

Narbonne - N°032 - Du 8 au 21 mai 2021

URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

teknikal[»] Piscines

Plongez pour cet été ?... C'est encore possible

Modèle à partir de

6890€ T.T.C.



Un large choix de modèles en stock

A Montredon des Corbières, face au Mac Donalds

contact@teknikalpiscines.fr 04 68 40 29 34

NOUVEAU



ASIAN CORNER

SUSHI & WOK



Stand Sushi, mais pas que !

Cuisine Wok, nems, samoussas, rouleaux de printemps...

PRODUITS FRAIS
Cuisinés sur place
tous les jours.



Intermarché

Narbonne

10 Avenue du Maréchal Juin

MAGASIN OUVERT
TOUS LES DIMANCHES
de 9h à 12h30



leDRIVE

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



drive.intermarche.com

Chères lectrices, chers lecteurs,

Pandémie de COVID oblige, jamais les Français n'auront passé autant de temps dans leur intérieur ! À défaut de pouvoir multiplier les sorties loisirs comme bon nous semble, c'est à domicile qu'on se crée une bulle d'oxygène. Le secret ? Des touches d'art pour éveiller l'esprit, une déco verdoyante inspirée de la nature pour se ressourcer, un mobilier clair aux courbes rebondies pour sublimer la lumière et des inspirations orientales pour voyager depuis son salon. Le design est aux petits soins des familles...

Tout naturellement, nous transférons nos besoins sociaux dans nos maisons, nos jardins. Nous tentons de compenser le vide laissé par l'absence de sorties, de spectacles, de restaurants synonymes de bons repas et de convivialité entre amis, par notre besoin de cocooning. Nos projets restés en stand-by reviennent au goût du jour. Ainsi nous réalisons les travaux de peinture, l'aménagement du grenier, l'achat d'une piscine. Ne pouvant planifier de voyages dans des pays lointains, nous profitons pour investir dans notre quotidien, notre foyer.

Heureusement, nous apercevons enfin, même s'il est encore lointain, le bout du tunnel. Tous nous espérons retrouver une vie sociale bien remplie. Retrouver la joie des barbecues entre amis, aller voir le dernier blockbuster au cinéma, prendre un café en terrasse en profitons des rayons de soleil.

Continuons de nous protéger et surtout de protéger les plus fragiles. Portons notre masque, lavons-nous les mains, respectons les distances de sécurité, évitons de nous rassembler et pour ceux qui le peuvent vaccinons-nous, pour retrouver rapidement notre liberté, notre exception française et la convivialité qui la caractérise.

En attendant je vous souhaite une bonne lecture de notre magazine Urban TV Narbonne. Qu'il vous apporte ces petits plaisirs si importants.

Prenez soin de vous.

Votre Maison de 89 m² à Salles-d'Aude,
Lotissement "La Pierre Blanche"
Sur un terrain de 323 m² à 84 000 €. **3 chambres, pièce principale de 37 m².**
hors aménagements extérieur,
raccordements et frais de notaire, marché de travaux.

**Construction
Languedocienne**
"PÔLE D'ARTISANS RÉUNIS"



Maison + terrain
à partir de
181 500 €



De nombreux autres terrains + maison - Nous consulter

Construction Languedocienne

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

ZI la Bouriette - Bd Denis Papin - 11000 CARCASSONNE

06 32 89 35 93 - constlang@orange.fr

16 Bd Maréchal Joffre - 11100 NARBONNE

06 66 79 50 80 - constructionnb@orange.fr

www.constructionlanguedocienne.com

Photo non contractuelle

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  THE VOICE Demi-finale Présenté par Nikos Aliagas	21.00  N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES Tournoi des maestros	21.05  CASSANDRE Nature blessée Série	21.00  RUGBY : TOULON / TOULOUSE Top 14, 23 ^e journée	20.55  ÉCHAPPÉES BELLES Spéciale Martinique, l'aventure en partage	21.05  HAWAII 5-0 Série Avec Alex O'Loughlin
23.40 The Voice, la suite, div. présenté par Nikos Aliagas	23.30 On est en direct fête les 100 ans de la radio	22.35 Cassandra, série 00.20 La génération Salut les copains, doc.	22.55 Canal rugby club, le debrief, mag. 23.15 Koma, film	22.25 Échappées belles Coeur (Les belles années), film	21.55 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 NAPOLEON-METTERNICH : LE COMMENCEMENT DE LA FIN 22.25 Les grands singes	21.05 SAMEDI SEBASTIEN Divertissement de Laurent Brun, David Montagne 23.00 Samedi Sébastien	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Téléfilm avec Peter Falk 22.30 90' Enquêtes, mag. 00.20 Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 23.00 Chroniques criminelles, mag.	21.05 YOUNG SHELTON 21.30 Young Sheldon, série 22.00 Young Sheldon, série 22.30 Young Sheldon, série
LCP ACQUIES NATIONALES PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI PARIS 12
21.00 FRANÇOIS MITTERRAND, A BOUT PORTANT (1993-1996) 22.00 Un monde en docs	21.05 CULTUREBOX Festival 23.00 Culturebox, mag.	21.00 GHOST ADVENTURES 22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	21.05 KIRIKOU ET LES BETES SAUVAGES ★ 22.25 Kirikou et la sorcière ★, film	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI samedi soir	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 23.00 Joséphine, ange gardien, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	21.05 SPORT DE FORCE 22.30 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 LES ROIS DE LA PISCINE 22.15 Les rois de la piscine 22.40 Les rois de la piscine 23.00 Les rois de la piscine	21.05 AFFAIRES RESOLUES Documentaire 22.50 Alien Theory, doc. 23.40 Alien Theory, doc.	21.05 RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 SISSI : NAISSANCE D'UNE IMPERATRICE 23.00 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  RADIN ! ★ Film de Fred Cavaye Avec Laurence Arné	21.05  DJANGO UNCHAINED ★★ Film de Quentin Tarantino	21.05  LA REINE DU CRIME PRÉSENTE Série	21.00  FOOTBALL : RENNES / PSG Ligue 1 Uber Eats	20.50  VIVRE DANS L'ALLEMAGNE EN GUERRE	21.05  ZONE INTERDITE Magazine présenté par Ophélie Meunier
22.55 Esprits criminels, série 23.40 Esprits criminels	23.50 Reservoir dogs ★★, film 01.35 Histoires courtes	22.35 The halcyon, un palace dans la tourmente, série	22.55 Canal football club le debrief, mag. 23.35 Clique X	22.30 Henri Weber, le rouge et la rose, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LA CARAVANE DE FEU 22.35 Kirk Douglas, l'indompté, doc.	21.05 L'ALPAGUEUR Film de Philippe Labro 23.00 L'essentiel chez Labro, mag. 00.10 Programmes de nuit	21.05 NCIS : LOS ANGELES 22.30 NCIS : Los Angeles, série 23.20 NCIS : Los Angeles	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES 22.45 Cold Case : Affaires classées, série	21.05 BABY DRIVER ★ Film de Edgar Wright 23.10 Peppermint ★, film 01.05 Programmes de nuit	21.05 VIDEOSURVEILLANCE : LES IMAGES CHOC 22.00 Vidéosurveillance : les images choc
LCP ACQUIES NATIONALES PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI PARIS 12
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.05 CULTUREBOX Musées 23.00 Culturebox, mag.	21.00 CHICAGO FIRE 21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série 23.10 Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=m6 family, mag. 22.55 E=m6 family, mag. 23.50 Zig et Sharko	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI dimanche soir	21.00 UN PONT TROP LOIN ★★ Film de Richard Attenborough Avec Dirk Bogarde, Wolfgang Preiss
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	21.05 KARATÉ KID ★ Film de Harald Zwart 23.30 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 TWILIGHT CHAPITRE 5 : REVELATION 2 ★ 23.05 Twilight chapitre 4 : Révélation - 1 ★	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 CHERCHEURS D'OPALE 22.00 Chercheurs d'opale, doc. 23.00 Chercheurs d'opale	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR 22.50 Une femme d'honneur, série 00.35 Programmes de nuit

NARBONNE CENTRE D'AFFAIRES - LA MAYRALE

À PARTIR DE
40m²
SUR MESURE

LOCAUX COMMERCIAUX
ET BUREAUX À LA VENTE

DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

DÉMARRAGE DES TRAVAUX

04 68 65 85 85
groupe-sm.com

*Encore
un peu de
patience
il aperçoit
le bout du
tunnel!*



URBAN TV
& SORTIES

URBAN TV & SORTIES,
LE MAG QU'IL VOUS FAUT !

