une retraite calme ! Le journaliste de 71 ans, qui a lancé sa plateforme JPP TV et présente une émission hebdomadaire (*Jean-Pierre et vous*) sur LCI, a commencé l'écriture d'une troisième pièce de théâtre avec son épouse Nathalie Marquay.



Thandie Newton
Changement de nom

Près de trente ans après ses débuts à l'écran sous le nom de Thandie Newton, l'actrice britannique a décidé de rétablir la vérité et de récupérer son vrai prénom en hommage à ses origines zimbabwéennes. Dans un entretien à *Vogue*, elle a révélé s'appeler Thandiwe, qui signifie « bien-aimé, adoré » en langue zoulou. « *Je reprends ce qui m'appartient* », insiste la comédienne.

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

12.00	Les 12 coups de midi
13.00	Le journal
13.55	15 ans d'écart
15.35	Bienvenue aux mariés, jeu
17.25	Familles nombreuses : la vie en XXL, doc.
18.30	Ici tout commence
19.10	Demain nous appartient, série
20.00	Le journal
20.45	My Million
20.55	C'est Canteloup
21.05	

LE LABYRINTHE : LE REMÈDE MORTEL ★

Film avec Dylan O'Brien
Thomas et les Blocards s'engagent dans une ultime mission, plus dangereuse que jamais.

23.45	NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE, série
00.30	New York, unité spéciale, série
01.25	New York, unité spéciale, série

13.00	Journal 13 h 00
13.55	Ça commence aujourd'hui, mag.
15.05	Ça commence aujourd'hui, mag.
16.15	Affaire conclue
17.55	Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00	Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.50	N'oubliez pas les paroles, jeu
18.35	Journal 20 h 00
20.00	Un si grand soleil
20.45	
21.05	

LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DU CORPS HUMAIN

Tout sur les mystères du goût et de l'odorat

Magazine présenté par Michel Cymes, Adriana Karembeu

23.05	INFRAROUGE, doc.
00.00	Débat, débat
01.30	Ça commence aujourd'hui, mag.
02.30	Affaire conclue, mag.

11.35	L'info Outre-mer
11.50	Le 12/13
12.55	Météo à la carte
13.55	Rex, série
16.15	Des chiffres et des lettres, jeu
17.00	Slam, jeu
17.45	Questions pour un champion, jeu
18.30	Le 18.30, mag.
18.50	18.30, la suite, mag.
19.00	Le 19/20
20.00	Vu, mag.
20.20	Plus belle la vie
20.45	Tout le sport, mag.
21.05	

TANDEM

Les larmes d'Aphrodite
Série

Henri Monin a été assassiné sur la terrasse de son restaurant « Le Ponton », au bord de l'étang de Thau.

21.55	Tandem, série
23.45	TANDEM, série
23.35	Tandem, série
00.30	Votre télé et vous, mag.
01.15	La vie secrète des chansons

12.25	L'info du vrai, le mag
12.55	The Tonight Show
13.35	A teacher, série
14.50	10 jours sans maman
16.25	Raoul Taburin, film
18.00	L'info du vrai, le mag, mag.
18.35	L'info du vrai, le mag, mag.
20.10	L'info du vrai, le mag, mag.
20.50	Best of la boîte à questions
20.55	Groland le zapoï
21.00	

JUDAS AND THE BLACK MESSIAH

Film avec Daniel Kaluuya, Lakeith Stanfield
Un petit délinquant William O'Neal, se retrouve à être informateur pour le compte du FBI.

23.10	ONCE UPON A TIME IN HOLLYWOOD ★★, film
01.45	Ondine, film
03.10	L'hebd' Hollywood, mag.

11.45	La quotidienne
13.05	Passage des arts
13.40	Le magazine de la santé, mag.
14.35	Zoo nurse Berlin
15.10	Les avions du bout du monde, doc.
16.05	La fête : une tranche de grèce, doc.
16.55	C Jany, mag.
17.30	C à dire ?!, mag.
17.45	C dans l'air, mag.
19.00	C à vous, mag.
20.00	C à vous la suite
20.20	Passage des arts
20.50	

PROJET CARTEL - MEXIQUE, LE SILENCE OU LA MORT

Documentaire
Le monde en face
débat, débat

22.00	C CE SOIR, magazine présenté par Karim Rissouli
23.45	La p'tite librairie, mag.
23.50	C dans l'air, mag.
00.55	C à vous, mag.

10.05	Ça peut vous arriver
11.30	Ça peut vous arriver chez vous, mag.
12.45	Le 12.45
13.40	Scènes de ménages
14.00	Le Temps de S'Aimer, téléfilm
15.50	Les reines du shopping, jeu
16.50	Incrovables transformations
18.35	Mon gâteau est le meilleur de France
19.45	Le 19.45
20.30	Scènes de ménages
21.05	

PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES 3 CONTINENTS

Episode 10 : la finale
Jeu présenté par Stéphane Rotenberg

23.15	PÉKIN EXPRESS : ITINÉRAIRE BIS, jeu
00.10	Pékin Express : itinéraire bis, jeu

arte

C8

W9

TMC

TFX

n3i

20.50	
-------	--

TRAVAIL À LA DEMANDE

Documentaire
22.20 Vive le travail, doc.
23.15 Vive le travail, doc.
00.10 Les nettoyeurs du Web, doc.

21.15	LE GRAND BÉTISIER
-------	-------------------

LE GRAND BÉTISIER

Divertissement
23.00 Le grand bétisier, div.
00.40 Programmes de nuit

21.05	
-------	--

COMMENT TUER SA MÈRE ★

Film avec Vincent Desagnat,
Chantal Ladesou
22.25 Belle et Sébastien ★, film
00.20 Programmes de nuit

21.15	
-------	--

90' ENQUÊTES

Arnaques, violences et fou du volant : Tolérance zéro pour les gendarmes d'Orléans
Magazine
22.30 90' Enquêtes, mag.
00.00 90' Enquêtes, mag.

21.05	
-------	--

LES VACANCES DE DUCOBU ★

Film de Philippe Chauveron
Avec Élie Semoun,
François Viette
22.55 L'élève Ducobu ★, film

21.05	
-------	--

UN HOMME IDÉAL ★

Film avec Pierre Niné,
Ana Girardot
22.55 Blacklist, série
23.50 Blacklist, série
00.40 Blacklist, série

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SÉRIES FILMS

20.30	
-------	--

DÉBATDOC

Documentaire
21.30 Débatdoc, doc.
22.00 Sénat en action, mag.
22.30 Allons plus loin, mag.

21.05	
-------	--

FORT BOYARD

Un petit bagage
Jeu présenté par Olivier Minne
23.15 Fort Boyard, présenté par Olivier Minne

21.00	
-------	--

DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Épisodes 2 à 4
22.25 Douanes sous haute surveillance

21.05	
-------	--

ERIC ANTOINE : CONNEXIONS

Fabuleuses aventures à Oz ★
00.15 Princesse Mila et le sorcier au cœur de pierre

21.15	
-------	--

LE GRAND SOIR

Information présenté par Julien Arnaud
Le Grand Soir fait son retour pour une troisième saison.
22.00 Le grand soir

21.00	
-------	--

MUNCH

Pot de terre contre pot de fer
Série
21.55 Munch, série
23.00 Munch, série
00.05 Munch, série
01.10 Munch, série

C NEWS

L'EQUIPE

b7er

RMC STORY

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25

21.00	
-------	--

L'INFO DU VRAI

Magazine présenté par Yves Calvi
22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet
00.00 Édition de la nuit

21.00	
-------	--

LA GRANDE SOIRÉE

Ligue des Champions - Demi-finale aller
Magazine présenté par Messaoud Benterki
21.45 L'Équipe de la mi-temps, mag.

21.05	
-------	--

MACGYVER

Train-train
Série de Bobby Roth
Avec Lucas Till, George Eads
21.50 MacGyver, série
22.40 MacGyver, série
23.30 MacGyver, série

21.05	
-------	--

LA FACE CACHÉE DES TRAFICS ET GROUPES ARMÉS : AU CŒUR DES NOUVELLES MAFIAS

21.05	
-------	--

LES SECRETS DES VOITURES DES CHEFS D'ÉTAT

22.15 Enchères mécaniques, doc
23.35 Enchères mécaniques, doc.

21.05	
-------	--

SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES

Diane Borchardt
Magazine
22.00 Snapped : les femmes tueuses, mag.



URBAN MOTO



ENTRETENIR SA MOTO, LES ASTUCES POUR ÉVITER LE COUP DE LA PANNE

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 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

Conservez celui-ci ouvert, sous peine de le retrouver rouillée. 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 bosselées. 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

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'écaboussera 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.

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

13.00 Le journal
13.55 Un mariage exceptionnel, téléfilm
15.35 Bienvenue aux mariés, jeu
17.25 Familles nombreuses : la vie en XXL, doc.
18.30 Ici tout commence
19.10 Demain nous appartient, série
20.00 Le journal
20.45 Loto
20.55 C'est Canteloup



THE RESIDENT

Un cœur pour deux
Série

Nic est convoquée au nouveau pôle de neurochirurgie pour la journée d'inauguration.

21.55 The Resident, série

22.50 CHICAGO MED, série
23.35 Chicago Med, série
00.25 Chicago Med, série
01.15 Good Doctor, série
02.05 Good Doctor, série
02.45 Programmes de nuit

13.00 Journal 13 h 00
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag.
15.05 Ça commence aujourd'hui, mag.
16.15 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil



L'ÉCOLE DE LA VIE

Juliette
Série

Si Vincent s'est enfin connecté avec sa fille, une colère grandit en lui contre l'hôpital...

22.00 L'École de la vie

22.55 6 À LA MAISON, mag.
00.30 Mon frère bien aimé, téléfilm
02.10 Émissions religieuses

11.35 L'Info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Rex, série
16.15 Des chiffres et des lettres, jeu
17.00 Slam, jeu
17.45 Questions pour un champion, jeu
18.30 Le 18.30, mag.
18.50 18.30, la suite, mag.
19.00 Le 19/20
20.00 Vu, mag.
20.20 Plus belle la vie
20.45 Tout le sport, mag.



LA CARTE AUX TRÉSORS

L'Anjou

La Carte aux Trésors, le jeu mythique d'aventure de France 3, est de retour pour un nouveau numéro inédit...

23.25 HOMMES DES TEMPÊTES, doc.
00.20 Culture dans votre région, mag.
01.15 Sénat en action
01.45 La carte aux trésors

11.50 L'Info du vrai, mag.
12.25 L'Info du vrai, le mag
12.55 The Tonight Show
13.35 En avant, film
15.15 Profession..., mag.
16.10 Play, film
18.00 L'Info du vrai, le mag, mag.
18.35 L'Info du vrai, mag.
20.10 L'Info du vrai, le mag, mag.
20.50 Best of la boîte à questions
20.55 Groland le zapoï



LANDS OF MURDERS

Dans une région reculée de l'Allemagne tout juste réunifiée, deux inspecteurs enquêtent sur la disparition inquiétante de deux adolescentes.

23.10 FUKUSHIMA 50, film
01.10 Hippocrate 2, série
02.00 Hippocrate 2, série
02.55 Le cercle séries, mag.
03.40 Surprises

13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Zoo nursery Berlin
15.15 Les quatre saisons du Yorkshire, doc.
16.05 L'Archeipel, Bismarck, un rêve d'exotisme
16.55 C Jamy, mag.
17.30 C à dire ?!, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 C à vous la suite
20.20 Passage des arts



LA GRANDE LIBRAIRIE

Magazine

François Busnel propose chaque semaine un magazine qui suit de près l'actualité littéraire, avec pour seul mot d'ordre, le plaisir.

22.25 C CE SOIR, magazine présenté par Karim Rissouli
23.30 La p'tite librairie, C dans l'air, mag.
23.35 C dans l'air, mag.
00.40 C à vous, mag

11.30 Ça peut vous arriver chez vous, mag.
12.45 Le 12.45
13.40 Scènes de ménages
14.00 Romance et Pierres Précieuses, téléfilm
15.50 Les reines du shopping, jeu
16.50 Incroyables transformations
18.35 Mon gâteau est le meilleur de France
19.45 Le 19.45
20.30 Scènes de ménages



TOP CHEF

Épisode 12
Jeu

12^e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels pour les 5 candidats encore en compétition.

23.20 TOP CHEF : LES GRANDS DUELS, jeu
00.15 Top Chef : les Meilleurs Moments, jeu

arte

C8

W9

TMC

TFX

M6



THE GUILTY ★★

Film avec Jakob Cedergren

22.25 Le pouvoir du design, doc.
23.20 Peu m'importe si l'histoire nous considère...



LE PIGEON ★★

Film de Mario Monicelli
Avec Vittorio Gassman, Claudia Cardinale

23.20 Tout mais pas ça !, film
00.50 Programmes de nuit



ENQUÊTES CRIMINELLES

Delphine Jubilar : l'incompréhensible disparition de l'infirmière

23.10 Enquêtes criminelles



SAFARI ★

Film d'Olivier Baroux
Avec Kad Merad, Lionel Abelanski

23.05 Les Bronzés 3 amis pour la vie ★, film
01.05 Programmes de nuit



MEGHAN ET KATE : DUEL ROYAL À BUCKINGHAM

Documentaire

22.50 Meghan et Harry : un conte de fées des temps modernes



BLACKLIST

Le groupe Kilgannon (n°48)
Série

Avec James Spader, Megan Boone
21.55 Blacklist, série
22.50 Blacklist, série

LCP
ASSEMBLÉE NATIONALE

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1
SÉRIES FILMS

LA SOCIOLOGUE ET L'OURSIN

Documentaire

22.00 Sénat en action, mag.
23.30 Allons plus loin, mag.



LUMNI SCIENCE

Le monde de Jamy : Les premiers pas de nos animaux préférés

23.10 Lumni science, doc.
01.15 Une saison au zoo



STAR TREK SANS LIMITES ★

Film de Justin Lin
Avec Chris Pine, Zachary Quinto

23.05 Ninja turtles 2 ★, film



EN FAMILLE

Série

Avec Yves Pignot, Marie Vincent
23.45 Zig et Sharko
23.50 Zig et Sharko
00.05 Zig et Sharko



LE GRAND SOIR

Information présenté par Julien Arnaud

Le Grand Soir fait son retour pour une troisième saison.
22.00 Le grand soir



NEW YORK SECTION CRIMINELLE

Chambre libre

21.45 New York section criminelle, série
22.40 New York section criminelle, série

G NEWS

L'EQUIPE

6ter

RMC
DÉCOUVERTE

Chérie 25



L'INFO DU VRAI

Magazine présenté par Yves Calvi

22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet
00.00 Édition de la nuit



LA GRANDE SOIRÉE

Ligue des Champions. Demi-finale aller.