Service publicité
06 02 11 26 36

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  MENTION PARTICULIERE, BIENVENUE DANS L'AGE ADULTE Téléfilm de Cyril Gelblat 23.00 New York Unité Spéciale, série	21.05  MEURTRES AU PARADIS Série 22.05 Meurtres au paradis, série 23.05 Infrarouge, doc.	21.05  SECRETS D'HISTOIRE Toussaint Louverture : la liberté à tout prix... 23.05 La France en vrai, doc. 00.00 La France en vrai	21.05  BLOODLANDS Saison 1 - Episode 3 Série 22.00 Bloodlands, série 22.55 Braquage final, film 00.50 Rocks, film	20.50  LES NERFS À VIF ★ Film de Martin Scorsese Avec Robert De Niro 22.55 C ce soir, mag. 00.05 C dans l'air, mag. 01.10 C à vous, mag.	21.05  MARIÉS AU PREMIER REGARD Divertissement 23.05 Et si on se rencontrait ? divertissement
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LA 317^e SECTION 22.25 Que Dios nos perdone ★★, film 00.30 Ta peau si lisse, doc.	21.15 RAMBO II : LA MISSION ★ 23.00 Rambo ★, film 00.40 Programmes de nuit	21.05 RED 2 ★ Film de Dean Parisot 23.00 Red ★, film 01.05 Programmes de nuit	21.15 EN EAUX TROUBLES ★ 23.20 Jurassic Park 3 ★, film 01.10 Programmes de nuit	21.05 APPELS D'URGENCE 22.05 Appels d'urgence, mag. 23.15 Appels d'urgence	21.05 CRIMES Magazine 22.45 Crimes, mag. 00.35 Crimes, mag. 02.20 Programmes de nuit
LCP ACROBATES NATIONAUX PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1 LES EXPERTS
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Allons plus loin, mag.	21.05 CULTUREBOX Théâtre 23.00 Culturebox, mag.	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE 23.00 Au cœur de l'enquête, mag. 02.00 Programmes de nuit	21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE 22.40 Sydney Fox, l'aventurière, série 23.30 Super hero family	20.00 LE 20H DE LCI Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN 22.35 Les experts : Manhattan, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	21.05 FOOTBALL : FRANCE / ISLANDE 23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot	21.05 TERRE EN DANGER : CATASTROPHES MODERNES 22.55 Hors de contrôle, doc.	21.05 ÎLE DE RÉ Documentaire 22.10 Le pont de Normandie, un chantier hors norme	21.05 THE BRIDGE Série 22.20 The bridge, série 23.35 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  LINCOLN : À RECHERCHE DU BONE COLLECTOR 22.50 Lincoln : À recherche du Bone Collector, série	21.05  10 MAI 81 : CHANGER LA VIE ? Documentaire 22.45 Génération 1981 : qu'en reste-t-il ?, débat	21.05  TANDEM Seconde chance Série 21.55 Tandem, série 22.45 Tandem, série 23.35 Tandem, série	21.10  FOOTBALL : PREMIER LEAGUE 36 ^e journée 23.10 Late Football Club 00.10 Once Upon a Time in Hollywood ★★, film	20.50  ILS FONT BOUGER LES LIGNES Magazine 22.30 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.35 C à vous, mag.	21.05  LE MEILLEUR PÂTISSIER - LES PROFESSIONNELS 23.00 Le meilleur pâtissier - Qui peut battre les professionnels ?
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 LES PRINTEMPS ARABES - DE L'ESPOIR AU DESEPOIR 22.40 Général Soleimani, le stratège de l'Iran	21.15 POLICE ACADEMY 4 : AUX ARMES CITOYENS ★ 23.00 Police Academy 3 : instructeurs de choc	21.05 RTL2 POP ROCK ARENA 23.05 Les 30 ans du Top 50 00.40 Les 30 ans du Top 50 02.50 Programmes de nuit	21.15 90' ENQUÊTES 22.55 90' Enquêtes, mag. 00.10 Programmes de nuit	21.05 SUR LA PISTE DU MARSUPLAMI ★ 23.05 Les vacances de Ducobu ★, film 00.55 Programmes de nuit	21.05 SNOWDEN ★ Film de Oliver Stone 23.30 Blacklist, série 00.25 Blacklist, série 01.20 Blacklist, série
LCP ACROBATES NATIONAUX PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1 LES EXPERTS
20.30 DÉBATDOC Order ! 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Terra Terre, mag. 22.30 Allons plus loin	21.05 CULTUREBOX Ballet 23.00 Culturebox, mag.	21.00 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE 23.10 La story de Bob Marley, doc.	21.05 L'ÎLE DES MIAM-NIMAUX : TEMPÊTE DE BOULETTES GÉANTES 2 ★ 22.35 Trolls	20.00 LE 20H DE LCI Information 21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	21.00 CHAIR DE POULE ★ 23.00 Jupiter : le destin de l'univers ★, film 01.25 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	21.05 MASTER AND COMMANDER : DE L'AUTRE CÔTÉ DU MONDE ★★ 23.30 L'Équipe du Soir	21.05 MACGYVER Série 21.55 MacGyver, série 22.40 MacGyver, série 23.30 MacGyver, série	21.05 AFFAIRES RÉSOLUES 22.40 Affaires résolues, doc.	21.05 MÉCANOS EXPRESS 22.00 Mécanos express, doc. 22.55 Mécanos express	21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses, mag.

TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

A 10 MIN DE NARBONNE



ORNAISONS

De 275 m² à 644 m²
à partir de **54 900 €**

SUPERBE VUE



SALLES D'AUDE

De 326 m² à 766 m²
à partir de **85 900 €**

HAUTS DE NARBONNE



NARBONNE

De 360 m² à 760 m²
à partir de **103 900 €**

EXCELLENT EMPLACEMENT



BIZANET

De 240 m² à 630 m²
à partir de **59 900 €**

NOUVEAU



SALLES D'AUDE

De 312 m² à 616 m²
à partir de **59 900 €**

CRABIT



NARBONNE

De 248 m² à 937 m²
à partir de **64 900 €**

DEPUIS 1979



**SANGALLI
MARATUECH**
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85
groupe-sm.com



branché sur votre région

**ARRIÈRE PAYS
CORBIÈRES, MINERVOIS**

98,8

LÉZIGNAN

87,6

NARBONNE

92,5

PERPIGNAN

96,1



LA RADIO À MÉMORISER !



URBAN
COLOR



Pantone 2021 : Illuminating et Ultimate Gray portent l'espoir

Pantone a dévoilé non pas « la » mais « les » couleurs de l'année 2021. Il s'agit d'un gris et d'un jaune, symboles de force et d'optimisme.

Pantone, le grand manitou des couleurs, a mis fin au suspense insoutenable qui anime chaque fin et début d'année. Après une année 2020 passée sous le signe du Classic Blue, 2021 a droit non pas à une mais à deux couleurs : l'Ultimate Gray et l'Illuminating. Après avoir sillonné le monde à la recherche des nouvelles tendances chromatiques, les experts de Pantone Color Institute ont tranché pour ces deux tonalités censées apporter réconfort et stabilité, après des mois éprouvants dus à la pandémie de Covid-19. Un vaste programme qui va rythmer les prochaines collections mode et déco...

Un message positif

Après une année 2020 très mouvementée, Pantone a voulu symboliser l'union de la force et de l'optimisme avec l'Ultimate Gray 17-5104 et l'Illuminating 13-0647. Deux couleurs pour le prix d'une qui portent un message d'harmonie et d'équilibre, comme le souligne Leatrice Eiseman, la directrice exécutive du Pantone Color Institute, dans son communiqué officiel : « L'union de la nuance éternelle Ultimate Gray avec le jaune vif Illuminating exprime un message positif et intrépide. Pratique et inébranlable, mais à la fois chaleureuse et optimiste, cette association de couleurs nous apporte résilience et espoir. Nous avons besoin de nous sentir encouragés et inspirés, cela est essentiel à l'esprit humain. »

Ce gris souris et ce jaune soleil sont donc à la fois durables et édifiants, intemporels et inspirants. Un mariage de couleurs qui prône l'optimisme, la résistance et la sérénité

en ces temps difficiles et incertains. Le message est on ne peut plus clair : 2021 sera une année ensoleillée !

Les associations déco

En réitérant ce double choix, l'institut a souhaité donner à l'univers de la décoration et de la mode la possibilité d'exprimer à la fois des inspirations stimulantes et équilibrées.

Le jaune vif et joyeux représenté par l'Illuminating donnera du peps et de la vitalité à notre décoration, rehaussant également les associations un peu ternes. Solaire et chaleureuse, cette nuance est facile à distiller un peu partout dans la maison, par petites touches : sur les coussins, le linge de maison, les accessoires ou la vaisselle.

Quant à l'Ultimate Gray, un gris perle, il viendra contrebalancer cette couleur forte en donnant plus de douceur, de solidité et de sérénité à l'ensemble. Également facile à utiliser, cette tonalité s'invitera, elle, sur les canapés, les fauteuils et les assises molletonnées en général.





**A Saint Marcel centre du village hors lotissement
sur Parcelle clôturée de 460 m²**

**votre projet personnalisé T4 suite parentale
234 000 € Notaire inclus**



**NICOLAS POURSIN
06 86 38 59 97**

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

SM
DEPUIS 1977
MAISONS
Lionel TARRUS

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

SAFTI

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.



URBAN
DÉCO



Les matériaux se mettent à nu

Un vent d'authenticité règne sur la déco intérieure ! Dès lors, les matériaux classiques de construction se transforment en revêtements design, pour un effet « chantier » affirmé et assumé.

À la fois inspirées de leur environnement et ouvertes sur la nature, nos maisons brouillent de plus en plus les frontières entre intérieur et extérieur. À tel point que les matériaux aussi s'invitent là où on ne les attendait pas ! Autrefois réservés aux fondations et façades, chaux, béton ou encore ciment font ainsi une incursion remarquée dans nos espaces à vivre.

Le béton, une star à l'état brut

Si le béton est depuis longtemps utilisé dans le secteur du bâtiment, ce sont les architectes et les décorateurs d'intérieur qui l'ont mis ces dernières années sous le feu des projecteurs en révélant son potentiel atout design. Plutôt que de dissimuler ce matériau artificiel de construction sous diverses couches de revêtements pour faire oublier sa présence, il est devenu la star incontestée de la déco brute ! Décliné dans toutes les pièces, il a l'art de métamorphoser n'importe quelle surface pour un rendu visuel résolument contemporain.

Le béton ciré permet notamment d'unifier les sols de votre logement dans un esprit loft et chantier qui se marie parfaitement avec une décoration simple et authentique en métal ou en bois clair pour réchauffer son aspect naturellement froid. Sans limite, ce matériau se retrouve également de plus en plus au sein même de notre mobilier, sous la forme de table, de banc, de pots, de luminaires ou encore de plan de travail.

La chaux réchauffe l'ambiance

Traditionnellement utilisée dans les maisons méditerranéennes, la chaux se fait, elle aussi, une place de choix dans notre déco intérieure. Essentiellement employée pour recouvrir les murs, elle a en effet plus d'un atout !

Ses premiers adeptes sont les amateurs de couleur et de relief puisque ce matériau permet de réaliser des enduits décoratifs dans une multitude de teintes, des plus chaudes aux plus neutres. Spalter, brosse large ou taloche permettent en outre d'obtenir différents rendus, couvrant, nuancé ou encore avec un effet nuage, au gré de vos envies. Tout est une question de technique de pose !

Le ciment, plus glamour qu'on ne le croit

Lui aussi associé au secteur du bâtiment, le ciment a tout d'abord gagné le cœur des foyers en entrant par la petite porte... ou plutôt par le carreau. On fait évidemment référence aux célèbres carreaux de ciment ! Porté par le charme de l'ancien et du savoir-faire artisanal, ce mélange de marbre, de pigments, de sable et d'eau a dernièrement fait un retour en force pour décorer la cuisine et la salle de bains. Graphiques et colorés, ces carreaux se glissent partout avec goût.

La tendance des matériaux bruts a toutefois donné au ciment l'occasion d'aller plus loin, en se mettant complètement à nu.

HECTARE

URBANISME DURABLE

Vous
recherchez
un **terrain**
à bâtir ?



SAINT-NAZAIRE
D'AUDE
LE SOMAIL

LES
Jardins
DE
Paul
SAINT-NAZAIRE D'AUDE - LE SOMAIL

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

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

TRAVAUX TERMINÉS

06 08 22 55 67
04 68 47 67 88

HECTARE 2015 - 0 000 000

CD FERRY

MENUISERIE

La menuiserie à vos dimensions

LA QUALITÉ AU MEILLEUR PRIX !
RESPECT DES DÉLAIS



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

DEPUIS PLUS DE 25 ANS



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

NARBONNE & ALENTOURS 07 83 60 47 90 DEVIS GRATUIT



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

Domaine de Moussoulens - 11 120 MOUSSAN

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  THE RESIDENT Le souffle court Série de Kelli Williams	21.05  BAISERS CACHÉS Téléfilm de Didier Bivel Avec Patrick Timsit	21.05  LA CARTE AUX TRÉSORS La vendée des îles	21.00  ANTEBELLUM Film de Christopher Renz, Gerard Bush	20.50  LE DOC STUPÉFIANT Mitterrand, président culturel	21.05  TOP CHEF Présenté par Stéphane Rottenberg
21.55 The Resident, série 22.50 Chicago Med, série 23.35 Chicago Med, série	22.35 Marvin ou la belle éducation ★, film	23.20 La France en vrai, doc. 21.10 La carte aux trésors	22.50 The Big Ugly, film 00.30 Bloodlands, série 01.25 Bloodlands, série	22.25 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.40 C à vous, mag.	23.20 Top chef : les grands duels, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
21.00 LA CHUTE DE L'EMPIRE AMÉRICAIN ★	20.40 TOUCHE PAS À MON POSTE !	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES	21.15 TAXI 2 ★ Film de Gérard Krawczyk	21.05 RIO 2 ★ Film de Carlos Saldanha	21.05 BLACKLIST Série
23.00 Novela Negra, doc. 23.55 Berlin – Portiers de nuît, doc.	21.15 Rocco et ses frères ★★, film 00.20 Jeudi reportage	23.10 Enquêtes criminelles, mag.	22.55 Taxi ★, film 00.45 Programmes de nuit	23.00 Sur la piste du Marsupilami ★, film 01.00 Programmes de nuit	22.05 Blacklist, série 23.00 Blacklist, série 23.55 Blacklist, série
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 CULTUREBOX Musique	21.00 LES NOUVEAUX HÉROS ★	21.05 EN FAMILLE Série	20.00 LE 20H DE LCI Information	21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Les questions au Gouvernement, mag.	23.00 Culturebox, mag.	23.05 Agents presque secrets ★, film 00.55 Programmes de nuit	23.45 Zig et Sharko 23.50 Zig et Sharko 00.05 Zig et Sharko	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.35 New York, section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.05 BACKDRAFT ★ OU Football : France / Allemagne	21.05 LES INDES- TRUCTIBLES ★★	21.05 ALIEN THEORY	21.05 CONSTRUCTIONS HORS LIMITES	21.05 CHAMBRE 327 Téléfilm de Benoît d'Aubert
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuît	23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.10 Réno à la plage, mag. 23.35 Réno à la plage, mag. 23.55 Réno à la plage, mag.	21.55 Alien Theory, doc. 22.50 Dead files : enquêtes paranormales, doc.	23.15 Constructions hors limites, doc.	00.35 Crimes et faits divers, la quoti- dienne, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  HPI Tel maître, tel chien Série	21.05  ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine présenté par Élise Lucet	21.05  MONEY MONSTER ★ Film de Jodie Foster Avec Julia Roberts	21.00  ANTIDISTURBIOS 2 épisodes Série de Rodrigo Sorogoyen	20.45  LA GUERRE DE TROIE A BIEN EU LIEU Documentaire	21.05  SHOW ME YOUR VOICE Div. présenté par Issa Dombia
22.05 HPI, série 23.10 Esprits criminels, série	22.55 Complément d'enquête, mag. 00.10 Nous les Européens	22.45 Loving ★★, film 00.45 Furcy, le procès de la liberté, doc.	22.45 Madre, film 00.50 Je ne rêve que de vous ★, film	22.25 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.40 C à vous, mag.	23.00 Issa dans tous ses états 00.20 Météo
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 AMOUR FOU Série	21.15 JEUDI REPORTAGE	21.05 JASON BOURNE : L'HÉRITAGE ★	21.15 HUNGER GAMES - L'EMBRASEMENT ★	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES	21.05 HÉRITAGES Magazine
21.45 Amour fou, série 22.35 Amour fou, série 23.35 Double jeu, téléfilm	23.00 Jeudi reportage, mag. 00.40 Programmes de nuit	23.25 De l'autre côté du périph ★, film	23.55 Hunger Games ★, film	23.10 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	22.50 Héritages, mag. 00.35 Héritages, mag. 02.15 Programmes de nuit
LCP	france.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 CULTUREBOX Urbain	21.00 AMÉLIE AU PAYS DES BODIN'S ★	21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS	21.00 LE DÉBAT ENTHOVEN- DEVECCHIO Débat	21.00 TAIS-TOI ! ★ Film de Francis Veber
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Hashtag, mag. 23.30 Allons plus loin	23.00 Culturebox, mag.	22.45 Mariage chez les Bodin's ★, film 00.25 Programmes de nuit	22.35 Aquamen : les as des aquariums	22.00 Le grand soir	22.40 Dikkenek ★, film 00.20 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.05 BACKDRAFT ★ OU Football : France / Allemagne	21.05 VIVE LE CAMPING	21.05 LA VÉRITA- BLE HISTOIRE DES TEMPLIERS	21.10 VINTAGE MECANIC	21.05 LAST DAYS OF SUMMER
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuît	23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.15 Vive le camping, doc. 01.20 Vive le camping	23.15 Les sociétés secrètes, doc.	22.30 Vintage Mecanic, doc. 23.55 Top Gear France	23.05 Le cercle des poètes disparus ★★, film

Réflexologie d'après l'énergétique chinoise



La réflexologie en quelques mots

- Alternative non médicamenteuse
- Soulage tout type de douleur (ORL, digestif, sciatique, trouble gynécologique, jambes lourdes)
- Détend en profondeur, apaise le système nerveux durablement (burn-out, peur, anxiété)
- Renforce le système immunitaire et favorise l'élimination des toxines
- Convient à tous les âges de la vie.
- La réflexologie ne se substitue pas à un acte médical

Envie d'un moment de bien-être
et de détente profonde ?
Pensez à la réflexologie !

Enfant -10 ans

30€

30 min.

Adulte

50€

1 heure

Paiements acceptés : chèques, espèces et carte bancaire

Mutuelle

Liste non exhaustive des mutuelles qui prennent en charge les soins réflexologiques.