Magazine présenté par Messaoud Benterki
21.45 L'Équipe de la mi-temps, mag.



L'APPRENTI SORCIER ★

Film de Jon Turteltaub
Avec Nicolas Cage, Jay Baruchel

23.05 Kaamelott, série
03.30 Programmes de nuit



ALIEN THEORY

La mystérieuse montagne

Documentaire
21.55 Alien Theory, doc.
22.50 Dead Files : enquêtes paranormales, doc.



HABITATIONS EN PÉRIL

Techniques de survie

Documentaire
22.15 Habitations en péril, doc.
23.05 Rénovations XXL



INSOUPÇONNABLE

Téléfilm de Benoît d'Aubert
Avec François Berléand

23.00 Crimes et faits divers la quotidienne, mag.
00.45 Programmes de nuit



**URBAN
AUTO**



CONSTAT AMIABLE, UN SMARTPHONE SUFFIT

C'est le plus souvent en pleine panique, juste après un accrochage sur la route, que l'on découvre avec stupeur qu'on n'a plus de constat papier dans sa boîte à gants. Heureusement, sa version électronique vous simplifie la tâche !

En cas de collision avec un autre véhicule, il est impératif de remplir le fameux constat amiable pour faire jouer votre assurance automobile. Ce document facilite en effet la déclaration à partir de laquelle le calcul de votre indemnisation sera réalisé. Le précieux formulaire détaillant les circonstances de l'accident doit alors être rempli et signé par les deux parties avant d'être envoyé à leurs assureurs respectifs dans le délai de cinq jours ouvrés. Mais encore faut-il en avoir un sous la main !

Vous venez de vous faire rentrer dedans et découvrez que vous n'avez plus de constat papier dans la voiture ? Pas de panique, votre smartphone peut vous sauver la mise ! Depuis 2014, les assureurs mettent à votre disposition l'application E-constat auto. Gratuit et téléchargeable sur l'App Store et Google Play, cet outil vous permet de déclarer en ligne les accidents n'ayant entraîné que des dommages matériels.

RAPIDITÉ ET EFFICACITÉ AU RENDEZ-VOUS

La présentation de l'application est très proche de celle du papier.

Le croquis, qui sera également réalisé avec le doigt, demandera un peu plus de dextérité, mais sa réalisation est facilitée par la possibilité d'insérer des petits logos prédéfinis pour les feux, les stops, les priorités, etc.

Cela en deviendrait presque ludique, s'il n'y avait pas eu d'accrochage avant ! Une fois toutes les cases remplies, il suffit de signer, encore une fois, du doigt. L'e-constat, qui a exactement la même valeur légale que son équivalent papier, est ensuite envoyé aux assureurs d'un simple clic.

Outre sa rapidité d'exécution, cette version dématérialisée du traditionnel formulaire papier vous permet également de compléter votre déclaration par l'ajout direct de photos de l'accident et notamment des dégâts, pour un compte-rendu très précis.

UN DISPOSITIF BOUDÉ

Malgré sa simplicité d'utilisation, le e-constat n'a toujours pas supplanté le formulaire papier. D'après les quelques chiffres disponibles, l'application mobile avait été téléchargée plus de 600 000 fois fin 2017, tandis que seulement 38 000 e-constats avaient été déclarés par ce biais cette année-là. Plus d'infos sur : www.e-constat-auto.fr.

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

12.00 Les 12 coups de midi, jeu
13.00 Le journal
13.55 Baby-sitter en danger
15.35 Bienvenue aux mariés, jeu
17.25 Familles nombreuses : la vie en XXL, doc.
18.30 Ici tout commence
19.10 Demain nous appartenons, série
20.00 Le journal
20.55 C'est Canteloup



13.00 Journal 13 h 00
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag.
15.05 Ça commence aujourd'hui, mag.
16.15 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil



11.35 L'info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Rex, série
16.15 Des chiffres et des lettres, jeu
17.00 Slam, jeu
17.45 Questions pour un champion, jeu
18.30 Le 18.30, mag.
18.50 18.30, la suite, mag.
19.00 Le 19/20
20.00 Vu, mag.
20.20 Plus belle la vie
20.45 Tout le sport, mag.



12.55 The Tonight Show
13.35 Hippocrate 2, série
15.25 Voir le jour, film
17.00 2020, l'année où Hollywood s'arrêta
18.00 L'info du vrai, le mag, mag.
18.35 L'info du vrai, mag.
20.10 L'info du vrai, le mag, mag.
20.51 Best of la boîte à questions
20.55 Groland le zapoï



13.05 Passage des arts
13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Zoo nursery Berlin, mag.
15.10 Les premiers hommes de l'Himalaya, doc.
16.00 Décollage pour l'Amérique, doc.
16.55 C Jany, mag.
17.30 C à dire ?!, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 C à vous la suite
20.20 Passage des arts



08.50 M6 Boutique
10.05 Ça peut vous arriver
11.30 Ça peut vous arriver chez vous, mag.
12.45 Le 12.45
13.40 Scènes de ménages
14.00 Love Academy
15.50 Les reines du shopping, jeu
16.50 Incroyables transformations
18.35 Mon gâteau est le meilleur de France
19.45 Le 19.45
20.30 Scènes de ménages



HPI
Vents d'Ouest
À la DIPJ de Lille, l'enquête sur le meurtre d'Antoine Levasseur, retrouvé assassiné chez lui, est presque résolue.
22.05 HPI, série

ENVOYÉ SPÉCIAL
Magazine présenté par Elise Lucet
L'équipe d'Envoyé spécial nous entraîne dans toutes ses aventures journalistiques...

LA FINALE ★
Film avec Thierry Lhermitte, Rayane Bensetti
Toute la famille Verdi est aux petits soins pour s'occuper de Roland, le grand-père, qui perd un peu la boule ces derniers temps.

A TEACHER
Épisode 4
Avec Kate Mara
Claire impose des règles pour qu'elle et Eric puissent continuer de se voir sans éveiller de soupçons.
21.30 A teacher, 2 ép.

AU ROYAUME DES PHARAONS NOIRS
À Méroé, au Soudan, d'étranges pyramides s'élèvent vers le ciel en plein milieu du désert.
21.40 Le pouvoir des prêtresses égyptiennes

RATATOUILLE ★★
Film d'animation de Brad Bird
Rémy, jeune rat d'égoût, possède un véritable don pour la cuisine et rêve de devenir un grand chef et le premier rat... de goût !

23.15 **ESPRITS CRIMINELS**, série
00.00 Esprits criminels, série
00.55 Esprits criminels, série

22.55 **COMPLÉMENT D'ENQUÊTE**, mag.
00.10 Nous les européens, doc.
00.45 13 h 15, le dimanche, mag.

22.30 **LA LIGNE BLEUE**, doc.
23.30 La ligne bleue
00.25 Outremeur, doc.
00.30 Météo
La génération Salut les copains, doc.

22.20 **THIS WAY UP**, série
22.45 This way up, série
23.05 This way up, série
23.30 Police Officer
01.05 Camera, film
Surprises

22.40 **C CE SOIR**, mag.
23.50 C dans l'air, mag.
00.55 C à vous, mag.
01.50 C à vous la suite, mag.
02.10 Passage des arts

23.05 **ROBIN DES BOIS, PRINCE DES VOLEURS** ★★, film
01.35 L'île Aux Mystères : Quand le Passé Nous Rattrape

arte

C8

W9

TMC

TFX

M6

20.55 **SALAMANDRE**
Une escroquerie
Série
Avec Filip Peeters, Ann Miller
21.45 Salamandre, série
22.35 Salamandre, série
23.20 Salamandre, série

21.15 **JEUDI REPORTAGE**
100 jours avec les gendarmes de Normandie - Episode 3
Magazine
23.00 Jeudi reportage, mag.
00.40 Programmes de nuit

21.05 **LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER - SPÉCIALE CHAMPION DE LA LOOSE**
Divertissement

21.15 **JUSTICE LEAGUE ★**
Film de Zack Snyder
Avec Ben Affleck, Gal Gadot
23.25 Black Panther ★, film
01.55 Programmes de nuit

21.05 **TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES**
Télé-réalité
22.05 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages

21.05 **HÉRITAGES**
Spéciale Raymond Devos
Magazine
22.45 Héritages, mag.
00.35 Héritages, mag.
01.55 Programmes de nuit

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SÉRIES FILMS

20.30 **DÉBATDOC**
Documentaire
21.30 Débatdoc, doc.
22.00 Hashtag, mag.
22.30 Allons plus loin, mag.

21.05 **LUMNI NATURE**
Sauvés de l'extinction : La malédiction du lycéen
Documentaire
21.55 Lumni nature, doc.
22.50 Lumni nature, doc.
23.40 Lumni nature, doc.

21.00 **LE GRAND BÉTISIER**
Divertissement
22.50 Le grand bêtisier
00.30 Programmes de nuit

21.05 **LE MEILLEUR PÂTISSIER**
Émission 11 - En Famille !
Divertissement
23.10 Le meilleur pâtissier - à vos fourneaux

21.00 **LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCIO**
Débat
22.00 Le grand soir

21.00 **ASSASSIN'S CREED ★**
Film de Justin Kurzel
Avec Michael Fassbender, Marion Cotillard
23.10 Solomon Kane ★, film

C NEWS

L'EQUIPE

6ter

RMC STORY

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25

21.00 **L'INFO DU VRAI**
Magazine présenté par Yves Calvi
22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet
00.00 Édition de la nuit

21.05 **SNIPER 3 ★**
Film de PJ Pesce
Avec Tom Berenger, Byron Mann
OU 21.05 Sport de force ou équipe de France de handball

21.05 **VERT Émeraude ★**
Film de Felix Fuchssteiner, Katharina Schöde
Avec Maria Ehrich, Jannis Niewöhner
23.10 Bleu Saphir ★★, film

20.45 **FOOTBALL : EUROPA LEAGUE**
Dernière finale - Match aller
Sport
23.00 Les 15 ans de l'After Foot, mag.
00.05 RMC Europa, mag.

21.05 **AUTO : TOP GEAR FRANCE**
Spéciale Tour de France
Sport de Walid Bouarab, Guillaume Farrugia
22.15 Auto : Top Gear France

21.05 **LE CERCLE DES POÈTES DISPARUS ★★**
Film de Peter Weir
Avec Robin Williams
23.30 Avant l'hiver ★, film
01.25 Programmes de nuit



URBAN
JARDIN



6 raisons de se mettre au potager

Pour donner du sens à vos actions, garder du temps pour vous, manger plus sain, vous reconnecter avec la terre, faire des économies et retrouver le goût des bonnes choses, une seule d'entre elles suffit : cultiver un potager.

DU GOÛT ET DES ÉCONOMIES

Laissons de côté tous les aspects évidents de plaisir personnel que procure à bien des niveaux la culture d'un potager. Parlons plus prosaïquement de l'intérêt de faire pousser soi-même ses fruits et légumes, plutôt que de les acheter dans le commerce.

- **Cultiver l'économie** : si vous ne comptez pas vos heures, vos légumes vous coûteront moins cher si vous les cultivez vous-même.

- **Cultiver le goût** : c'est un bon gros poncif, mais il est vrai : les légumes que vous cultivez dans votre jardin ont du goût ! Pourquoi ? Parce que vous les cueillez à maturité et que vous n'abusez pas de l'arrosage et des engrais (qui diluent les saveurs).

DE LA DIVERSITÉ ET DE LA RARETÉ

- **Cultiver l'autonomie** : pas besoin d'être un survivaliste enragé pour se réjouir d'avoir toujours à portée de main de la nourriture dont la disponibilité ne dépend que de vous. Frigo plein ou frigo vide, vous aurez toujours quelque chose à vous mettre sous la dent !

- **Cultiver la différence** : il existe de nombreuses variétés parmi les espèces de fruits et de légumes, qui ont toutes leurs spécificités.

- **Cultiver l'inexistant** : il y a dans les catalogues des grainetiers ou des pépiniéristes de nombreuses espèces de fruits ou de légumes que vous ne trouverez pas dans le commerce. Si vous ne les cultivez pas vous-même, vous n'en mangerez jamais !

- **Cultiver les bienfaits** : en sélectionnant des variétés spécifiques, en recourant avec parcimonie aux engrais et à l'arrosage, vous pouvez augmenter les teneurs en minéraux et en vitamines de vos récoltes.