Lundi au vendredi de 9h à 19h30 et le Samedi de 9h à 12h30

3 rue Henri Rouzaud - 11100 NARBONNE

06 18 18 35 77 - melanie@reflexologienarbonne.fr

 [melanietoutainreflexologue](https://www.facebook.com/melanietoutainreflexologue)

www.reflexologienarbonne.fr

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 KOH-LANTA Les armes secrètes Présenté par Denis Brogniart 23.30 Vendredi, tout est permis avec Arthur 21.05 Euro Millions, jeu	 L'ART DU CRIME Toulouse Lautrec Série 22.45 L'art du crime, série 23.40 L'art du crime, série 00.35 Major crimes, série	 ARCHIVES SECRÈTES Dans l'intimité de nos idoles 23.10 La vie secrète des chansons 00.05 Météo	 TENET Film de Christopher Nolan Avec John David Washington 23.30 Apocalypse Nolan, doc. 00.25 Inception ★★, film	 ITALIENNE, SCÈNE ET ORCHESTRE Spectacle 22.30 Italienne, scène et orchestre, spectacle 00.10 Passage des arts	 BULL Présumée coupable Série 21.55 Bull, série 22.45 Bull, série 23.35 Bull, série
 20.55 1945 - UN VILLAGES SE REBELLE 22.45 Indiana Jones, doc. 23.40 Siegfried et Roy, doc.	 21.15 M COMME MAISON 23.00 M comme maison, mag. 00.40 Programmes de nuit	 21.05 ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	 21.15 L'ARME FATALE 22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série	 21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL 22.15 Familles nombreuses : la vie en XXL	 21.05 PROFILAGE Série 22.15 Profilage, série 23.25 Profilage, série 00.25 Profilage, série
 20.30 ENQUÊTES AU PARLEMENT 22.00 Napoléon 1^{er}, doc. 23.00 Napoléon et le Sénat, destins liés, doc.	 21.05 CULTUREBOX Humour 23.00 Culturebox, mag.	 21.10 STORAGE WARS 22.55 Storage Wars 01.15 Programmes de nuit	 21.05 LE ROYAUME DE DAWN ★ 22.35 Woody Woodpecker, téléfilm 00.00 Zig et Sharko	 21.00 LE POINT DES IDÉES Présentée par Étienne Gernelle, Sonia Chironi 22.00 LCI vendredi soir	 21.00 CHOUCOU ★ Film de Merzak Allouache 23.00 La Môme ★★, film 01.35 Programmes de nuit
 21.00 CA SE DISPUTE 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	 21.05 FOOTBALL : FRANCE / PORTUGAL 23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.30 L'Équipe du Soir	 21.05 RÉNO À LA PLAGE 21.25 Réno à la plage, mag. 21.50 Réno à la plage, mag. 22.15 Réno à la plage, mag.	 21.05 ADOLESCENTS ET CRIMINELS : COMMENT ONT-ILS BASCULÉ ? 22.35 Adolescents et criminels...	 21.10 VESTIGES DE GUERRE 22.15 Vestiges de guerre, doc. 23.20 Vestiges de guerre	 21.05 LE COME-BACK ★ 23.00 Walk the Line ★, film 01.25 Programmes de nuit

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 THE VOICE Finale Présenté par Nikos Aliagas 23.40 The Voice, la suite, div. présenté par Nikos Aliagas	 N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES Tournoi des maestros 23.30 On est en direct 01.40 N'oubliez pas les paroles, jeu	 CASSANDRE Les compagnons Série 22.35 Cassandra, série 00.20 Mireille Darc, la femme libre, doc.	 RUGBY : TOP 14 24^e journée. Sport 22.55 Canal Rugby Club le débrief, mag. 23.15 Sport Reporter, mag.	 ÉCHAPPÉES BELLES Zanzibar et la Tanzanie 22.20 Échappées belles, mag. 23.55 Umberto D., film	 HAWAII 5-0 Série Avec Alex O'Loughlin 21.55 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série
 20.50 DE LA PERSE À L'IRAN - 3 000 ANS DE CIVILISATIONS 23.35 Virus et épidémies : l'île-laboratoire, doc.	 21.05 SAMEDI SÉBASTIEN 23.00 Samedi Sébastien, div. présenté par Patrick Sébastien	 21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	 21.05 COLUMBO Téléfilm de Richard Quine 22.30 90' Enquêtes, mag. 23.55 90' Enquêtes, mag. 01.30 Programmes de nuit	 21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 23.05 Chroniques criminelles, mag.	 21.05 YOUNG SHELTON 21.30 Young Sheldon, série 22.30 Young Sheldon, série 23.30 Young Sheldon, série
 21.00 UN MONDE EN DOCS 22.00 Un monde en docs 23.30 François Mitterrand, à bout portant, doc.	 21.05 CULTUREBOX Festival 22.10 Culturebox, spectacle 23.35 Culturebox, spectacle 00.55 Culturebox, spectacle	 21.00 GHOST ADVENTURES 22.30 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	 21.05 KIRIKOU ET LES HOMMES ET LES FEMMES ★ 22.35 Kirikou et les bêtes sauvages ★, film	 20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin 22.00 LCI samedi soir	 21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 22.45 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit
 21.00 LA BELLE HISTOIRE DE FRANCE 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	 21.00 HANDBALL : PSG / MONTPELLIER 22.50 MMA : UFC Classiques, sport	 21.05 LES ROIS DE LA PISCINE 22.15 Les rois de la piscine 23.00 Les rois de la piscine 23.50 Les rois de la piscine	 21.05 SECRETS DE CONSO 22.50 Alien Theory, doc. 23.40 Alien Theory, doc.	 21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.55 Retour à l'instinct primaire - USA, doc.	 21.05 SISSI : NAISSANCE D'UNE IMPÉRATRICE 23.00 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

ILS ARRIVENT !!!

Votre moustiquaire livrée et posée

PROTÉGEZ-VOUS !



S'adapte à tous les ouvrants !



Pour bien dormir, renseignez vous au **04 68 58 46 14**

A votre
service
depuis
2006



Agence de l'Energie

Rénovation éco-responsable

Narbonne • Montpellier • Villeneuve-Lès-Béziers • Nîmes

Avec **4 agences**

il y en a forcément une près de chez vous !

www.agence-de-lenergie.com

Centre Auto Coursan

Tout pour l'entretien de votre véhicule

VIDANGE MOTEUR • RÉVISION GÉNÉRALE • AMORTISSEURS • PNEUMATIQUES
PARALLÉLISME • EMBRAYAGE • DISTRIBUTION • NETTOYAGE FILTRE À PARTICULES
FREINS • POSE ATTELAGES • RÉNOVATION DES PHARES • CLIMATISATION
FOURNITURE ET POSE DE PLAQUES D'IMMATRICULATION

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



Passage
des véhicules essences
au carburant
Bioéthanol E85

**FAITES
DES ÉCONOMIES
À LA POMPE**



390€

citadines



490€

berlines



590€

Grosses cylindrées

Paiement en 3 ou 4 fois sans frais

(CB + RIB + pièce d'identité)

à partir de 200 €

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

 **Garage Centreautocoursan**
centreautocoursan@orange.fr



LES OFFRES DU MOIS DE MAI

KIT DISTRIBUTION

Pour tout remplacement
du kit distribution
la pompe à eau est

OFFERTE

RÉVISION COMPLÈTE*

Pour une révision complète
(vidange moteur et remplacement de tous les filtres)
le filtre à huile est

OFFERT

À partir de

49€



Décalaminage à l'hydrogène
Decatech

49€



Forfait recharge de climatisation
(véhicule léger)

À partir de

450€



Forfait attelage + pose

À partir de

59€



Rénovation des optiques
(deux optiques)

*Garantie constructeur préservée.



**URBAN
SOCIÉTÉ**



Etudiants, des difficultés renforcées par la crise sanitaire

L'image d'Épinal de la vie étudiante la présente comme quelque chose d'assez idyllique : on fait la fête, on sort avec ses amis, on découvre les relations amoureuses, on jouit d'une liberté nouvelle si l'on a quitté ses parents.

Tout ça est vrai mais ne concerne pas tous les étudiants et a son revers. En vivant durant la semaine hors du foyer familial (cas de 68% des étudiants), ces jeunes découvrent certes la liberté, mais aussi les risques et parfois les affres de la solitude : 35% à 38% de ceux qui vivent seuls en location ou en résidence collective en font état. C'est une proportion importante qui vient démentir en partie l'image de l'insouciance étudiante.

Le passage du lycée à l'université est également délicat pour beaucoup d'élèves. Même si le lycée français ne se caractérise pas par son excellence pédagogique, il est ressenti le plus souvent comme un lieu protecteur et rassurant, un lieu de proximité où l'on est connu et dont on connaît la plupart des acteurs, un lieu bien souvent également où l'on a connu ses meilleurs amis.

34% des étudiants ont déjà consulté un médecin ou un psychologue pour des questions psychologiques ou envisagé de le faire.

Néanmoins, malgré ces difficultés inhérentes à la vie universitaire, ce dont se plaignent d'abord aujourd'hui les étudiants c'est de ne plus pouvoir accéder aux locaux universitaires pour y suivre leurs cours en présentiel. On les comprend facilement : que peuvent ressentir ceux des étudiants qui, dans les circonstances normales d'études sont déjà nombreux à se sentir isolés (voir le tableau précédent), lorsque, par exemple, ils se trouvent confinés dans leur petit

logement ou leur chambre de résidence universitaire, sans plus rencontrer ni leurs professeurs, ni leurs camarades d'étude ?

Quant à ceux qui vivent chez leurs parents, ils ont certes la chance de pouvoir y bénéficier d'un soutien affectif, mais peuvent aussi souffrir d'une sensation d'étouffement et de frein à leur volonté d'autonomie qui est le besoin vital de l'adolescence et de la jeunesse.

Au total, l'ensemble de ces contraintes –le renforcement de l'isolement pour certains, le confinement dans le foyer familial pour d'autres, les restrictions mises à la sociabilité amicale pour tous– ne peut manquer d'avoir aggravé les tensions psychologiques dont peuvent souffrir les étudiants. Un récent sondage Odoxa sur les 15-30 ans montre que 34% ont déjà consulté un médecin ou un psychologue pour des questions psychologiques ou envisagé de le faire.

À côté des problèmes de détresse psychologique et des perturbations du suivi normal de la scolarité, les problèmes matériels que peuvent rencontrer les étudiants du fait de la crise sanitaire ne sont peut-être pas du même niveau de gravité.

Ceux des étudiants qui peuvent rencontrer des difficultés matérielles liées à ces interruptions d'activités dues à la crise sanitaire, sont également certainement ceux, pour une bonne part, qui vivent indépendamment de leurs parents. Le contrecoup psychologique occasionné par un isolement prolongé peut alors être redoublé par les difficultés matérielles du quotidien.

Et si l'on considère qu'il est essentiel de préserver les chances de cette génération, peut-être faudrait-il revoir l'ordre des priorités de la vaccination et en faire bénéficier les étudiants avant d'autres classes d'âge.



*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



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 	21.05 	21.05 	21.00 	20.50 	21.05
FAST AND FURIOUS 8 Film de F Gary Gray Avec Vin Diesel	EDMOND ★★ Film de Alexis Michalik Avec Thomas Soliveres	LA REINE DU CRIME PRÉSENTE Série	MULTIFOOT Ligue 1 Uber Eats. 37 ^e journée	WINSTUBS - LE MEILLEUR DE L'ALSACE	CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet
23.40 Fast and furious 6 ★, film	23.00 Barbara ★, film Météo	22.45 The Halcyon, un palace dans la tourmente, série	22.55 Canal Football Club Le débrief, mag.	21.45 Le Paris des grandes brasseries, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag.
02.00 Programmes de nuit	00.40 Histoires courtes		23.55 Cliquez X		00.35 Enquête exclusive

arte	G8	W9	TMC	TFX	npi
20.55 LA LEÇON DE PIANO ★★	20.50 FOOTBALL : MARSEILLE / ANGERS	21.05 NCIS : LOS ANGELES	21.05 COLD CASE : AFFAIRES CLASSÉES	21.05 LE GRAND RESTAURANT ★	21.05 VIDÉO-SURVEILLANCE : LES IMAGES CHOC
22.50 Trois visages ★★ Du crépuscule à l'aube, doc.	23.15 L'essentiel chez Labro, mag.	21.45 NCIS : Los Angeles 22.30 NCIS : Los Angeles 23.20 NCIS : Los Angeles	22.45 Cold Case : Affaires classées, série	22.45 Chroniques criminelles, mag.	22.00 Vidéosurveillance : les images choc
LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
21.00 REMBOB'INA Les femmes... aussi - 1/2	21.05 CULTUREBOX Musées	21.05 CHICAGO FIRE	21.05 E=M6 FAMILY Magazine	20.00 ON NE S'EST PAS TOUT DIT Information présentée par Christophe Moulin	21.00 AU CŒUR DE L'OCEAN ★
23.00 Les grands entretiens de Daphné Roulier, mag.	21.50 Culturebox, mag. 22.50 Culturebox, mag. 23.40 Culturebox, mag.	21.35 Chicago Fire, série 22.15 Chicago Fire, série 23.00 Chicago Fire, série	22.00 E=M6 Family, mag. 22.55 E=M6 Family, mag. 23.50 Zig et Sharko	22.00 LCI dimanche soir	23.15 Fury ★, film 01.45 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT	21.05 CENTURION ★ Film de Neil Marshall	21.05 BABY-SITTOR ★ Film de Adam Shankman	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ	21.05 CHERCHEURS D'OPALE	21.05 UNE FEMME D'HONNEUR
22.00 Soir info week-end Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	22.55 Storage Wars : enchères surprises	22.45 Faites entrer l'accusé, doc.	22.00 Chercheurs d'opale, doc. 22.55 Chercheurs d'opale	22.50 Une femme d'honneur, série 00.30 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 	21.05 	21.05 	21.00 	20.50 	21.05
PLAN B Episode 1 Série de Christophe Campos	MEURTRES AU PARADIS Série	SECRETS D'HISTOIRE Jean de la Fontaine, l'homme à tables	LA GUERRE DES MONDES - CHAP II : L'AFFRONTEMENT	MY OWN PRIVATE IDAHO Film de Gus Van Sant	MARIÉS AU PREMIER REGARD
22.10 Plan B, série 23.20 New York, unité spéciale, série	22.05 Meurtres au paradis 23.10 Meurtres au paradis 00.05 Meurtres au paradis	22.50 Météo 22.55 La France en vrai, doc.	22.40 Profession... mag. 23.40 Blackbird, film 01.15 Imitation game ★	22.35 C ce soir, mag. 23.45 C dans l'air, mag. 00.50 C à vous, mag.	23.05 Mariés au premier regard : que sont-ils devenus ?
arte	G8	W9	TMC	TFX	npi
20.55 LE DERNIER TÊMOIN	21.15 RAMBO III ★ Film de Peter MacDonald	21.05 ÉVASION Film de Mikael Hafstrom	21.15 LE HOBBIT : UN VOYAGE INATTENDU ★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES 2 reportages
22.35 Une vie violente ★, film 00.20 Le livre d'image, doc.	23.00 Rambo II : la mission ★, film	23.05 Red 2 ★, film 01.10 Programmes de nuit	22.30 Le Hobbit : un voyage inattendu ★	22.05 Appels d'urgence, mag. 23.15 Appels d'urgence	22.45 Crimes et faits divers : le prime, mag.
LCP	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC Les enfants maudits	21.05 CULTUREBOX Théâtre	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE	21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE	20.00 LE 20H DE LCI Information	21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN
21.30 Débatdoc - Le débat Allons plus loin 22.00 Audition publique	22.40 Culturebox, mag. 00.50 Culturebox, mag.	22.50 Au cœur de l'enquête, mag.	22.40 Sydney fox, l'aventurière, série	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	22.40 Les experts : Manhattan, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.05 FOOTBALL : FRANCE / ESPAGNE	21.05 KAAMELOTT Série	21.05 SOUS-MARIN LA MINERVE : 50 ANS DE MYSTÈRE	21.05 ARLES : AU CŒUR DE LA CITÉ ANTIQUE	21.05 THE FALL Série de Allan Cubitt
22.00 Soir info Édition de la nuit	23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	22.40 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot	22.40 Hors de contrôle, doc.	22.10 Lyon, au cœur de la cité antique, doc.	22.20 The Fall, série 23.35 The Closer : L.A. enquêtes prioritaires

Plongez pour cet été ?... C'est encore possible

Piscines coques thermoformées

Modèle à partir de
6890 € T.T.C.



Un large choix de modèles en stock



A Montredon des Corbières, face au Mac Donalds

teknikal 
Piscines

contact@teknikalpiscines.fr

04 68 40 29 34

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  LINCOLN : À LA POURSUITE DU BONE COLLECTOR	21.05  TOMB RAIDER ★ Film de Roar Uthaug Avec Alicia Vikander	21.05  TANDEM <i>Juste une illusion</i> Série	21.00  PETIT PAYS Film de Eric Barbier Avec Jean-Paul Rouve	20.50  ENFANTS DE DAECH, LES DAMES DE LA GUERRE	21.05  LE MEILLEUR PÂTISSIER - LES PROFESSIONNELS
22.45 Lincoln : à la poursuite du Bone Collector, série	23.00 Infrarouge, doc. 25 nuances de doc, doc.	21.55 Tandem, série 22.45 Tandem, série 23.35 Tandem, série	22.55 Rocks, film Madre, film 02.35 The perfect candidate	22.00 Le débat 22.40 C ce soir, mag. 23.50 C dans l'air, mag.	23.10 Le meilleur pâtissier - Qui peut battre les professionnels ?
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 HOMOTHÉRAPIES, CONVERSION FORCÉE	21.15 MILF ★ Film de Axelle Laffont	21.05 LES 20 CHANSONS DE J.-J. GOLDMAN PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS	21.15 MARTIN WEILL - TELE-REALITE : LA NOUVELLE INFLUENCE	21.05 DE L'AUTRE CÔTÉ DU LIT ★	21.05 INCASSABLE ★ Film de M. Night Shyamalan
22.30 Bienvenue en Tchétchénie, doc.	23.00 The Boyfriend - Pourquoi lui ? ★, film	22.50 Goldman : un héros si discret, doc.	23.00 90' Enquêtes, mag. 00.25 90' Enquêtes, mag.	22.50 Jamais le premier soir ★, film 00.40 Programmes de nuit	23.00 Blacklist, série 23.55 Blacklist, série 00.55 Blacklist, série
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC <i>Princes, les chimères de l'exil</i>	21.05 CULTUREBOX Eurovision 2021	21.05 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE	21.05 LES SCHTROUMPFS ET LE VILLAGE PERDU ★	20.00 LE 20H DE LCI Information	21.00 GODZILLA ★ Film de Gareth Edwards
21.30 Débatdoc - Le débat 22.00 Pourvu que ça dure 22.30 Allons plus loin	22.30 Culturebox 22.50 Culturebox, mag.	22.15 Douanes sous haute surveillance, doc.	22.30 Les rebelles de la forêt 3, téléfilm	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	23.15 Assassin's creed ★, film 01.30 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.05 L'ÉQUIPE ACTU Magazine	21.05 MACGYVER Série de Sylvain White	21.05 LA FACE CACHÉE DU BUSINESS DU CRIME	21.05 MÉCANOS EXPRESS	21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.55 MacGyver, série 22.40 MacGyver, série 23.30 MacGyver, série	22.30 La face cachée des trafics et groupes armés	22.00 Mécanos express, doc. 22.55 Mécanos express	22.00 Snapped : les femmes tueuses