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

13.00 Le journal
De la passion à l'obsession, téléfilm
15.35 Bienvenue aux mariés, jeu
17.25 Familles nombreuses : la vie en XXL, doc.
18.30 Ici tout commence
19.10 Demain nous appartient, série
20.00 Le journal
20.45 My Million, jeu
20.55 C'est Canteloup



11.15 Les 2'Amours, jeu
11.50 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal de 13 h
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag.
16.15 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil



1.35 L'info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Rex, série
16.15 Des chiffres et des lettres, jeu
17.00 Slam, jeu
17.45 Questions pour un champion, jeu
18.30 Le 18.30, mag.
18.50 18.30, la suite, mag.
19.00 Le 19/20
20.00 Vu, mag.
20.20 Plus belle la vie
20.45 Tout le sport, mag.



12.55 The Tonight Show
13.35 Destruction finale
14.40 Men in black : international, film
17.30 Un entretien, série
17.40 Rencontres de cinéma, mag.
18.00 L'info du vrai, le mag, mag.
18.35 L'info du vrai, mag.
20.10 Compilation boîte noire
20.26 La boîte à questions
20.30 Best of Groland le replay



14.35 Zoo nursery Berlin
15.10 Des trains pas comme les autres
16.05 Châteaux forts : le bon crâneau, doc.
16.55 C à vous, mag.
17.30 C à dire ?, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 C à vous la suite
20.20 Passage des arts
20.50 Basique, le classique



11.30 Ça peut vous arriver chez vous, mag.
12.45 Le 12.45
13.40 Scènes de ménages
14.00 Les Obstacles de la Vie, téléfilm
15.50 Les reines du shopping, jeu
16.50 Incroyables transformations
18.35 Mon gâteau est le meilleur de France
19.45 Le 19.45
20.30 Scènes de ménages



KOH-LANTA
Les armes secrètes
Sur le camp blanc, c'est le riffi. Les deux clans qui se croyaient unis ne le sont pas du tout et ce soir, les aventuriers débattent leur sac.

23.20 **VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR**, div.
Euro Millions
Programmes de nuit

CAPITAINE MARLEAU
Sang et lumière
En Dordogne, dans un charmant village occupé par les Anglais, Maggie, la femme britannique du maire, a été enlevée.

22.45 **TARATATA 100 % LIVE**, présenté par Nagui
Au bout de l'enquête, la fin du crime parfait ?, mag.

LES ENFANTS DE LA MUSIQUE
« Les Enfants de la musique » chantent les années 70 et les années 80 !
Présenté par Bruno Guillon, André Manoukian

23.35 **APRÈS J'T'EXPLIQUE...**
ELIE KAKOU, doc.
Météo
Libre court

BRAQUAGE FINAL
Film de Jaume Balagueró
Avec Freddie Highmore, Astrid Berges-Frisbey
Thorn est un jeune ingénieur très doué, qui est contacté par Walter Moreland.

23.00 **SPIDER-MAN : FAR FROM HOME** ★, film
The quarry, film
Surprises
Zapsport
Golf : PGA Tour

UNE SOIRÉE AU CIRQUE DE MONTE-CARLO
Le Festival International du Cirque de Monte-Carlo s'est inscrit parmi les plus prestigieuses manifestations mondiales.

23.20 **BUFFALO BILL, PLACE AU SPECTACLE !**, doc.
C dans l'air, mag.
C à vous, mag.
C à vous la suite

NCIS : ENQUÊTES SPÉCIALES
1 millimètre
Série
Avec Mark Harmon, Sean Murray
NCIS : enquêtes spéciales, 2 ép.

23.30 **NCIS : LOS ANGELES**, série
NCIS : Los Angeles, série
NCIS : Los Angeles, série

arte

C8

W9

TMC

TFX

n3i

20.55 **JE SAIS TOMBER**
Téléfilm d'Alain Tasma
Avec Benjamin Voisin, Margot Bancillon
22.30 David avant Bowie, doc.
00.05 Tracks, mag.

21.15 **M COMME MAISON**
Destination : Gironde Magazine
23.00 M comme maison, mag.
00.40 Programmes de nuit

21.05 **ENQUÊTE D'ACTION**
Pompiers d'Aix-en-Provence : interventions sous tension
Magazine présenté par Marie-Ange Casalta
23.00 Enquête d'action

21.15 **L'ARME FATALE**
Surf en eaux troubles
Série avec Damon Wayans, Clayne Crawford
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**
Télé-réalité
21.35 Familles nombreuses : la vie en XX

21.05 **PROFILAGE**
Les poupées
Série
Avec Odile Vuillemin, Philippe Bas
22.20 Profilage, série
23.30 Profilage, série

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SÉRIES FILMS

20.30 **« LE CONFINEMENT »**
DÉCONFINÉS !
LA CULTURE, C'EST LA LIBERTÉ
21.45 Circo, mag.
22.00 À rendre à monsieur Morgenstern...

20.50 **RUGBY : FRANCE / ANGLETERRE**
Test-match féminin Sport
22.55 Lumni science, doc.
01.00 Les Enfants de la télé

21.10 **STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES**
Épisodes 13 à 16
22.55 Storage Wars
02.15 Programmes de nuit

21.05 **THE CRANSTON ACADEMY MONSTER ZONE**
Jeunesse
22.35 Les rebelles de la forêt 3

21.00 **Le Point des idées**
LCI
Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi
22.00 LCI vendredi soir, présenté par Damien Givélet

21.00 **LES AVENTURES EXTRAORDINAIRES D'ADÈLE BLANC-SEC** ★
23.00 Le fabuleux destin d'Amélie Poulain

C NEWS

L'EQUIPE

b1er

RMC

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25

21.00 **ÇA SE DISPUTE**
Magazine présenté par Patrice Boieser
22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet
00.00 Édition de la nuit

20.55 **BASKET-BALL : LIMOGES / MONACO**
Jeep® Elite Sport
22.50 L'Équipe du Soir, mag.

21.05 **RENO À LA PLAGE**
Rafraîchissement complet
Série
21.25 Rénô à la plage, série
21.50 Rénô à la plage, série

21.05 **LES ÉGOUTS DE PARIS : L'ENVERS DE LA VILLE LUMIÈRE**
Documentaire
22.10 Evian : au cœur de la machine

21.10 **VESTIGES DE GUERRE**
Les bunkers secrets d'Omaha Beach
Documentaire
22.20 Vestiges de guerre, doc.

21.05 **SEUL CONTRE TOUS** ★
Film de Peter Landesman
Avec Will Smith, Gugu Mbatha-Raw
23.20 Kidnap ★, film
01.10 Programmes de nuit

LA RECETTE *de saison*

...à vos casseroles !



ÉPAULE D'AGNEAU FARCIE AUX CHAMPIGNONS

Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h 10



© Les Compagnons du Goût

► pour 6 personnes :

- 400 g de champignons de Paris,
- 20 g de beurre,
- 3 échalotes,
- 2 tranches de pain rassis,
- 5 cl de lait,
- persil plat,
- 3 gousses d'ail,
- 2 jaunes d'œuf,
- 3 tranches de jambon cru,
- 200 g de viande de veau hachée,
- 1 épaule d'agneau de 1,5 kg désossée,
- sel, poivre du moulin et muscade,
- 10 cl huile d'olive,
- 2 branches de thym,
- 2 feuilles de laurier.

► Préparation :

Lavez et coupez les champignons. Faites-les revenir dans le beurre 15 min avec les échalotes émincées.

Faites gonfler le pain dans un peu de lait. Hachez le persil et l'ail. Ajoutez les jaunes d'œuf, le pain essoré, le jambon cru et la viande de veau hachée.

Assaisonnez l'épaule d'agneau (sel, poivre, muscade). Déposez la farce au centre, roulez et ficellez serré comme un rôti.

Dans une cocotte avec 5 cl d'huile, saisissez l'épaule sur toutes les faces 5 min, puis placez-la dans un plat allant au four. Enduisez du reste d'huile d'olive. Ajoutez le thym, le laurier, un peu d'eau dans le fond du plat et laissez rôtir 50 min à 180 °C. Retourner l'épaule à mi-cuisson, en l'arrosant du jus.

Coupez l'épaule en tranches et couvrez d'aluminium, le temps que la viande se détende.

Recette proposée par les Compagnons du Goût www.compagnonsdugout.fr

La star du moment : L'agneau

sa viande raffinée est sur les tables de fêtes et notamment à Pâques. On le cuisine rôti, en navarin, en tajine ou bien grillé.



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
10.40 Génération Ushuala, Les 12 coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.40 Reportages découverte, mag. 14.50 Grands reportages Les docs du week-end, mag. 16.10 50' inside, l'actu 17.50 50' inside, le mag 19.00 Le journal 20.00 Loto 20.50 Quotidien express 21.05 	11.55 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.20 13 h 15, le samedi 14.00 Au bout de l'enquête, la fin du crime parfait ? 15.50 Avant-match 16.00 Rugby : Toulouse / Bordeaux Bègles 18.10 Affaire conclue 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.30 20 h 30 le samedi 21.05 	12.00 Le 12/13 12.55 Les nouveaux nomades, mag. 13.35 Samedi d'en rire 15.15 Les carnets de Julie, mag. 16.15 Ma vie rurale, mag. 17.15 Trouvez l'intrus, jeu 17.55 Questions pour un super champion, jeu 19.00 Le 19/20 20.10 Tout le sport, mag. 20.25 Cuisine ouverte, mag. 20.55 Météo 21.05 	14.00 Moto : Grand Prix d'Espagne, sport 14.30 Moto : Grand Prix d'Espagne, sport 15.00 Moto : Grand Prix d'Espagne, sport 15.30 Moto : Grand Prix d'Espagne, sport 16.05 Sport Reporter, mag. 16.35 Avant-match 17.00 Football : Ligue 1 18.55 Uber Eats, sport 19.55 Canal Sports Club 20.00 Canal football club 21.00 Avant-match 21.00 	11.10 Java, l'âme de l'Indonésie, doc. 12.10 La cité perdue de Petra, doc. 13.05 La famille éléphant et moi, doc. 14.00 Des trains pas comme les autres 15.05 Silence, ça pousse ! 16.05 La maison France 5 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C l'hebdo, mag. 20.00 C l'hebdo la suite 20.25 Une maison, un artiste, doc. 20.55 	07.00 Absolutement stars 10.15 66 minutes : grand format, mag. 11.00 66 minutes : grand format, mag. 11.50 66 minutes : grand format, mag. 12.45 Les 12 scènes de ménages, série 13.25 Chasseurs d'appart', jeu 14.40 Le 19.45 19.45 Scènes de ménages, série 20.30 Scènes de ménages, série 21.05 

THE VOICE <i>La plus belle voix</i> Présenté par Nikos Aliagas Après des K.O. riches en émotions et juste avant de commencer les « grands shows » en direct, démarre une étape redoutable... 23.40 THE VOICE, présenté par Nikos Aliagas 00.45 Programmes de nuit	N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES <i>Tournoi des maestros</i> Jeu présenté par Nagui Rendez-vous incontournable pour tous les fans de l'émission et redouté par les maestros... 23.30 LES MEILLEURS MOMENTS D'ON EST EN DIRECT, présenté par Laurent Ruquier 01.35 Météo	CASSANDRE <i>Temps mort</i> Avec Gwendoline Hamon, Alexandre Varga Sur des images de drone, une propriété somptueuse, où l'on découvre dans le jardin... un corps sans vie ! 22.35 CASSANDRE, série 00.20 Jean Ferrat, doc. 02.15 Le divan de Marc-Olivier Fogiel, mag. 03.25 La vie secrète des chansons	FOOTBALL : LIGUE 1 UBER EATS <i>35^e journée</i> Sport 22.55 CANAL FOOTBALL CLUB LE DÉBRIEF, mag. 23.25 Sport Reporter, mag. 00.00 Le journal du hard, mag.	ÉCHAPPÉES BELLES <i>Les îles de la Méditerranée</i> C'est pour un voyage d'îles en îles qu'embarque Israël. Direction : les îles françaises de la Méditerranée. 22.25 ÉCHAPPÉES BELLES, mag. 00.00 Le Vagabond bien aimé, film 01.15 L'aventure météo, doc. 02.40 La nuit France 5	HAWAII 5-0 <i>Ihe'a 'oe i ka wa a ka ua e loku ana?</i> Le 5-0 fait équipe avec les deux enquêteurs privés Thomas Magnum et Juliette Higgins... 21.30 Hawaii 5-0, série 22.45 HAWAII 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série 00.25 Hawaii 5-0, série 01.15 Hawaii 5-0, série 02.15 Météo 02.20 Programmes de nuit
---	--	---	---	---	--

arte

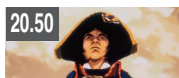
C8

W9

TMC

TFX

npi

20.50  NAPOLEON, LA DESTINÉE ET LA MORT Documentaire 22.25 La science au secours des oiseaux, doc.	21.05  SAMEDI SÉBASTIEN Diversissement 23.00 Samedi Sébastien, div. 00.40 Programmes de nuit	21.05  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série Avec Alban Ivanov, Ophélie Kolb 23.00 La petite histoire de France	21.05  COLUMBO <i>Faux témoin</i> Série Avec Peter Falk, Robert Culp 22.35 90' Enquêtes, mag. 23.50 90' Enquêtes, mag. 01.20 Programmes de nuit	21.05  CHRONIQUES CRIMINELLES <i>L'affaire Jean-Pierre Dufrenoy : Week-end fatal à Golancourt / Passion, trahison et millions de dollars</i> Magazine	21.05  YOUNG SHEDDON <i>Albert Einstein et l'histoire d'une autre Marie</i> Série 21.30 Young Sheldon, série 22.00 Young Sheldon, série 22.30 Young Sheldon, série
---	---	---	---	---	--