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  ESPRITS CRIMINELS Série de Nelson McCormick	21.05  FOOTBALL : COUPE DE FRANCE Finale	21.05  LES ENFANTS DU SECRET Téléfilm	21.00  INTRIGO : MORT D'UN AUTEUR Film de Daniel Alfredson	20.50  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	21.05  TOP CHEF Jeu présenté par Stéphane Rothenberg
21.55 Esprits criminels, série 22.45 Esprits criminels, série 23.30 Evil, série	23.20 6 à la maison 00.55 Mai 81 : changer la vie ? doc.	22.35 La femme aux cheveux rouges, téléfilm 00.10 Météo	22.50 Judas and the Black Messiah, film	22.25 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.40 C à vous, mag.	23.20 Top chef : les grands duels, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 MOI, DANIEL BLAKE ★★	21.15 LE GUÉPARD ★★ Film de Luchino Visconti	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES	21.15 TAXI 3 ★ Film de Gérard Krawczyk	21.05 CLEANERS, LES EXPERTS DU MÉNAGE	21.05 BLACKLIST Série
22.35 Il était une fois... "Moi, Daniel Blake", doc.	23.00 Le guépard (suite) ★★, film 00.30 Programmes de nuit	23.10 Enquêtes criminelles, mag.	22.55 Taxi 2 ★, film Avec Samy Naceri, Frédéric Diefenthal	22.45 Cleaners, les experts du ménage	22.05 Blacklist, série 22.55 Blacklist, série 23.50 Blacklist, série
LCP PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 CULTUREBOX Musique	21.00 UNSTOPPABLE ★	21.05 EN FAMILLE Série	20.00 LE 20H DE LCI Information	21.00 COUP DE Foudre A NOTTING HILL ★
21.30 Débatdoc - Le débat 22.00 Les questions au Gouvernement, mag.	22.25 Culturebox, spectacle 23.50 Culturebox, mag.	23.00 Les nouveaux héros ★, film 00.55 Programmes de nuit	23.45 Zig et Sharko 23.50 Zig et Sharko 00.05 Zig et Sharko	21.15 Le grand soir 22.00 Le grand soir	23.15 Bad Moms 2 ★, film
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI	21.05 ENNEMIS RAPPROCHÉS ★	21.05 SOS FANTÔMES ★	21.05 ALIEN THEORY	21.05 CONSTRUCTIONS HORS LIMITES	21.05 LE VIOL Téléfilm de Alain Tasma
22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.05 Kaamelott, série 03.30 Programmes de nuit	21.55 Alien Theory, doc. 22.50 Alien Theory, doc. 23.40 Alien Theory, doc.	22.10 Constructions hors limites, doc.	22.55 Crimes, mag. 00.45 Programmes de nuit



LEZIGNAN C.

Villa T4 sur terrain 315 m²

151 000 €*

MOUSSAN

Villa T4 sur terrain 370 m²

192 900 €*

ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 286 m²

162 000 €*

OLONZAC

Villa T4 sur terrain 250 m²

144 700 €*

BIZES-MINERVOIS

Villa T4 sur terrain 340 m²

151 800 €*

BOUTENAC

Villa T4 sur terrain 400 m²

152 400 €*

NARBONNE

Villa T4 sur terrain 290 m²

196 000 €*

SALLELES D'AUDE

Villa T4 sur terrain 345 m²

169 900 €*

ARGENS M.

Villa T4 sur terrain 442 m²

139 500 €*

*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD



100% DE
RECOMMANDATIONS



100% AU SERVICE
DE NOS CLIENTS



33 AGENCES
NATIONALES



10 ANS
GARANTIE PAR AN



EXPERIENCE
FAMILIALE DEPUIS
3 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

constructeur depuis 1919

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



URBAN SENIOR



Senior : comment prendre le volant en toute sécurité ?

Continuer à conduire pour garder son autonomie lorsque l'on vieillit, ce n'est pas toujours évident. Tour d'horizon des règles de sécurité et des conseils de précaution.

Avec l'âge, certaines capacités physiques diminuent, ce qui peut altérer la conduite. Les visites régulières chez le médecin sont donc essentielles. Ce dernier contrôle notamment la vue et repère ses défaillances. Si vous portez des lunettes correctrices, celles-ci doivent d'ailleurs faire l'objet d'une mention additionnelle sur votre permis de conduire, tout comme vos prothèses auditives si vous en avez. Selon votre état de santé, votre permis de conduire peut également être limité à certains trajets comme, par exemple, une conduite uniquement de jour ou dans un rayon déterminé de kilomètres autour de chez vous.

Garder de bonnes habitudes

Le risque lorsqu'on prend de l'âge, c'est de perdre l'habitude de conduire et d'oublier les réflexes et comportements qui font un bon conducteur. Pour l'éviter, il faut donc s'entraîner en prenant le volant régulièrement, tout en variant les trajets et les kilomètres. Mais il faut aussi prendre conscience de ses capacités, anticiper et planifier les déplacements à l'avance et choisir les bons moments en évitant le plus possible les situations stressantes, comme la circulation aux heures de pointe, la nuit, les intempéries, les longs parcours, la chaleur, etc.

Le bon usage des médicaments

L'armoire à pharmacie a tendance à déborder lorsqu'on vieillit ! Sauf que de nombreux médicaments sont incompatibles avec la conduite dans la mesure où ils provoquent somnolence (principale cause de mortalité au volant) et perte de repères. Pour ne pas se tromper, il est indispensable de penser à vérifier le pictogramme indiqué sur les boîtes de cachets. N'hésitez d'ailleurs pas à informer votre médecin traitant que vous continuez à prendre la route, afin qu'il puisse adapter le traitement en conséquence.

Partir accompagné ou avec son téléphone

Dans la mesure du possible, mieux vaut être accompagné d'une personne qui peut prendre le relais en cas de fatigue ou de stress. Autre consigne : prendre avec soi son téléphone portable, afin de rester joignable et surtout, de pouvoir joindre sa famille, ses proches ou encore les secours en cas d'incident.

La bonne idée : Des accessoires auto qui facilitent la vie !

Aujourd'hui, certains équipements automobiles facilitent la conduite en améliorant le confort et en permettant de se concentrer pleinement sur la route. Si une bonne assise est primordiale, des accessoires comme la boîte de vitesses automatique, la direction assistée, le réglage électrique des rétroviseurs, l'alarme de recul, un rétroviseur additionnel ou des larges vitres sont aussi très utiles.

LES JOURS SUZUKI STYLE JUSQU'AU 23 MAI 2021



Way of Life!

*Un style de vie !

SWACE HYBRID

A partir de

249 € /MOIS⁽¹⁾

ENTRETIEN INCLUS^(a)

LOA Switch and Go. 37 mois sous condition de reprise. Prime à la conversion déduite. 1^{er} loyer de 4 000 €. Montant total dû en cas d'acquisition : **29 361 €**



Gamme à partir de

24 050 € (2)

**PRIME À LA CONVERSION DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE**

android auto



Consommations mixtes gamme Suzuki Swace (WLTP) : 4,5 à 5,1 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP) : 103 à 115 g/km.