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SERIES FILMS

21.00  DANS LES PAS DE SON GRAND MAIRE Documentaire 22.00 Le débat 22.30 COVID-19 : les maires face à la crise	21.05  RUGBY : BATH / MONTPELLIER <i>Demi-finale - Challenge Cup</i> 23.00 Champions d'Exception, mag. 23.10 Lumni science - Le monde de Jamy	21.00  GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES Documentaire 22.30 Ghost adventures	21.00  KIRIKOU ET LA SORCIÈRE ★ Film d'animation de Michel Ocelot 22.25 Kirikou et les bêtes sauvages ★, jeunesse	20.00  ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présenté par Christophe Moulin 22.00 LCI samedi soir, présenté par Damien Givélet	21.00  JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN <i>La comédie du bonheur</i> Série avec Mimie Mathy, Emma Colbetti 22.55 Joséphine, ange gardien
--	--	---	---	---	---

C NEWS

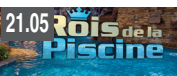
L'EQUIPE

6ter

RMC STORY

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25

21.00  LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE Magazine 22.00 Soir info week-end, présenté par Barbara Klein 00.00 Édition de la nuit	21.05  SPORT DE FORCE <i>OU 21.05 Handball : Grèce / France</i> 22.30 MMA : UFC 01.15 MMA : UFC Classiques, sport	21.05  LES ROIS DE LA PISCINE <i>Des étoiles plein les yeux</i> 21.30 Les rois de la piscine, doc. 21.55 Les rois de la piscine, doc.	21.05  CLUB MED : LES COULISSES D'UNE SUCCESS STORY 22.10 Dans les coulisses du Puy du Fou, doc. 23.20 Nausicaa, le plus grand aquarium	21.05  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE <i>Urgence dans la jungle</i> 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc. 23.00 Retour à l'instinct primaire - USA, doc.	21.05  BELGRAVIA <i>Épisode 5</i> Avec Philip Glenister 22.05 Belgravia, série 23.05 The closer : L.A. enquêtes prioritaires, série
---	---	--	---	--	--



**URBAN
ANIMAUX**



Bien choisir

les friandises de son chat

Votre boule de poils a été sage et vous souhaitez la récompenser ? Ou tout simplement la gâter ? Voici comment bien choisir ses petits extras...

CONFISERIES INDUSTRIELLES CONTRE FRIANDISES MAISON : LE MATCH

Sur ce sujet, passionnés et professionnels n'arrivent pas toujours à tomber d'accord. En effet, certains conseillent aux maîtres de piocher directement dans le réfrigérateur. Pourquoi ? Parce que les petits plats mijotés par des propriétaires aimants seraient forcément plus sains. Est-ce bien vrai ? Oui et non. Il est tout à fait possible de donner de temps à autre une friandise maison à son petit félin, en privilégiant le thon mijoté ou les légumes en conserve par exemple, mais vous devrez éviter les fibres et les laitages que les intestins de chat ont du mal à tolérer. D'autres sont catégoriques : il est impensable de faire plaisir à son chat avec des restes de table. Si vous maîtrisez parfaitement les doses de sucre, de sel ou de graisse que vous ingérez, n'oubliez pas que les apports caloriques de votre animal domestique

sont radicalement différents des vôtres ! La tarte au chocolat ou les restes de pot-au-feu de midi sont donc totalement à proscrire. Pour tenter d'équilibrer ces moments de plaisir, d'autres privilégient les confiseries industrielles. Qu'est-ce que c'est ? Des croquettes, pour la plupart moelleuses, dont les arômes rendus particulièrement appétents par les fabricants, feront littéralement craquer le plus difficile des minets.

DES CRITÈRES DE CHOIX

Quels que soient les bienfaits et les méfaits des confiseries industrielles comme des friandises maison, tout est surtout une question de dosage. Tout d'abord, n'oubliez pas que vos proportions ne sont pas du tout les mêmes que celles de votre matou. Pour éviter l'abus d'apports caloriques, les risques d'obésité et le rejet des autres aliments, les douceurs ne doivent pas rythmer son quotidien. Si vous préférez les biscuits du commerce, comparez les prix et attardez-vous sur leur spécificité. Il est important de se procurer des bouchées destinées à l'âge et à la race de votre chat.

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
11.05 Téléfoot, mag. 12.00 Les 12 coups de midi, jeu 13.00 Le journal 13.40 Reportages découverte, mag. 14.50 Grands reportages 16.10 Les docs du week-end, mag. 17.15 Sept à huit life, mag. 18.20 Sept à huit, mag. 20.00 Le journal 20.40 TFI Rendez-vous sport 21.00 Météo 21.05 	13.20 13 h 15, le dimanche 14.10 13 h 15, le dimanche 15.10 Vivement dimanche 16.00 Avant-match 16.00 Rugby : la Rochelle / Leinster, sport 18.10 Les Enfants de la télé 19.20 Les Enfants de la télé, la suite 20.00 Journal de 20 h 20.30 20 h 30 le dimanche, mag. 21.05 	1.30 Dans votre région 12.00 Le 12/13 12.10 Dimanche en politique 12.55 Les nouveaux nomades, mag. 13.35 La métamorphose des cloportes, film 15.25 Thalassa, mag. 17.15 8 chances de tout gagner, jeu 17.55 Le Grand Slam, jeu 19.00 Le 19/20 20.05 Stade 2, mag. 21.00 Météo 21.05 	13.55 Moto : Grand Prix d'Espagne, sport 14.50 Débrief moto, mag. 15.20 Formule 1 : Grand Prix du Portugal 15.55 Formule 1 : Grand Prix du Portugal 17.45 Formule 1 : Le podium, sport 17.55 Formula one le débrief, mag. 18.30 Sport Reporter, mag. 19.00 Canal Football Club 20.57 Avant-match, sport 21.00 	09.20 Silence, ça pousse ! 10.20 Echappées belles 11.55 Les 100 lieux qu'il faut voir, doc. 12.30 C'hédo, mag. 13.35 Corfou, l'île verte 14.25 Au temps des Dinosaures, doc. 16.00 Les trésors des arts de la table, doc. 17.00 39-45 : la guerre des enfants, doc. 18.35 C politique, mag. 19.55 C politique, la suite, mag. 20.50 	07.50 M6 Boutique 10.50 Turbo, mag. 12.45 Sport 6, mag. 12.45 Le 12.45 13.25 Scènes de ménages 13.30 Recherche appartement ou maison 15.25 Maison à vendre 17.20 66 minutes, mag. 18.40 66 minutes : grand format, mag. 19.45 Le 19.45 20.10 Sport 6, mag. 20.25 E-M6, mag. 21.05 

DEMAIN TOUT COMMENCE ★ Film de Hugo Gélin Avec Omar Sy, Clémence Poésy Samuel vit sa vie sans attaches ni responsabilités, au bord de la mer... 23.20 ESPRITS CRIMINELS , série 00.10 Esprits criminels, série 01.00 Les experts : Miami, série	AMERICAN SNIPER ★★ Film avec Bradley Cooper Tireur d'élite des Navy SEAL, Chris Kyle est envoyé en Irak dans un seul but : protéger ses camarades. 23.15 FIRST MAN - LE PREMIER HOMME SUR LA LUNE ★★ 01.40 Histoires courtes cycle « Pères & impairs »	MEURTRES EN EAUX TROUBLES <i>Le trésor de la peste noire</i> Série Trois plongeurs remontent des fonds du lac de Constance le légendaire trésor de la peste noire. 23.35 MEURTRES EN EAUX TROUBLES , série 00.05 Météo 00.10 Meurtres en eaux troubles, série 01.40 Secrets d'histoire	FOOTBALL : MONACO / LYON 35 ^e journée - Ligue 1 Uber Eats Match capital dans la lutte pour le podium ! Les Monégasques voudront prendre leur revanche après la gifle reçue au match aller. 22.55 CANAL FOOTBALL CLUB LE DÉBRIEF , mag. 23.35 Cliquez X 00.05 Once upon a time in Hollywood, film	LES GARDIENS DU FLEUVE Documentaire 21.40 Les trésors cachés des marais, doc. 22.40 1871, LA COMMUNE , doc. 23.30 L'œil et la main, doc. 00.00 Salvator Mundi, doc.	CAPITAL <i>Tous propriétaires : les nouveaux filons de l'immobilier à petits prix</i> Magazine présenté par Julien Courbet 23.10 ENQUÊTE EXCLUSIVE , mag. 00.50 Enquête exclusive, mag. 02.30 Enquête exclusive, mag.
---	--	---	--	--	--

arte	C8	W9	TMC	TFX	nt1
20.55  MORT SUR LE NIL ★ Film de John Guillermin Avec Peter Ustinov, Jane Birkin 23.10 Agatha Christie, doc. 00.05 Un sound-trek en Europe, doc.	21.05  MAIGRET VOIT ROUGE ★ Film de Gilles Grangier Avec Jean Gabin, Françoise Fabian 23.00 Jeudi reportage, mag.	21.05  NCIS : LOS ANGELES <i>Les recrues</i> Série avec Chris O'Donnell, Daniela Ruah 21.45 NCIS : Los Angeles, série	21.05  COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES <i>Sur la route</i> Série 21.50 Cold Case : Affaires classées, série	21.05  PEPPERMINT ★ Film de Pierre Morel Avec Jennifer Garner, John Ortiz 22.55 Chroniques criminelles, mag. 00.50 Programmes de nuit	21.05  VIDEOSURVEILLANCE : LES IMAGES CHOC <i>Du champ-du-boult à Rhodes Island</i> 22.05 Videosurveillance : les images choc...

LCP ASSEMBLÉE NATIONALE	PUBLIC SENAT	france.4	C STAR	gulli	LCI	TF1 SÉRIES FILMS
21.00  REMBOB'INA Magazine présenté par Patrick Cohen 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag. 00.00 Débatdoc, doc.	21.05  LUMIÈRE HISTOIRE - LA GUERRE DES TRÔNES, LA VÉRITABLE HISTOIRE DE L'EUROPE Documentaire d	21.00  CHICAGO FIRE <i>L'héritage d'une vie</i> Série Avec Jesse Spencer, Taylor Kinney 21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série	21.05  E=M6 FAMILY <i>Les questions des enfants 2</i> Magazine 22.00 E=m6 family, mag. 22.55 E=m6 family, mag. 23.45 Zig et Sharko 23.55 Zig et Sharko	20.00  ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présenté par Christophe Moulin 22.00 LCI dimanche soir, présenté par Damien Givélet	21.00  LA MÔME ★★ Film de Olivier Dahan Avec Marion Cotillard, Jean-Pierre Martins 23.35 Les aventures extraordinaires d'Adèle Blanc-Sec ★, film	

C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMG STORY	RMG DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine présenté par Aymeric Pourbaix 22.00 Soir info week-end, présenté par Barbara Klein	21.05  KARATÉ KID III ★ Film de John G. Avildsen Avec Ralph Macchio, Pat Morita 23.05 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05  TWILIGHT CHAPITRE 4 : RÉVÉLATION - PARTIE 1 ★ Film 23.10 Twilight chapitre 3 : Hésitation, film	21.05  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ <i>Joseph Messina, mortelle jalousie</i> Documentaire 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05  CHERCHEURS D'OPALE <i>Des conditions extrêmes</i> Documentaire 22.00 Chercheurs d'opale, doc. 23.00 Chercheurs d'opale	21.05  UNE FEMME D'HONNEUR <i>Violences conjugales</i> Téléfilm 22.50 Une femme d'honneur, téléfilm 00.35 Programmes de nuit



**URBAN
MAISON**



Véranda :

nos conseils d'achat

Avant de vous lancer dans de gros travaux de construction pour la véranda de vos rêves, découvrez ce qu'il faut savoir sur cet espace un peu particulier.

Véritable passerelle entre l'intérieur et l'extérieur de votre habitation, la véranda doit être un projet mûrement réfléchi. Voici les réponses aux questions que vous vous posez...

LES DIFFÉRENTS MATÉRIAUX

Vous hésitez entre l'aluminium, le fer forgé, le bois ou le PVC ? Tous n'ont pas les mêmes propriétés ni les mêmes avantages.

L'aluminium est le numéro 1 des matériaux de véranda. Il est léger et très résistant au temps. Cependant, il vous faudra choisir des modèles à rupture de ponts thermiques pour une bonne isolation et pour éviter les éventuels problèmes de condensation.

Le bois est très esthétique et parfaitement adapté à cette pièce proche de la nature. Il est également résistant mais demande un entretien très contraignant.

Le fer forgé apporte un style irréprochable à votre maison et s'avère résistant. C'est le ma-

tériau caractéristique de la véranda victorienne. Mais il nécessite beaucoup d'entretien et par conséquent des frais supplémentaires.

Le PVC est « la » solution la plus pratique mais aussi la plus économique pour habiller votre véranda. Bien que l'on trouve sur le marché divers coloris, ce n'est pas le plus esthétique. En plus de son prix très attractif, ce matériau séduit par ses réelles qualités d'isolation et par sa grande facilité d'entretien.

ISOLER ET CHAUFFER SA VÉRANDA

Avant d'envisager une bonne isolation ou un chauffage, il faut accorder une attention toute particulière à l'orientation de votre extension. En effet, en fonction de son emplacement, elle aura plus ou moins besoin de chaleur supplémentaire. En général la meilleure orientation est sud-sud-est pour pouvoir profiter de la véranda aussi bien en été qu'en hiver. Évitez l'orientation plein est au risque de transformer cet espace en étuve durant les beaux jours.

Pour garantir une bonne isolation et protéger cette pièce du froid en hiver mais aussi de la chaleur en été, choisissez un double vitrage.

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

13.00 Le journal
13.55 La vérité sur ma naissance, téléfilm
15.35 Bienvenue aux mariés, jeu
17.25 Familles nombreuses : la vie en XXL, doc.
18.30 Ici tout commence
19.10 Demain nous appartient, série
20.00 Le journal
20.45 Loto
20.55 C'est Canteloup

**CLEM***Je le retrouverai*

Série
Clara est subitement partie avec le bébé. Toute la tribu se mobilise pour les rechercher !
22.05 Clem, série

11.15 Les Z'Amours, jeu
11.50 Tout le monde veut prendre sa place
13.00 Journal 13 h 00
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag.
16.15 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil

**MEURTRES AU PARADIS***Pacte avec le diable - Partie 2/2*

Série
Avec Lia Williams, Sara Martins
22.05 Meurtres au paradis, série

11.35 L'info Outre-mer
11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.55 Rex, série
16.15 Des chiffres et des lettres, jeu
17.00 Slam, jeu
17.45 Questions pour un champion, jeu
18.30 Le 18.30, mag.
18.50 18.30, la suite, mag.
19.00 Le 19/20
20.00 Vu, mag.
20.20 Plus belle la vie
20.45 Tout le sport, mag.

**SECRETS D'HISTOIRE***Voltaire ou la liberté de penser ?*

Magazine présenté par Stéphane Bern

11.50 Docunews, doc.
12.25 La Gaule d'Antoine
12.55 The Tonight Show
13.35 The way back, film
15.20 Le rythme de la vengeance, film
17.10 Le cercle séries
18.00 Docunews, doc.
18.35 L'info du vrai
20.10 L'info du vrai, le mag, mag.
20.50 Best of la boîte à questions
20.55 Groland le zapoï

**BLOODLANDS***Épisodes 1 & 2*

En ouvrant un cold case dans lequel il est personnellement impliqué, un commandant de la police nord-irlandaise se lance dans une redoutable chasse à l'homme.

13.40 Le magazine de la santé, mag.
14.35 Les 100 lieux qu'il faut voir, doc.
15.10 Forces de la nature
16.00 Les Moluques, îles aux épices, doc.
16.55 C Jany, mag.
17.30 C à dire ?, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 C à vous la suite
20.20 Passage des arts

**CHEVAL DE GUERRE ★**

Film de Steven Spielberg

Avec Jeremy Irvine, Peter Mullan
Une histoire d'amitié entre Albert, un jeune garçon, et son cheval Joey.

10.05 Ça peut vous arriver
11.30 Ça peut vous arriver chez vous, mag.
12.45 Le 12.45
13.40 Scènes de ménages
14.00 Journal d'Une Rencontre, téléfilm
15.55 Les reines du shopping, jeu
16.50 Incroyables transformations
18.35 Mon Gâteau Est le Meilleur de France
19.45 Le 19.45
20.30 Scènes de ménages

**MARIÉS AU PREMIER REGARD***Épisode 9*

Émission

Mariés au premier regard est de retour pour une cinquième saison pleine de surprises et de nouveautés.

23.15 **NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE**, série
New York, unité spéciale, série
00.05 New York, unité spéciale, série

23.10 **BASIQUE LE CONCERT**, spectacle
16 levers de soleil, doc.
00.30 Ça commence aujourd'hui, mag.

23.05 **LA FRANCE EN VRAI**, doc.
23.50 La France en vrai, doc.
00.50 Secrets d'histoire, mag.
02.40 Ma vie rurale, mag.

23.00 **CARACTÈRES**, magazine présenté par Cyrille Eldin
23.55 L'adieu, film
01.30 Notre Dame, film
02.55 Surprises
03.15 Paris etc., série

23.15 **C CE SOIR**, magazine présenté par Karim Rissouli
00.20 La p'tite librairie, mag.
00.25 C dans l'air, mag.
01.30 C à vous, mag.

23.05 **ET SI ON SE RENCONTRAIT ?**
Et si on se rencontrait ?
00.00 Et si on se rencontrait ?
01.00 Et si on se rencontrait ?

arte

C8

W9

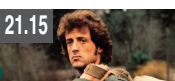
TMC

TFX

npi

**BRÈVE RENCONTRE**

Film de David Lean
Avec Celia Johnson, Trevor Howard
22.20 Affaire non classée, film

**RAMBO ★**

Film de Ted Kotcheff
Avec Sylvester Stallone, Richard Crenna
23.00 Backtrace, téléfilm
00.40 Programmes de nuit

**RED ★**

Film de Robert Schwentke
Avec Bruce Willis, Morgan Freeman
23.00 Avengers ★★, film
01.30 Programmes de nuit

**JURASSIC PARK 3 ★**

Film de Joe Johnston
Avec Sam Neill, William H Macy
23.00 Le monde perdu : Jurassic Park ★, film

**APPELS D'URGENCE**

Gendarmes de Normandie : Débarquement en force contre les délinquants
Magazine
22.05 Appels d'urgence

**CRIMES ET FAITS DIVERS : LE PRIME**

Spéciale : le mari était presque parfait
23.00 Crimes et faits divers la quotidienne

LCP

ASSEMBLÉE NATIONALE

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SÉRIES FILMS

**DÉBATDOC**

Documentaire
Débatdoc, doc.
21.30 Allons plus loin, mag.
23.00 Audition publique, mag.

**MONTREUX COMEDY FESTIVAL 2019**

Artus : Que la fête commence
23.10 3 hommes et un couffin ★★

**AU CŒUR DE L'ENQUÊTE**

Vois, escroqueries, magouilles : les nouvelles armées automobiles
23.00 Au cœur de l'enquête, mag.

**SUPER HERO FAMILY**

Un animal peu ordinaire
Série
21.55 Super Hero Family, série
22.40 Super Hero Family

**LE 20H DE LCI**

Information présenté par Elisabeth Marichoux
21.15 Le grand soir, présenté par Julien Arnaud
22.00 Le grand soir

**LES EXPERTS : MANHATTAN**

La femme de l'extérieur
Série avec Gary Sinise, Méline Kanakaredes
21.45 Les experts : Manhattan, série

C NEWS

L'EQUIPE

6ter

RMC STORY

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25

**L'INFO DU VRAI**

Magazine présenté par Yves Calvi
22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet
00.00 Édition de la nuit

**FOOTBALL : FRANCE / CROATIE**

Finale - Coupe du monde 2018.
Match de légende Sport
23.10 L'Équipe du Soir, mag.

**KAAMELOTT**

Série
Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot
22.30 Kaamelott, série
03.30 Programmes de nuit

**TERRE EN DANGER : CATASTROPHES MODERNES**

L'accident de Fukushima
Documentaire
22.05 Terre en danger : catastrophes

**L'ALHAMBRA, FORTERESSE MÉDITERRANÉENNE**

22.10 Anciens bâtisseurs
23.15 Le Panthéon de Rome : mégastructure antique, doc.

**THE BRIDGE**

Épisode 5
Avec Sofia Helin
22.15 The Bridge, série
23.25 The closer : L.A. enquêtes prioritaires, série

LE PSYCHO TEST

100 % vous



De quels changements votre couple a-t-il besoin ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Une accalmie

Entre vous, c'est explosif ! Depuis le premier jour, c'est « je t'aime moi non plus » et vous vous perdez pour mieux vous retrouver. Mais à force de jouer sur la corde sensible, votre couple pourrait bien faire des étincelles et partir en fumée ! La passion ne dure qu'un temps, et c'est le moment de vous stabiliser pour vivre, enfin, une grande histoire d'amour...

Vous avez une majorité de B :

De l'engagement

Savoir exister en dehors de son couple, c'est bien, mais se construire un avenir à deux, c'est mieux ! Ce qu'il manque dans votre relation ? Un peu d'engagement pour vous montrer à l'un et à l'autre que vous avez envie de finir votre vie ensemble. À force d'être trop indépendants, le risque est de finir seul(e).

Vous avez une majorité de C :

Un peu de folie

Finis la folie des débuts ! Votre couple ressemble tristement à une vieille relique... Il est grand temps de pimenter votre relation en sortant des sentiers battus : soirées improvisées, activités communes... Rallumez la flamme pour vous sentir totalement épanouis à deux !

Folle passion destructrice, routine plan-plan ou manque d'investissement, chaque couple a ses défauts qui peuvent mettre à mal la relation. Mais pas besoin de tout envoyer bouler pour autant : avec un peu de volonté et quelques bonnes résolutions, votre couple peut redémarrer sur les chapeaux de roues et pour longtemps !

1/ Son dernier texto, c'était :

- A. Je t'aime moi non plus
- B. Soirée avec les copains ce soir ?
- C. Tu penses à prendre le pain ?

2/ Qu'aimeriez-vous entendre là, tout de suite ?

- A. Je ne pourrais pas vivre sans toi !
- B. Faisons un bébé
- C. Plaquons tout pour faire un tour du monde

3/ Au lit, qu'est-ce qui vous agace le plus ?

- A. Sa tendance sadomaso depuis *Cinquante nuances de Grey*
- B. La petite tape sur les fesses
- C. La routine

4/ La chose que vous regrettez de vos débuts :

- A. Quand vous vous promettiez monts et merveilles
- B. Quand vous disiez « nous »
- C. Quand vous vous réconciliez sur l'oreiller

5/ Travailler ensemble, ce serait...

- A. Inimaginable, vous vous disputeriez tout le temps
- B. Un projet commun
- C. Une bonne idée pour vous rapprocher

6/ Quel est l'atout de votre couple ?

- A. Vous ne vous ennuyez jamais
- B. Votre indépendance
- C. Votre capacité à surmonter les épreuves ensemble

7/ Comment vous voyez-vous dans dix ans ?

- A. Divorcés, puis remariés, puis à nouveau séparés
- B. Avec une carrière au top
- C. Avec trois enfants et un chien

8/ Ce que vous ne parvenez pas à partager ensemble :

- A. Le silence et la paix
- B. L'envie d'acheter un appartement
- C. Votre goût pour les escapades au bout du monde

9/ Quel est le mot qui correspond le mieux à votre relation ?

- A. Passion
- B. Autonomie
- C. Habitude



TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

13.00	Le journal
13.55	Une lycéenne diabolique, téléfilm
15.35	Bienvenue aux mariés, jeu
17.25	Familles nombreuses : la vie en XXL, doc.
18.30	Ici tout commence
19.10	Demain nous appartient, série
20.00	Le journal
20.45	My Million
20.55	C'est Canteloup
21.05	



LINCOLN : À LA POURSUITE DU BONE COLLECTOR

Le retour du Bone Collector
Lincoln : À la poursuite du Bone Collector, série

22.50	FOR LIFE, série
23.35	For Life, série
00.30	For Life, série
01.15	Euro Millions
01.20	Les experts : Manhattan, série

13.00	Journal 13 h 00
13.55	Ça commence aujourd'hui, mag.
15.05	Ça commence aujourd'hui, mag.
16.15	Affaire conclue, mag.
17.55	Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00	Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.35	N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00	Journal 20 h 00
20.45	Un si grand soleil
21.05	



L'HISTOIRE SECRÈTE DE LA RÉSISTANCE

Magazine
Cette fiction-documentaire événement raconte la naissance puis l'unification de la résistance...

23.05	INFRAROUGE, doc.
00.15	Infrarouge, doc.
01.25	Ça commence aujourd'hui, mag.
02.20	Affaire conclue, mag.

11.35	L'info Outre-mer
11.50	Le 12/13
12.55	Météo à la carte
13.55	Rex, série
16.15	Des chiffres et des lettres, jeu
17.00	Slam, jeu
17.45	Questions pour un champion, jeu
18.30	Le 18.30, mag.
18.50	Le 18.30, la suite, mag.
19.00	Le 19/20
20.00	Vu, mag.
20.20	Plus belle la vie
20.45	Tout le sport, mag.
21.05	



TANDEM

Jeux de trône

Série

Avec Astrid Veillon, Stéphane Blancfort

Lors d'un combat à l'épée, un chevalier s'effondre.

21.55 Tandem, série

22.45	TANDEM, série
23.35	Tandem, série
00.35	Le divan de Marc-Olivier Fogiel, mag.
01.55	La vie secrète des chansons

12.55	The Tonight Show
13.35	A teacher, série
14.50	Covidwood, 2020, l'année où Hollywood s'arrête
15.40	La grande traversée
17.30	6 x confiné.e.s. série
18.00	L'info du vrai, le mag, mag.
18.35	L'info du vrai, le mag, mag.
20.10	L'info du vrai, le mag, mag.
20.50	Best of la boîte à questions
20.55	Groland le zapoï
21.00	



BLACKBIRD

Film avec Susan Sarandon, Kate Winslet

Lily et son mari Paul décident de réunir enfants et petits-enfants pour un week-end dans leur maison de campagne.

22.45	ONDINE, film
00.10	Été 85, film
01.50	Rencontres de cinéma, mag.

13.05	Passage des arts
13.40	Le magazine de la santé, mag.
14.35	Les 100 lieux qu'il faut voir, doc.
15.10	Les folies de l'architecture, doc.
16.00	Les avions du bout du monde, doc.
16.55	C Jany, mag.
17.30	C à dire ?!, mag.
17.45	C dans l'air, mag.
19.00	C à vous, mag.
20.00	C à vous la suite
20.20	Passage des arts
20.50	



ENQUÊTE DE SANTÉ

Céréales - Qui nous roule dans la farine ?

On les accuse de faire grossir, d'être difficiles à digérer, d'être trop modifiées par les industriels.

22.30	C CE SOIR, magazine présenté par Karim Rissouli
23.40	C dans l'air, mag.
00.45	C à vous, mag.
01.40	C à vous la suite, mag.