Équipements selon version. (1) Offre de location avec option d'achat réservée aux particuliers d'une durée de 25, 31, 37 ou 49 mois avec un apport facultatif pouvant aller jusqu'à 30%. Conditions en vigueur au 7 avril 2021. Valable pour le modèle présenté : Suzuki Swace 1.8 Hybrid Privilege neuve au prix de 24 050 €, remise de 3 000 €, d'une prime à la conversion de 1 500 €^(c) et de 1 000 € d'aide à la reprise de votre ancien véhicule déduits. Kilométrage standard 10 000 km/an. Location avec option d'achat 37 mois, 1^{er} loyer de 4 000 €, suivi de 36 loyers de 248,35 € (Garantie Perte Financière comprise). Option d'achat de 16 420 €. Montant total dû 29 360,60 €. Le montant des loyers intègre le montant mensuel de la prime Garantie Perte Financière^(b). Cette assurance garantit le paiement d'un capital en cas de vol ou de destruction totale du véhicule loué. Dans l'exemple ci-dessus le montant mensuel de l'assurance Garantie Perte Financière est de 37,17 €. L'adhésion à cette assurance est nécessaire pour l'obtention de la location avec option d'achat Switch and Go. **Protexxio Entretien^(a) INCLUS.** (2) Prix TTC du Suzuki Swace 1.8 Hybrid Privilege, hors peinture métallisée, après déduction d'une remise de 3 000 € offerte par votre concessionnaire, d'une prime à la conversion de 1 500 €^(c) et de 1 000 € d'aide à la reprise de votre ancien véhicule déduits • **peinture métallisée : 700 €.** Protexxio Entretien^(a) inclus, cette assurance facultative garantit la maintenance du véhicule loué sur la durée du financement. Dans l'exemple ci-dessus le montant mensuel de l'assurance Protexxio Entretien est de 33 €. (a) Détails des conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. Protexxio Entretien est un produit de Icaré - 93, rue Nationale 92100 Boulogne-Billancourt - SA au capital de 1 067 850 € - RCS Nanterre B 378 491 690. Sous réserve d'étude et d'acceptation de votre dossier par Cofica Bail SA (société détenue à 100% par BNP Paribas Personal Finance) au capital de 12 800 000 €, 399 181 924 RCS Paris. Siège social : 1 bvd Haussmann 75009 Paris. N°ORIAS : 07 023 197 (www.orias.fr), agissant en qualité de société de courtage d'assurances non soumise à exclusivité (liste des entreprises d'assurances partenaires disponibles sur simple demande). Sociétés soumises à l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution 4, place de Budapest 75436 Paris Cedex 9. Vous disposez d'un droit de rétractation. Publicité diffusée par SUZUKI France, 330 056 374 RCS Versailles, siège social 8 av des Frères Lumière 78190 Trappes, en qualité d'intermédiaire de crédit à titre non exclusif de Cofica Bail. Cet intermédiaire apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit sans agir en qualité de prêteur. (b) Détails des conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. Garantie Perte Financière est un produit assuré par Carif Assurances Risques Divers, SA au capital de 21 602 240 €, 308 896 547 RCS Paris, siège social 1 bvd Haussmann 75009 Paris, entreprise régie par le code des Assurances pour les garanties Valeur d'achat. Assurance complémentaire et Evénements imprévus. (c) 1 500 € de prime à la conversion conformément aux dispositions du décret n° 2020-955 du 31 juillet 2020 relatif aux aides à l'acquisition ou à la location des véhicules peu polluants. Voir conditions sur service-public.fr. Apple CarPlay est disponible dans les pays répertoriés sur le lien suivant : <https://www.apple.com/ios/feature-availability/>. Pour plus d'informations sur les modèles d'iPhone compatibles avec Apple CarPlay, consultez : <http://www.apple.com/ios/carplay/> - Apple, Apple CarPlay et iPhone sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et autres pays. Android Auto est disponible dans les pays répertoriés sur le lien suivant : <https://www.android.com/autofaq/> - La plupart des téléphones équipés d'Android 5.0+ fonctionnent avec Android Auto : <https://www.android.com/autofaq/#get-more-answers> - Google, Android, Google Play et Android Auto sont des marques commerciales de Google LLC. Toutes offres réservées aux particuliers, valables pour tout achat d'un véhicule Suzuki neuf du 07/04/2021 au 23/05/2021, en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles, chez les concessionnaires participants. Tarifs TTC clés en main au 01/04/2021.

Un crédit vous engage et doit être remboursé.
Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  HPI Cocktail molotov Série 22.05 HPI, série 23.10 New York, unité spéciale, série	21.05  CASH INVESTIGATION Nos données personnelles valent de l'or ! 23.05 Complément d'enquête, mag. 00.20 Nous les Européens	21.05  LA TÊTE HAUTE ★★ Film de Emmanuelle Bercot Avec Catherine Deneuve 22.45 Rodin ★, film 01.05 La ligne bleue outre-mer, doc.	21.00  ANTIDISTURBIOS Série de Rodrigo Sorogoyen Avec Vicky Luengo 21.50 Antidisturbios, série 22.50 Le cercle séries 23.30 Citoyens du monde	20.45  LE COSMOS DANS TOUS SES ÉTATS Le big bang 21.35 Le cosmos dans tous ses états, doc. 22.30 C ce soir, mag.	21.05  LE PRÉNOM ★ Film de Matthieu Delaporte, Alexandre De la Patellière 23.00 Mon beau-père et moi ★, film
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 MARONI Série 22.30 Maroni, série 23.15 Un si beau couple, téléfilm	21.15 JEUDI REPORTAGE 23.00 Jeudi reportage, mag. 00.40 Programmes de nuit	21.05 ZERO DARK THIRTY ★★ 23.50 Minute par Minute, doc. 01.20 Programmes de nuit	21.15 HUNGER GAMES - LA RÉVOLTE : PARTIE 1 ★ 23.35 Hunger Games - L'embrassement ★	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	21.05 RETRouvailles 23.05 Retrouvailles, mag. 01.05 Retrouvailles, mag. 03.10 Programmes de nuit
LCP ACQUIES NATIONALES PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1 LES ÉMIS
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc - Le débat 22.00 Hashtag, mag. 22.30 Allons plus loin	21.05 CULTUREBOX Eurovision 2021 23.30 Culturebox, événement 00.15 Culturebox, mag.	21.05 COLD BLOOD ★ Film de Stefan Ruzowitzky 22.50 Amélie au pays des Bodin's ★, film	21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS 22.40 Aquamen : les as des aquariums 00.00 Zig et Sharko	21.00 LE DÉBAT ENTHOVEN-DEVECCHIO Débat 22.00 Le grand soir	21.00 COMME UN CHEF ★ 22.40 Tais-toi ! ★, film 00.25 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 L'INFO DU VRAI 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	21.05 LA CHUTE DU FAUCON NOIR ★ 23.35 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 VIVE LE CAMPING 23.15 Vive le camping, doc. 01.20 Vive le camping	21.05 LA VÉRITABLE HISTOIRE DES TEMPLIERS 22.10 Les théories du Graal, doc.	21.10 VINTAGE MECANIC 22.35 Vintage Mecanic, doc. 23.40 Vintage Mecanic	21.05 LES NOCES REBELLES ★★ 23.15 Last Days of Summer, film

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  KOH-LANTA Les armes secrètes Présenté par Denis Brogniart 23.30 Vendredi, tout est permis avec Arthur 01.30 Euro Millions, jeu	21.05  ASTRID ET RAPHAËLLE Série 22.00 Astrid et Raphaëlle, série 22.55 L'art du crime, série	21.05  LA SAGA DES FEUILLETONS ET DES SÉRIES 23.10 La vie secrète des chansons 00.10 Libre court	21.00  ANNA Film de Luc Besson Avec Sasha Luss 23.00 Tenet, film 01.25 Cold Blood Legacy - La mémoire du sang ★	20.55  ATELIER VANIA Spectacle 22.45 François Morel : voilà... c'est tout, doc.	21.05  BULL Les anges déchus Série 21.55 Bull, série 22.45 Bull, série 23.30 Bull, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 NÉS EN 68 Téléfilm de Olivier Ducastel 22.35 Nés en 68, téléfilm 00.20 Retour à Budapest, téléfilm	21.15 M COMME MAISON 23.00 Jeudi reportage, mag. 00.40 Programmes de nuit	21.05 ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'Action, mag. 00.00 Enquête d'Action	21.15 L'ARME FATALE 22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL 22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	21.05 PROFILAGE Série 22.20 Profilage, série 23.30 Profilage, série 00.45 Profilage, série
LCP ACQUIES NATIONALES PUBLIC SENAT	france.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1 LES ÉMIS
20.30 DÉBATDOC Loïc, séropo indétectable 21.30 Débatdoc - Le débat 22.00 Napoléon I ^{er} , doc. 22.00 Livres & vous...	21.05 CULTUREBOX Humour 22.35 Culturebox, mag. 00.15 Culturebox, mag.	21.10 STORAGE WARS 22.50 Storage Wars 02.15 Programmes de nuit	21.05 LE MONDE MAGIQUE DE SALMA 23.30 Plume, la basse-cour a un incroyable talent, film	21.00 LE POINT DES IDÉES Présenté par Étienne Gernelle, Sonia Chironi 22.00 LCI vendredi soir	21.00 ANGE ET GABRIELLE ★ 22.45 Chouchou ★, film 00.45 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DECOUVERTE	Chérie 25
21.00 ÇA SE DISPUTE 22.00 Soir info 00.00 Édition de la nuit	21.05 FOOTBALL : FRANCE / PORTUGAL 23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.30 L'Équipe du Soir	21.05 RÉNO À LA PLAGE 21.50 Réno à la plage 22.15 Réno à la plage 23.15 Réno à la plage	21.05 ADOLESCENTS ET CRIMINELS - COMMENT ONT-ILS BASCULÉ ? 22.25 Adolescents et criminels...	21.10 NAVIRES MILITAIRES 23.20 Champs de bataille : Le maquis de Saint-Marcel, doc.	21.05 POPULAIRE ★ Film de Régis Roinsard 23.10 Le Come Back, film 01.10 Programmes de nuit



LEZIGNAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

154 800 €

NARBONNE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 340 m²

194 900 €

SALLELES

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 345 m²

171 900 €

FABREZAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 370 m²

150 000 €

VENTENAC

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 541 m²

170 000 €

SALLES D'AUDE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 308 m²

190 000 €

BIZE MINERVOIS

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 621 m²

165 000 €

PORT LA NOUVELLE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 300 m²

172 000 €

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

1^{er} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



maisons-france-confort.fr



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

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

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 :

TRAVAILLENT EN CHAUSSONS (9 lettres)

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

ALAIRE	DÉBATI	KOUBBA	SEPTAL
BÂCHÉE	DÉNUDÉ	MINEUR	SOCKET
BASELLE	ÉCRIRE	NICHET	SUPRÊME
BIKINI	ÉGOÏNE	NIELLÉE	TERTRE
BLEIME	ÉMÉCHÉ	OISIVE	TIÈDES
BRIARD	ÉPISODE	OPUNTIA	TRAHIR
BURINÉ	ÉPUISER	OSMOSE	TUYAUX
CANCAN	GIRARD	PALUCHE	URANIE
CASSEAU	GRAMO-	PORCIN	
CÉLERI	PHONE	RAUCITÉ	
CROQUÉ	IPOMÉES	RIBOSE	

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : DANSSEUSES

1. **Réponse C** : Radio France a été créée le 1^{er} janvier 1975. Elle regroupe France Inter, France Info, France Culture, France Musique, Bleu, le Mouv' et FIP.