10.05	Ça peut vous arriver
11.30	Ça peut vous arriver chez vous, mag.
12.45	Le 12.45
13.40	Scènes de ménages
14.00	L'étoile de Mon Cœur, téléfilm
15.55	Les reines du shopping, jeu
16.50	Incroyables transformations
18.35	Mon Gâteau Est le Meilleur de France
19.45	Le 19.45
20.30	Scènes de ménages
21.05	LES PROFESSIONNELS



LE MEILLEUR PÂTISSIER - LES PROFESSIONNELS

Épisode 1

Les 7 binômes sur la ligne de départ vont devoir faire face à deux épreuves redoutables.

23.10	LE MEILLEUR PÂTISSIER - QUI PEUT BATTRE LES PROFESSIONNELS ?, mag.
23.55	Incroyables gâteaux

arte

C8

W9

TMC

TFX

M6



LES PROCÈS DE RASTATT

Des criminels de guerre devant la justice française

22.25	Ex-Yougoslavie, les procès du Tribunal pénal international
-------	--



LES SAUVEURS DES ANIMAUX SAUVAGES

Documentaire
Ils vivent avec des animaux sauvages : leurs incroyables



DE L'AUTRE CÔTÉ DU PÉRIPH ★

Avec Omar Sy, Laurent Lafitte

22.50	Comment tuer sa mère ★, film
00.20	Le bel arnaqueur, téléfilm



90' ENQUÊTES

Je construis ma maison tout seul : rêve ou cauchemar ?

Magazine

22.35	90' Enquêtes, mag.
00.10	90' Enquêtes, mag.
01.45	Programmes de nuit



JAMAIS LE PREMIER SOIR ★

Film de Mélissa Drigeard

Avec Alexandra Lamy, Mélanie Doutey

22.50	Un bonheur n'arrive jamais seul ★
-------	-----------------------------------



SOURCE CODE ★

Film de Duncan Jones

Avec Jake Gyllenhaal, Michelle Monaghan

22.45	Blacklist, série
23.40	Blacklist, série
00.35	Blacklist, série

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SÉRIES FILMS



DÉBATDOC

Documentaire

21.30	Débatdoc, doc.
22.00	Manger c'est voter, mag.
22.30	Allons plus loin, mag.



FORT BOYARD

Maud Fontenay Foundation

Jeu présenté par Olivier Minne

23.15	Fort Boyard, présenté par Olivier Minne
-------	---



DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Épisodes 5 à 7

22.15	Douanes sous haute surveillance
-------	---------------------------------



TEMPÊTE DE BOULETTES GÉANTES ★

Film d'animation de Christopher Miller, Phil Lord

22.30	Plume, la basse-cour à un incroyable talent
-------	---



LE 20H DE LCI

Information présenté par Elisabeth Marichoux

Le grand soir, présenté par Julien Arnaud

21.15	Le grand soir
22.00	Le grand soir



DIKKENEK ★

Film d'Oliver Van Hoofstadt

Avec Jean Luc Couchard, Dominique Pinon

22.25	Disco ★, film
00.25	Programmes de nuit

C NEWS

L'EQUIPE

6ter

RMC STORY

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25



L'INFO DU VRAI

Magazine présenté par Yves Calvi

22.00	Soir info, présenté par Julien Pasquet
00.00	Édition de la nuit



LA GRANDE SOIRÉE

Ligue des Champions - Demi-finale retour

Magazine présenté par Messaoud Benterki

21.45	L'Équipe de la mi-temps, mag.
-------	-------------------------------



MACGYVER

Évasion

Série avec Lucas Till, George Eads

21.50	Macgyver, série
22.40	Macgyver, série
23.25	Macgyver, série



LA FACE CACHÉE DE

Sport et scandales sexuels, la fin de l'omerta ?

22.50	Gymnastes : la face cachée du scandale sexuel américain
-------	---



MÉCANOS EXPRESS

Une nouvelle aventure

Documentaire

22.00	Mécanos Express, doc.
22.55	Mécanos Express



SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES

Chandalea Lowder

Magazine

22.00	Snapped : les femmes tueuses, mag.
-------	------------------------------------



**URBAN
SPORT**



L'étirement après l'effort

DE MEILLEURES PERFORMANCES SPORTIVES

Les étirements, réalisés sans à-coups, vous aideront à vous assouplir. Or, des muscles souples garantissent une meilleure mobilité, et donc, une plus grande amplitude de mouvement, ce qui vous permet d'être plus performant lors d'un effort sportif.

UN FREIN À LA CONGESTION MUSCULAIRE

Lors de votre entraînement, vos muscles ont tendance à gonfler en se gorgeant de sang : c'est ce qu'on appelle la congestion. Vos biceps, vos pectoraux et vos cuisses paraissent alors plus volumineux, mieux dessinés. Or, si vous vous étirez pendant ou après votre séance, vous allez contrer les effets de celle-ci, notamment en comprimant les vaisseaux sanguins.

DES EXERCICES CIBLÉS

Si vous venez de courir, ciblez vos jambes, tandis que si les muscles de vos bras et de votre dos ont été sollicités, étirez plutôt le haut du corps. Privilégiez les postures au sol afin d'éviter de contracter malgré vous vos muscles en cherchant à vous équilibrer. Tenez chaque position entre 20 et 30 secondes, en respirant profondément.

LE BON MOMENT POUR S'ÉTIRER

Après votre footing matinal ou vos exercices de renforcement, vous effectuez consciencieusement vos assouplissements ? Repoussez cette pratique à plus tard. Tant que vos muscles sont sous tension, mieux vaut les laisser tranquilles. Attendez plutôt une à deux heures avant de les allonger. Mieux encore : le lendemain, consacrez une séance spécifique à vos étirements. Cela limitera le risque de blessures telles que les déchirures ou les elongations.

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
13.00 Le journal 13.55 Le mariage de la dernière chance 15.35 Bienvenue aux mariés, jeu 17.25 Familles nombreuses : la vie en XXL, doc. 18.30 Ici tout commence 19.10 Demain nous appartient, série 20.45 Le journal 20.45 Loto 20.55 C'est Canteloup 21.05  THE RESIDENT Ambiance cabaret Série Avec Matt Czuchy, Emily VanCamp Nic et Conrad fêtent leurs fiançailles en secret... 21.55 The Resident, série 22.50 CHICAGO MED, série 23.35 Chicago Med, série 00.30 Good Doctor, série 01.15 Good Doctor, série 02.10 Programmes de nuit	13.00 Journal 13 h 00 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 15.05 Ça commence aujourd'hui, mag. 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.45 Un si grand soleil 21.05  L'ÉCOLE DE LA VIE Zoé Série Avec Guillaume Labbé, Florence Pernel 22.00 L'école de la vie, série 22.55 6 À LA MAISON, série présenté par Anne-Elisabeth Lemoine, Patrick Cohen 23.55 Nuit du ramadan	11.35 L'info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Rex, série 16.15 Des chiffres et des lettres, jeu 17.00 Slam, jeu 17.45 Questions pour un champion, jeu 18.30 Le 18.30, mag. 18.50 18.30, la suite, mag. 19.00 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 Plus belle la vie 20.45 Tout le sport, mag. 21.05  LA CARTE AUX TRÉSORS L'Allier Jeu présenté par Cyril Féraud La Carte aux Trésors, le jeu mythique d'aventure de France 3, est de retour pour un nouveau numéro inédit... 23.15 MIREILLE DARC, LA FEMME LIBRE, doc. 01.10 La carte aux trésors 03.20 Les nouveaux nomades, mag.	11.50 L'info du vrai, mag. 12.25 L'info du vrai, le mag, mag. 12.55 The Tonight Show 13.35 The Jönsson gang 15.30 Rencontres de cinéma 15.50 Braquage final, film 17.45 Hobbies, série 18.00 L'info du vrai, le mag, mag. 18.35 L'info du vrai, mag. 20.10 L'info du vrai, le mag, mag. 20.50 La boîte à questions 20.55 Groland le zapoï 21.00  THE BIG UGLY Film de Scott Wiper Avec Vinnie Jones Homme de main de Harris, chef du crime londonien, Neelyn se rend, avec sa petite amie Fiona, dans les Appalaches... 22.50 ESCAPE FROM PRETORIA, film 00.35 Bloodlands, série 01.30 Bloodlands, série 02.25 Surprises 02.50 Le cercle séries	13.05 Passage des arts 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Les 100 lieux qu'il faut savoir, doc. 15.10 Les quatre saisons du Yorkshire, doc. 16.00 Lembah, le paradis indonésien, doc. 16.55 C Jany, mag. 17.30 C à dire ?!, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 19.00 C à vous la suite 20.20 Passage des arts 20.50  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine François Busnel propose chaque semaine un magazine qui suit de près l'actualité littéraire, avec pour seul mot d'ordre, le plaisir. 22.25 C CE SOIR, magazine présenté par Karim Rissouli 23.30 La p'tite librairie, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.40 C à vous, mag.	10.05 Ça peut vous arriver 11.30 Ça peut vous arriver chez vous, mag. 12.45 Le 12.45 13.40 Scènes de ménages 14.00 Le roman de notre amour, téléfilm 15.55 Les reines du shopping, jeu 16.50 Incorroyables transformations 18.35 Mon Gâteau Est le Meilleur de France 19.45 Le 19.45 20.30 Scènes de ménages 21.05  TOP CHEF Épisode 13 Jeu présenté par Stéphane Rotenberg 13^e semaine du plus grand concours de cuisine réservé aux professionnels ! 23.20 TOP CHEF : LES GRANDS DUELS, jeu 00.15 Top Chef : les Meilleurs Moments, jeu
arte 20.55  LES BEAUX JOURS ★ Film de Marion Vernoux Avec Patrick Chesnais, Laurent Lafitte 22.30 Francesco Borromini, doc. 23.25 Hyènes, film	21.15  LES MONSTRES Film de Dino Risi Avec Ugo Tognazzi, Vittorio Gassman 23.30 Jeu di reportage, mag. 01.10 Programmes de nuit	21.05  ENQUÊTES CRIMINELLES Clément Brisse : un lycéen harcelé jusqu'à la mort Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	21.15  TAXI ★ Film de Gérard Pirès Avec Samy Naceri, Frédéric Dieffenthal 22.55 Safari ★, film 00.55 Programmes de nuit	21.05  LA STRATÉGIE ENDER Film de Gavin Hood Avec Asa Butterfield, Ben Kingsley 23.15 La grande muraille ★, film	21.05  BLACKLIST L'informateur (n°118) Série Avec James Spader, Megan Boone 22.00 Blacklist, série 22.55 Blacklist, série
LCP ASSEMBLÉE NATIONALE PUBLIC SENAT 20.30  DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Best of les Questions au gouvernement, mag. 22.30 Allons plus loin	france.4 21.05  LUMINI SCIENCE - LE MONDE DE JAMY Ils nous savent, ils nous soignent : ces animaux qui nous font du bien ! Documentaire	C STAR 21.00  AGENTS PRESQUE SECRETS ★ Film de Rawson Marshall Thurber Avec Dwayne Johnson 23.00 Star Trek sans limites ★	gulli 21.05  EN FAMILLE L'Égyptien / Le supplice du chandail / Des hauts et des bas Série 21.10 En famille, série 21.11 En famille, série 21.15 En famille, série	LCI 20.00  LE 20H DE LCI Information Chaque soir les temps forts du jour, avec plusieurs éclairages notamment historiques. 21.15 Le grand soir	TF1 SERIES FILMS 21.00  NEW YORK SECTION CRIMINELLE La honte de la famille Série avec Annabella Sciorra, Vincent D'Onofrio 21.45 New York section criminelle, série
C NEWS 21.00  L'INFO DU VRAI Magazine présenté par Yves Calvi 22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet 00.00 Édition de la nuit	L'EQUIPE 21.00  LA GRANDE SOIRÉE Ligue des Champions. Demi-finale retour. Magazine présenté par Messaoud Bentkeri 22.00 La grande soirée, mag.	6ter 21.05  MICHAEL CLAYTON ★ Film de Tony Gilroy Avec George Clooney, Tom Wilkinson 23.15 Storage Wars : enchères surprises	RMORY 21.05  ALIEN THEORY Capacités inexploitées Documentaire 21.55 Alien Theory, doc. 22.50 Dead Files : enquêtes paranormales, doc.	RMC DÉCOUVERTE 21.05  CONSTRUCTIONS HORS LIMITES Un rêve d'enfant 22.10 Constructions hors limites, doc. 23.10 Constructions hors limites, doc.	Chérie 25 21.05  LA VOIE DE LAURA La voie de Laura - Partie 1 Téléfilm de Gérard Cuq Avec Marie Gillain, Philippe Carot 22.20 La voie de Laura, téléfilm

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 :

MARQUE DE RECONNAISSANCE (7 lettres)

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

ACCORD	EXHALEES	PAUVRE
AFFECTATION	FACÉTIE	PHOQUE
ASSURÉ	GOVERNEMENT	PIQUET
BARDIS	IMPAIR	PLÂTRE
CAFOUILLAGE	LANDAIS	PROFUS
CHIENNE	MACULÉ	PYJAMA
CLIVÉS	MALOUIN	QUÉLÉA
DANOIS	MÉDUSE	SEUILS
DÉTENUS	MONÔME	SEYANT
ENTIER	NOCTAMBULE	SOTTES
ERRATA	ORTOLAN	TAVELÉ
ESCUDO	OSTROGOT	TENDON

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : INSIGNE

1. Réponse C : C'est le cinéaste français Alain Resnais qui a réalisé *Hiroshima mon amour* en 1959.

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 – Qui a réalisé *Hiroshima mon amour* ?

- A. Raymond Depardon
- B. Claude Chabrol
- C. Alain Resnais
- D. Patrice Chéreau

BINARY MOYEN

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

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

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.

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
13.00 Le journal 13.55 Ta famille doit mourir..., téléfilm 15.35 Bienvenue aux mariés, jeu 17.25 Familles nombreuses : la vie en XXL, doc. 18.30 Ici tout commence 19.10 Demain nous appartenir, série 20.00 Le journal 20.55 C'est Canteloup 21.05 	11.15 Les 2'Amours, jeu 11.50 Tout le monde veut prendre sa place 13.00 Journal 13 h 00 13.55 Ça commence aujourd'hui, mag. 16.15 Affaire conclue 17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag. 18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu 18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu 20.00 Journal 20 h 00 20.45 Un si grand soleil 21.05 	11.35 L'info Outre-mer 11.50 Le 12/13 12.55 Météo à la carte 13.55 Rex, série 16.15 Des chiffres et des lettres, jeu 17.00 Slam, jeu 17.45 Questions pour un champion, jeu 18.30 Le 18.30, mag. 18.50 18.30, la suite, mag. 19.00 Le 19/20 20.00 Vu, mag. 20.20 Plus belle la vie 20.45 Tout le sport, mag. 21.05 	11.50 L'info du vrai, mag. 12.25 L'info du vrai, le mag, mag. 12.55 The Tonight Show 13.30 Bloodlands, série 15.35 Clique X 15.55 Qu'un sang impur... 17.45 Groland le zapôï 18.00 L'info du vrai, le mag 18.35 L'info du vrai, mag. 20.10 L'info du vrai, le mag, mag. 20.50 La boîte à questions 20.55 Groland le zapôï 21.00 	13.05 Passage des arts 13.40 Le magazine de la santé, mag. 14.35 Les 100 lieux qu'il faut voir, doc. 15.05 La Corse, belle et méditerranéenne 16.00 L'olive, un ver dans le fruit ?, doc. 16.55 C Jamy, mag. 17.30 C à dire !, mag. 17.45 C dans l'air, mag. 19.00 C à vous, mag. 20.00 C à vous la suite 20.20 Passage des arts 20.50 	10.05 Ça peut vous arriver 11.30 Ça peut vous arriver chez vous, mag. 12.45 Le 12.45 13.40 Scènes de ménages 14.00 Une Pincée de Romance, téléfilm 15.55 Les reines du shopping, jeu 16.50 Incroyables transformations 18.35 Mon Gâteau Est le Meilleur de France 19.45 Le 19.45 20.30 Scènes de ménages 21.05 

HPI Colin-maillard Série avec Audrey Fleurot L'enlèvement de Juliette et Laura, deux petites filles de 8 et 5 ans, concentre les efforts de l'équipe. 22.05 HPI, série	BRUXELLES, TON UNIVERS IMPI-TOYABLE Documentaire Une immersion dans les négociations secrètes entre les 27 chefs d'Etat et de gouvernement européens. 23.15 	POTICHE ★ Film de François Ozon Avec Catherine Deneuve, Fabrice Luchini 1977, dans une petite ville de province. Suzanne est l'épouse dévouée du tyranique Robert Pujol... 22.45 	A TEACHER Épisodes 7, 8, 9 & 10 Série Le temps a passé. Eric étudie à la fac et a intégré la fraternité « Omega Kappa Beta » où sa réputation l'a précédé... 22.45 	VERSAILLES - LES DÉFIS DU ROI SOLEIL Le jeune roi de France, Louis XIV, distingue Versailles pour y faire construire sa future résidence... 22.25 	CENDRILLON ★ Film de Kenneth Branagh Avec Lily James Dans cette histoire, le père de la jeune Ella, un marchand, s'est remarié après la mort tragique de la mère de la jeune fille. 23.00 
ESPRITS CRIMINELS, série 00.10 Esprits criminels, série 00.55 Esprits criminels, série	DÉBAT, débat présenté par Francis Letellier Nous les européens, doc. 00.35 Trapped, série 01.25 Trapped, série	BONNE POMME ★★, film La Réunion, l'esclavage est au programme, doc. 01.25 Les enfants de la musique	PLAY, film Mes jours de gloire, film 02.05 Surprises 02.10 Zapsport, mag. 02.20 Rugby : Pro D2, sport	C CE SOIR, mag., présenté par Karim Rissouli C dans l'air, mag. 23.35 C à vous, mag. 00.40 C à vous la suite, mag. 01.35	MEGHAN ET HARRY : LA GUERRE EST DÉCLARÉE, doc. Meghan et Harry, la liberté à tout prix, doc. 00.30

arte

C8

W9

TMC

TFX

npi

20.55  SALAMANDRE Un pion sacrifié Série Avec Filip Peeters, Koen De Bouw 21.45 Salamandre, série 22.30 Salamandre, série	21.15  JEUDI REPORTAGE Orange : un été chaud avec la police municipale Magazine 23.00 Jeudi reportage, mag. 00.40 Programmes de nuit	21.05  LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER - SPÉCIALE PANIQUE À LA MAISON 22.50 Les 100 vidéos...	21.15  HUNGER GAMES ★ Film de Gary Ross Avec Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson 23.55 52 minutes de mode by Loïc Prigent, doc. 01.05 Programmes de nuit	21.05  TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES Télé-réalité 22.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	21.05  HÉRITAGES L'affaire Von Bulow : la vraie histoire du film Magazine 22.45 Héritages, mag. 00.25 Héritages, mag. 02.10 Programmes de nuit
---	--	---	---	---	--

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SÉRIES FILMS

20.30  DÉBATDOC Documentaire Débatdoc, doc. Hashtag, mag. 22.30 Allons plus loin, mag. 23.30 Ça vous regarde	21.05  LUMNI NATURE Dans les montagnes sauvages des rocheuses Documentaire 21.55 Lumni nature, doc. 22.45 Lumni nature, doc. 23.35 Lumni nature, doc.	21.00  MARIAGE CHEZ LES BODIN'S ★ Film d'Éric Le Roch Avec Vincent Dubois, Jean-Christian Fuisinet 22.30 Le grand bêtisier 00.30 Programmes de nuit	21.05  LE MEILLEUR PATISSIER Émission 12 - En Famille ! Jeu 23.10 Le meilleur pâtissier - À vos fourneaux	21.00  LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCIO Débat 22.00 Le grand soir	21.00  FURY ★ Film de David Ayer Avec Brad Pitt, Shia LaBeouf 23.25 Sacrifice : du débarquement à la libération de Paris, doc. 01.15 Délivrance, doc.
--	--	---	--	---	--

C NEWS

L'EQUIPE

b1er

RMC STORY

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25

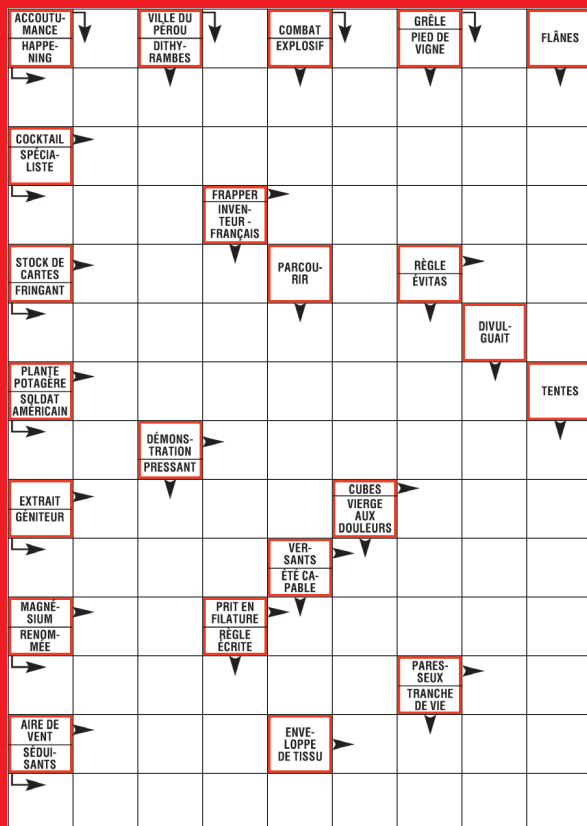
21.00  L'INFO DU VRAI Magazine présenté par Yves Calvi 22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet 00.00 Édition de la nuit	21.05  SNATCH ★★ Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  VIVE LE CAMPING Camping mythique au pied de la dune du Pilat Documentaire 23.15 Vive le Camping, doc. 01.20 Vive le camping,	20.40  FOOTBALL : EUROPA LEAGUE Demie finale match retour Sport 23.05 Non élucidé, doc. 00.45 RMC Europa, mag. 01.45 Programmes de nuit	21.05  VINTAGE MECANIC Range Rover 1970 Documentaire 22.15 Vintage Mecanic, doc. 23.25 Vintage Mecanic, doc.	21.05  WALK THE LINE ★ Film de James Mangold Avec Joaquin Phoenix, Reese Witherspoon 23.40 The other man ★, film 01.20 Programmes de nuit
--	--	---	--	--	--

LES JEUX

...à vos stylos !



MOTS FLÉCHÉS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

TF1

france.2

france.3

CANAL+

france.5

6

13.00 Le journal
13.55 Un enfant kidnappé chez les Amish
15.35 Bienvenue aux mariés, jeu
17.25 Familles nombreuses : la vie en XXL, doc.
18.30 Ici tout commence
19.10 Demain nous appartient, série
20.00 Le journal
20.45 My Million
20.55 C'est Canteloup



KOH-LANTA
Les armes secrètes
Jeu présenté par
Denis Brogniart

En Polynésie, de nouveaux équilibres se sont mis en place sur le camp réuniifié.

23.30 **VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR**, présenté par Arthur
01.30 Euro Millions
01.35 Programmes de nuit

13.00 Journal de 13 h
13.55 Ça commence aujourd'hui, mag.
15.05 Ça commence aujourd'hui, mag.
16.15 Affaire conclue
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu
20.00 Journal 20 h 00
20.45 Un si grand soleil



L'ART DU CRIME

Le testament de Van Gogh
Antoine et Florence doivent élucider le meurtre d'un historien, consultant sur une émission de télé consacrée à Van Gogh et présentée par Julien Guignard.

22.40 **L'ART DU CRIME**, série
23.35 L'art du crime, série
00.35 Trapped, série
01.20 Trapped, série
02.05 Trapped, série

11.50 Le 12/13
12.55 Météo à la carte
13.15 Rex, série
16.15 Des chiffres et des lettres, jeu
17.00 Slam, jeu
17.45 Questions pour un champion, jeu
18.30 Le 18.30, mag.
18.50 Le 18.30, la suite, mag.
19.00 Le 19/20
20.00 Vu, mag.
20.10 Météo régionale
20.20 Plus belle la vie
20.45 Tout le sport, mag.



LA BOÎTE À SECRETS

Invités : Michèle Bernier, Carla Bruni et Patrick Fiori
Faustine Bollaert accueille Michèle Bernier, Carla Bruni et Patrick Fiori dans une soirée toujours festive !

23.25 **LA VIE SECRÈTE DES CHANSONS**, présenté par André Manoukian
00.25 Météo
00.30 Libre court

12.15 L'info du vrai, le mag, mag.
12.45 The Tonight Show
13.30 Je ne rêve que de vous, film
15.10 De Gaulle, film
16.55 Profession..., mag.
18.00 L'info du vrai, le mag
18.35 L'info du vrai, mag.
20.10 Compilation boîte noire
20.26 La boîte à questions - Best of
20.30 Avant-match



FOOTBALL : LIGUE 1 UBER EATS
38^e journée
Sport

22.55 **LATE FOOTBALL CLUB**, mag.
23.55 Braquage final, film
01.50 Le gala du Jamel Comedy Club, spectacle

14.35 Les 100 lieux qu'il faut voir, doc.
15.10 Des trains pas comme les autres, doc.
16.05 Les templiers, un scandale médiéval
16.55 C Jany, mag.
17.30 C à dire ?, mag.
17.45 C dans l'air, mag.
19.00 C à vous, mag.
20.00 C à vous la suite
20.20 Passage des arts
20.50 Basique, le classique



LA TROUPE PALMADE S'AMUSE AVEC FRANÇOIS BERLEAND

Spectacle
Avec Pierre Palmade, Rudy Milstein

22.30 **UNE NUIT - LE CENTRE POMPIDOU AVEC FRANÇOIS BERLEAND**, doc.
23.25 C dans l'air, mag.

08.50 M6 Boutique
10.05 Ça peut vous arriver
11.30 Ça peut vous arriver chez vous, mag.
12.45 Le 12.45
13.40 Scènes de ménages
14.00 Je Ne T'Oublie Pas
15.55 Les reines du shopping, jeu
16.50 Incroyables transformations
18.35 Mon Gâteau Est le Meilleur de France
19.45 Le 19.45
20.30 Scènes de ménages



BULL

Le blues du corona
Avec Michael Weatherly, Freddy Rodriguez
Bull et son équipe ont du mal à s'adapter aux mesures sanitaires...
21.55 Bull, série

22.40 **BULL**, série
23.35 Bull, série
00.25 Bull, série
01.15 Bull, série
02.15 Météo
02.20 Programmes de nuit

arte

C8

W9

TMC

TFX

npi



UNE FEMME DANS L'OMBRE

Téléfilm
Avec Senta Berger, Peter Simonischek
22.30 Scandales de la mode



M COMME MAISON

Destination la nouvelle aquitaine
Magazine présenté par Stéphane Thebaut
23.00 M comme maison, mag.,



ENQUÊTE D'ACTION

Vol à l'étalage : comment les commerçants ripostent
Magazine
23.00 Enquête d'Action, mag.



L'ARME FATALE

Le retour du King
Série avec Damon Wayans, Clayne Crawford
22.00 L'arme fatale, série
22.55 L'arme fatale, série
23.50 L'arme fatale, série



FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL

Diversissement
21.35 Familles nombreuses : la vie en XXL



PROFILAGE

Les adieux - Partie 1
Série
Avec Philippe Bas, Juliette Roudet
22.05 Profilage, série
23.05 Profilage, série

LCP

PUBLIC SENAT

france.4

C STAR

gulli

LCI

TF1 SÉRIES FILMS



ZED = ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE

Documentaire
22.00 Napoléon I^{er}, doc.
23.00 Livres & vous...



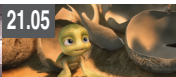
ARTHUR ET LES MINIMOYS ★

Film de Luc Besson
Avec Freddie Highmore, Mia Farrow
22.45 Terra Willy - Planète inconnue ★



STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES

Épisodes 17 à 20
Télé-réalité
22.50 Storage Wars



LE VOYAGE EXTRAORDINAIRE DE SAMY ★

Film d'animation de Ben Stassen
22.40 Monsters academy, téléfilm



LE POINT DES IDÉES

Information présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi
22.00 LCI vendredi soir



LE JOUR DE GLOIRE ★

Film de Jacques Besnard
Avec Jean Lefebvre, Pierre Tormade
22.50 Les anges gardiens ★, film

C NEWS

L'EQUIPE

bter

RMC STORY

RMC DÉCOUVERTE

Chérie 25



ÇA SE DISPUTE

Magazine présenté par Patrice Boieser
22.00 Soir info, présenté par Julien Pasquet
00.00 Édition de la nuit



FOOTBALL : FRANCE / IRLANDE DU NORD

Euro 2016 : 8^e de finale
Match de légende
Sport
22.50 L'Équipe du Soir



RÉNO À LA PLAGE

Extension réussie
Série
21.30 Réno à la Plage, série
21.55 Réno à la Plage, série



MEGA HUBS

Marché de Runjis
Documentaire
22.05 Mega Hubs, doc.
23.05 Mega Hubs, doc.
00.05 Mega Hubs, doc.
01.05 Programmes de nuit



CHAMPS DE BATAILLE : LE MAQUIS DE SAINT-MARCEL

Documentaire
22.20 L'enfer de la bataille de Normandie



UN PEU, BEAUCOUP, AVEUGLEMENT ★

Film de Clovis Cornillac
Avec Clovis Cornillac, Mélanie Bernier
22.50 Enfin veuve ★

LES JEUX

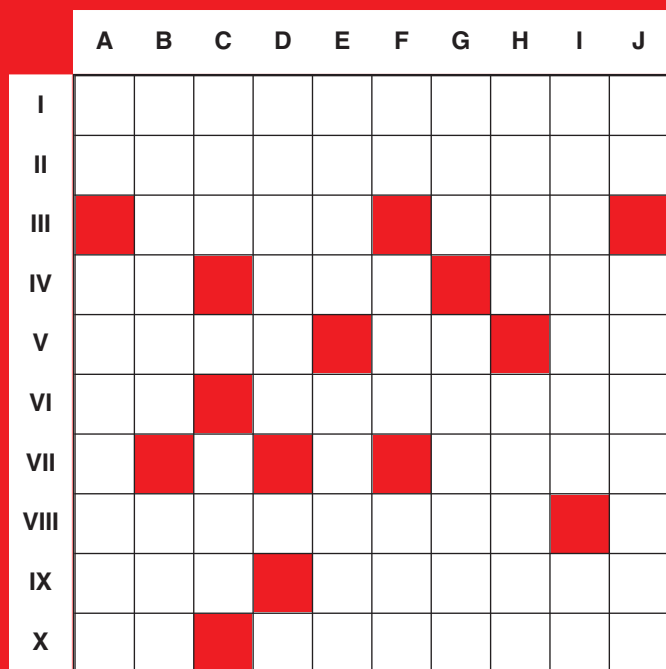
...à vos stylos !



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOTS CROISÉS



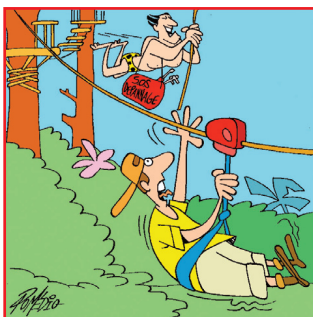
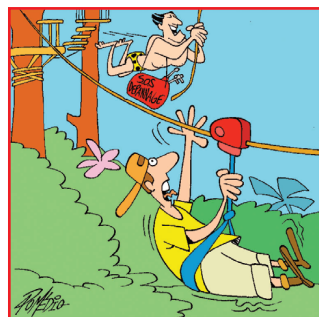
HORIZONTALEMENT

I. Qui n'a pas bon caractère. **II.** Machines de propreté urbaine. **III.** Courba. Pour la troisième fois. **IV.** Entre trois et quatre. Explosif. Entre parenthèses. **V.** Précurseur de l'aviation. Courant froid. Sodium. **VI.** Article. Élargir en biais. **VII.** Dirige. **VIII.** Torero de *Car-men*. **IX.** Élimine. Qui n'entend pas. **X.** Agent de liaison. Corrections.

VERTICALEMENT

A. Grande-Bretagne. Outil de peintre. **B.** Pas lent. Hors combat. **C.** Coule à Strasbourg. Mesure de surface. **D.** Apparaître. **E.** Bleu d'imprimeur. Revenu de tout. **F.** Exclamation. Dieu du tonnerre. Arrière. **G.** Avoir autrement. Bavardages hardis. **H.** Abîmes. Maison de culture. **I.** Répéter inlassablement. Cube chiffré. **J.** Proche du maître. Bas de coques.

7 ERREURS



HORIZONTALEMENT : 1. GRINCHEUSE. II. BALAYEUSES. III. PLIA. TER. IV. PI. TYROLIENNE. 3 - Les palmes de l'arbre 4 - La manche du tee-shirt 5 - La liane 6 - Le tronc de l'arbre 7 - Le pied gauche du touriste.

MOTS CROISÉS

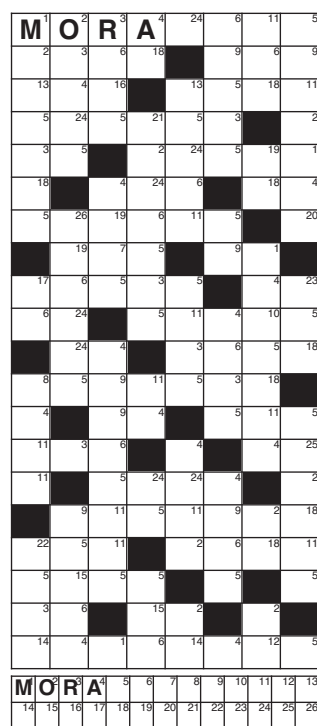
7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

LES MOTS CODÉS

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



L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

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

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : belles perspectives dans ce secteur ! **Amour :** chez vous, la morosité n'aura pas droit de cité. Vous ferez régner une atmosphère de fête dans votre foyer. **Santé :** les reins sont votre point faible. Buvez beaucoup d'eau.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : réalisme et pragmatisme seront vos atouts majeurs durant cette période. **Amour :** ne laissez personne s'interposer entre votre partenaire et vous. **Santé :** un petit régime ne serait pas négligeable.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : vous entrez dans une bonne période pour prendre des contacts. **Amour :** en couple, vous déciderez de jouer la carte du romantisme. **Santé :** les défenses naturelles de votre organisme seront affaiblies.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : vous obtiendrez enfin le feu vert de vos supérieurs pour entreprendre des projets auxquels vous tenez beaucoup. **Amour :** ne coupez pas tout contact avec l'extérieur. **Santé :** énergie.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : pensez au financement des projets que vous avez en tête. **Amour :** le calme revient à la maison. **Santé :** bonne période pour entreprendre un traitement contre les troubles circulatoires.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : vous pourriez faire de belles affaires durant cette période. **Amour :** un conseil : si vous êtes en froid avec un membre de votre famille, mettez votre orgueil de côté et faites le premier pas. **Santé :** bonne.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : le hasard pourrait devenir votre meilleur allié. **Amour :** cette période devrait être propice aux rencontres amicales ou amoureuses, tout est possible. **Santé :** énergie à revendre.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vous serez prêt à étudier avec attention les propositions que l'on pourra vous faire. **Amour :** non, tout le monde n'est pas forcément gentil. **Santé :** le moral est en hausse et le physique suit.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vous ne serez pas vraiment passionné par votre travail durant cette période. **Amour :** vous ressentirez le besoin de vous isoler pour faire le point. **Santé :** vous pourriez souffrir de problèmes de digestion.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : le travail en équipe sera favorisé par l'ambiance planétaire. **Amour :** la sérénité plane sur votre vie affective. Serait-ce le calme avant la tempête ? **Santé :** si vous souffrez de problèmes respiratoires, ceux-ci risquent de s'accroître.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : votre manque de souplesse risque fort de vous jouer des tours dans le domaine professionnel. **Amour :** écoutez les judicieux conseils d'un proche. **Santé :** vous devrez apprendre à canaliser votre énergie.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Elle&Vire

SALADE D'ENDIVES ET SAUMON SAUCE CIBOULETTE

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min

► pour 4 personnes :

20 cl de crème légère, 300 g de dos de saumon, 2 cl d'huile d'olive, 5 endives rouges, 30 g de fromage persillé, 2 c. à s. de cacahuètes grillées, 3 c. à s. de ciboulette, 1 échalote, 2 pommes Granny, le jus d'1/2 citron, sel et poivre.

► préparation :

Préchauffez le four à 180 °C.

Salez et poivrez les dos de saumon. Disposez-les dans un plat et faites-les cuire 12 min au four. Laissez refroidir et émiettez-les. Réservez. Mixez la crème avec le fromage, ajoutez l'huile d'olive et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez et réservez.

Coupez les endives et effeuillez-les dans un saladier. Coupez les pommes en bâtonnets. Citronnez et réservez.

Mélangez les endives avec la sauce au fromage.

Répartissez la salade d'endives dans des assiettes et disposez les miettes de saumon ainsi que les bâtonnets de pommes. Saupoudrez de cacahuètes et d'échalote, préalablement pelée et émincée.

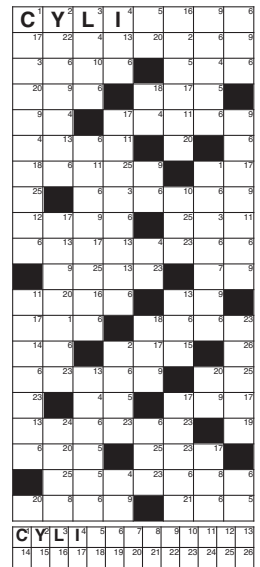
La star du moment : L'endive

Difficile de trouver plus léger et digeste que l'endive ! Croquante en cruditité elle devient fondante à la cuisson.

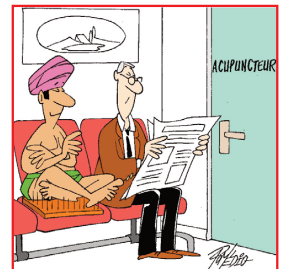
► LES JEUX ...à vos stylos !

► LES MOTS CODÉS

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



► 7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

À 15 MINUTES DE NARBONNE

Maison T3 de 60 m²

Réf. 556351



Au cœur du **massif de la Clape** et à **8 minutes des plages**, venez découvrir cette agréable **maison sans travaux** !

Située dans un village avec toutes commodités, elle se compose d'un **séjour/coin cuisine**, à l'étage **1 chambre**, une **salle d'eau et wc** et au second étage, belle **chambre**.
Idéal investissement locatif !

Je suis prête à vous accompagner dans ce nouveau projet de vente qui est le vôtre, osez franchir le pas !

DPE F

PRIX : 63 500€*

À 20 MINUTES DE NARBONNE

Maison T6 de 140 m²

Réf. 557116



Située dans un village niché au cœur du Massif de la Clape, cette maison de village vous offre de multiples possibilités ! 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**.

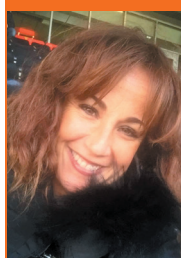
À vous d'étudier votre projet, prévoir des travaux et votre agenda pour fixer un rendez vous et je vous accompagnerai avec un grand plaisir dans votre projet d'achat.

DPE vierge

PRIX : 158 000€*

**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



Flashez et découvrez
mon site.



*Jusqu'au 21 juin,
Votez les Halles de Narbonne !
Le Marché lauréat de votre région*

<https://votreplusbeaumarche.fr/marche/marche-de-narbonne>



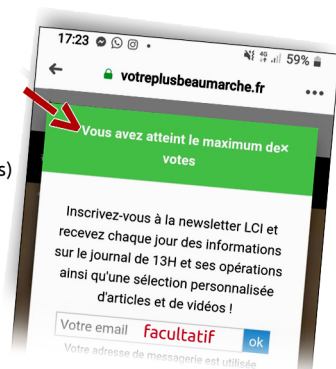
IMPORTANT

On peut voter :

- 1 - Tous les jours.
- 2 - Sur nos différents appareils connectés ET sur différents navigateurs (Explorer, Firefox, chrome, safari,...).
- 3 - PLUSIEURS FOIS (au moins 20 fois). (jusqu'à atteindre le nombre max. de votes)

NB : Vous n'êtes pas obligé de renseigner votre E mail. C'est facultatif.

AVEC LE SOUTIEN DE



www.narbonne.halles.fr
#VotrePlusBeauMarché #halleznarbonne