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - Quelle est l'année de création de Radio France ?

- A. 1958
- B. 1964
- C. 1975
- D. 1978

BINARY DIFFICILE

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

0		0				
			1		1	1
	0					
				1	1	
				0		
			1			
0	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.

Hyundai KONA Electric Sans apport et sans hésitation.

DESTOCKAGE

KONA Electric 39 kWh Creative
à partir de

125€ /mois⁽¹⁾

Sans apport⁽²⁾

LLD 25 mois, 20 000km
Sous condition de reprise.



Profitez de cette offre exceptionnelle sur KONA Electric suréquipé, disponible en stock limité et livrable immédiatement. N'attendez pas plus longtemps pour passer à l'électrique, prenez rendez-vous chez votre distributeur Hyundai.



HYUNDAI Narbonne - ML AUTOS
ZI Croix sud - 11100 NARBONNE
04.68.42.89.40

5 ANS
GARANTIE KILOMÉTRAGE
ILLIMITÉ

8 ANS
GARANTIE BATTERIE

* Consommations mixtes de la gamme KONA Electric (kWh/100 km) : 15,0 - 15,4. Émissions CO₂ (g/km) : 0.

(1) Exemple pour un Hyundai KONA Electric 39 kWh Creative neuf en Location Longue Durée sur 25 mois/20 000 km, sous condition de reprise de votre véhicule. (2) 1^{er} loyer majoré de **9 500 €** couvert après déduction du bonus écologique de **7 000 €** et **2 500 €**⁽³⁾ si éligible à la prime à la conversion gouvernementale puis **24 loyers de 125 €**. **Modèle présenté :** Hyundai KONA Electric 64 kWh Executive : LLD 25 mois/20 000 km sous condition de reprise de votre véhicule. (2) 1^{er} loyer majoré de **9 500 €** couvert après déduction du bonus écologique de **7 000 €** et **2 500 €**⁽³⁾ si éligible à la prime à la conversion gouvernementale puis **24 loyers de 277 €**. Offre réservée aux particuliers, valable du **01/04/2021** au **30/06/2021** dans le réseau participant, dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de toutes modifications et/ou évolutions réglementaires⁽⁴⁾, si acceptation par Arval Service Lease, RCS Paris 352 256 424. Hyundai Leasing est la marque sous laquelle Hyundai distribue les produits de Arval Service Lease. (3) Voir conditions d'éligibilité sur www.service-public.fr.
*La garantie 5 ans kilométrage illimité de Hyundai s'applique uniquement aux véhicules Hyundai vendus initialement par un Distributeur Agréé officiel Hyundai à un client final, conformément aux termes et conditions du carnet de Garantie Entretien & Assistance du véhicule. **Les batteries haute-tension de nos véhicules hybrides et électriques sont garanties 8 ans ou 160 000 km. Détails : hyundai.fr.

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : étudiez soigneusement les positions que l'on vous fera. **Amour** : le début de la période risque d'être assez tendu. Mais les rapports vont redevenir plus équilibrés, plus doux, grâce à vos efforts. **Santé** : un peu de surmenage.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : vous surmonterez facilement les quelques obstacles que vous trouverez sur votre route. **Amour** : prenez un peu de recul face à une situation familiale. **Santé** : excellente, et si vous faisiez un peu de sport ?

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : dans ce secteur, ce n'est pas le moment de vous faire remarquer. **Amour** : plus que jamais, vous avez envie de charmer et de séduire. **Santé** : n'abusez pas des excitants, vous êtes déjà bien assez énérvé.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : les circonstances vous permettront de vous mettre en valeur. **Amour** : ne cherchez pas à dominer votre partenaire et à lui imposer votre loi. **Santé** : votre tension artérielle est à surveiller.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : efficace et dynamique, vous travaillerez vite et bien. **Amour** : le climat familial sera chaleureux. Mais vous risquez de changer brutalement d'humeur. **Santé** : troubles dermatologiques possibles.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : vous vous montrerez très efficace. **Amour** : priorité à l'harmonie ! Vous ne ménagerez pas vos efforts pour éviter les tensions. **Santé** : quel tonus ! Faites quelques exercices sportifs.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : vous ferez preuve de précision, et d'une organisation sans faille. **Amour** : ne laissez pas les petits soucis quotidiens gâcher vos relations avec votre partenaire. **Santé** : prenez soin de vous.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : c'est le moment idéal pour mettre les bouchées doubles. **Amour** : vous êtes exigeant avec tous ceux que vous aimez. **Santé** : attention à ne pas vous coucher trop tard.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vous serez particulièrement habile et efficace parce que vous saurez doser les risques. **Amour** : une bonne entente amoureuse régnera tout au long de cette période. **Santé** : résistance physique.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : il faudra savoir vous adapter à la situation. **Amour** : si vous préférez fuir au lieu d'aborder avec votre partenaire les problèmes qui vous opposent, la situation ne fera qu'empirer. **Santé** : votre dynamisme vous étonne.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : les contacts sont peut-être un peu difficiles ou bloqués mais cela ne doit pas vous inquiéter. **Amour** : tous vos contacts sont marqués par une énergie excessive. **Santé** : vous devez prendre le temps de vous détendre.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : vous aurez l'opportunité de mettre en avant votre esprit créatif. **Amour** : célibataire, vous pourriez vivre une belle histoire d'amitié. **Santé** : vous aurez le sommeil léger.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Croustipate

TARTE FEUILLETÉE FRAISES RICOTTA

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

pour 6 personnes :

1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre Croustipate, 300 g de ricotta, 70 g de sucre semoule, 1/2 botte de basilic, 500 g de fraises, 15 cl de vinaigre balsamique blanc.

préparation :

Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la pâte feuilletée en rectangle. Disposez-le sur du papier sulfurisé, sur une plaque allant au four, puis enfournez-le pendant 10 min. Placez une feuille de papier sulfurisé et une autre plaque sur la pâte précuite et poursuivez la cuisson 15 min. Laissez refroidir. Coupez les fraises en rondelles. Disposez-les dans un saladier puis versez le vinaigre balsamique blanc dessus. Placer au réfrigérateur pendant 15 min. Écrasez la ricotta, ajoutez le sucre et le basilic. Mélangez délicatement. Étalez ce mélange sur la pâte feuilletée et disposez les fraises dessus. Dégustez aussitôt.

La star du moment : La fraise

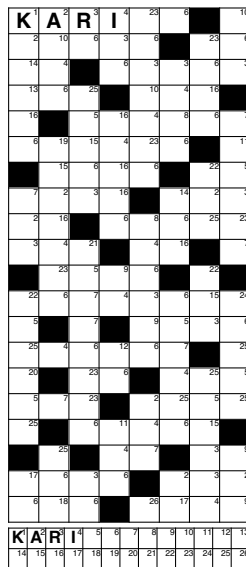
fruit gourmand par excellence, ce petit fruit rouge nous apporte vitamines et minéraux. Toutes ses variétés sont délicieuses.

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

1 - Le rouleau 2 - La tache de peinture
3 - Le cadre du tableau de droite 4 - Le pied de la chaise 5 - 5 - Le bureau de l'échafaudage
6 - Le chapeau 7 - Le modèle du tableau de gauche
7 ERREURS
K A R I O E S V G M P C Y
B U L H Z O J F D I X N W

LES MOTS CODÉS

OPÉRATION BEAUX JOURS



POUR UNE
DÉCORATION
ORIGINALE



ENCORE PLUS DE CHOIX DANS VOTRE MAGASIN

www.tridome.fr
votre commande prête en 2h au magasin



CLICK &
COLLECT

TRIDOME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

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

■ OUVERT LE DIMANCHE DE 8H30 À 12H30

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

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00

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

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

■ Centre commercial Bonne Source.



Tridôme Narbonne



1 pizza moyenne achetée,
la 2^{ème} à

2€

jusqu'au 21/05/21 en livraison.



PIZZA COCOTTE

Crème fraîche, mozzarella, champignons de Paris, tomates marinées, lard fumé, œufs de poules élevées en plein air.

LA BOITE A PIZZA NARBONNE

30 avenue des pyrénées - 11100 Narbonne

7J/7 - 11h - 14h et 18h - 23h

04 68 40 68 40

laboiteapizza.com

Modes de paiement acceptés : Espèces, titres restaurant, chèques vacances, paiement par CB en livraison
(si billet de 50€ ou plus merci de le préciser lors de la commande)

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr.



A emporter 7J/7

UNE PIZZA
MOYENNE
ACHETÉE, LA 2^{ème} À

2€

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 mai 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

2=3
SUR LES
PIZZA
MOYENNES

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 mai 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

2=3
SUR LES
PIZZA
PETITES

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 mai 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

25€
2 PIZZAS
GÉANTES

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 mai 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

9€
LA PIZZA
MOYENNE

Offre non cumulable valable jusqu'au 21 mai 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants