

# URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

Votre **NOUVEAU** concept minceur  
à Narbonne

ESTHETIC CENTER  
EXPERT MINCEUR



**C'EST OUVERT**

Réservez vite  
votre **rendez-vous minceur** au

**04 68 70 09 95**

[narbonne@esthetic-center-expert-minceur.com](mailto:narbonne@esthetic-center-expert-minceur.com)

**DES EXCÈS CET ÉTÉ ?  
TESTEZ NOS FORMULES !**

**29,90€**

**BILAN MINCEUR  
+ SOIN DÉCOUVERTE**

PLUS D'INFOS EN PAGES CENTRALES →



Commerçants - Artisans - Producteurs

# 66 bonnes raisons de choisir **Les Halles de Narbonne**

7j/7j de 7h à 14h

Pâtisseries

Épiciers

Fleuriste

Primeurs

Bouchers

Volailleurs

Poissonniers

Charcutiers

Bars

Cavistes

Fromagers

Traiteurs

Boulangers



[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)

**L'automne, nous y sommes !** Les derniers vacanciers se prélassent sur nos plages audoises profitant des beaux jours. Un arrière-goût d'été, mais autour de nous les feuilles tombent et virevoltent, les vendanges se terminent et les écoliers ont retrouvé les bancs d'école.

Avons-nous repris nos anciennes habitudes ? Les cafés et restaurants sont ouverts, le nouveau film de James Bond sort enfin au cinéma, les stades et les gymnases accueillent de nouveau les rencontres sportives. **La Dolce Vita à la française est de retour**, même s'il nous faut rester prudent pour ne pas retomber une nouvelle fois dans une énième vague.

**Pensons à nous**, profitons des soirées entre amis, prenons soins de nos corps et de nos âmes. De nouveau votre magazine TV préféré peut vous présenter les sorties dans notre beau narbonnais, que ce soit à l'Aréna ou au théâtre,

sans oublier nos villages avec le théâtre de la poste qui remplit nos salles communales.

Le mois d'octobre, c'est bien évidemment **le retour à la vitesse de croisière d'Urban TV et Sorties**. Toujours à votre écoute, nous cherchons avec nos partenaires à vous apporter ces petits moments de plaisir et à vous accompagner au quotidien. Retrouvez au fil des pages vos rubriques préférées.

Et très prochainement, nous aurons le plaisir de vous présenter **notre nouveau site internet**, qui vous permettra de retrouver les programmes TV, les sorties, les programmes du CGR, mais aussi de jouer en ligne. Alors encore un peu de patience et vous pourrez le découvrir.

L'année 2021 finalement, aura malgré tout son lot de bonnes surprises...

**Bonne lecture et très bonne rentrée.**

**Oldelaf**  
L'AVEN  
TOUR

Le Théâtre historique et culturel  
**Théâtre**  
**DE LA POSTE**  
en tournée  
Vos spectacles en région

**Le 2 octobre**  
Salle de la Parenthèse - Servian (34)

Spectacle à  
**21h**

Réservations et programmation disponibles sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)

## SPECTACLES & CINÉ



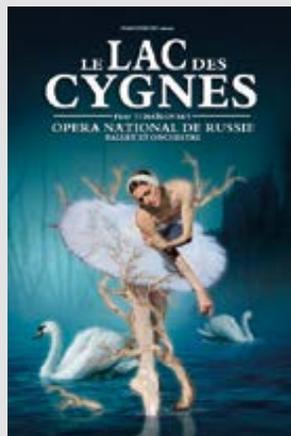
**Mourir peut attendre**  
AVANT PREMIÈRE  
Mardi 5 octobre 19h40 / 20h40

Sortie nationale  
le 6 octobre



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[cgrcinemas.fr/narbonne](http://cgrcinemas.fr/narbonne)

**Le lac des cygnes**  
Opéra national de russie  
Vendredi 8 octobre 20H



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)



### Fig!

Groupe acrobatique de Tanger  
Samedi 2 octobre 20H



### En la cuerda floja

Danse avec Ana Morales  
Jeudi 7 octobre 20H



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[theatrecinema-narbonne.com](http://theatrecinema-narbonne.com)

## SPORT

### RUGBY PRO D2

Vendredi 24 septembre  
19h30



RCN



Stade  
Aurillacois

Vendredi 8 octobre  
19h30



SU Agen



RCN

### HANDBALL

#### Nationale 1 féminine

Samedi 25 septembre  
20h30



Le Pouzin  
HB07



Narbonne  
Handball

Samedi 2 octobre  
19h



Narbonne  
Handball



HB  
GARDEEN

### VOLLEY

Samedi 9 octobre  
20h



Montpellier  
Volley



Narbonne  
Volley

Samedi 16 octobre  
Aréna Narbonne - 20h



Narbonne  
Volley



Tours  
Volley

# HECTARE

URBANISME DURABLE

Vous  
**recherchez**  
un **terrain**  
à bâtir ?



SALLÈLES  
D'AUDE

Au temps  
DES  
*Coquelicots*  
SALLÈLES-D'AUDE

11 Parcelles viabilisées  
de 360 à 1052 m<sup>2</sup>

LÉZIGNAN  
CORBIÈRES



11 Parcelles viabilisées  
de 350 à 522 m<sup>2</sup>

NOUVEAU

06 48 21 10 78  
04 68 33 01 02

RECEVÉ EN 2020 - 10/10/2018



## 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](mailto:contact@bluepalm.fr)



**URBAN  
DESIGN**



## **CUISINISTE : LE CHOIX DU SUR-MESURE**

**Autrefois confinée en coulisse, la cuisine a pris une importance prépondérante dans la structuration d'une habitation. Lieu de vie convivial, elle se doit de correspondre au caractère des occupants mais aussi d'intégrer les dernières solutions techniques, tout en faisant preuve d'ergonomie. Pour se concocter la cuisine de ses rêves, rien ne vaut alors l'expertise des professionnels ! Les cuisinistes sont en effet là pour vous conseiller au mieux et vous aider à faire les bons choix.**

### **Un pro à votre service**

Faire appel aux services d'un cuisiniste garantit un accompagnement sur le long terme, de la conception à la pose. Au-delà de l'assemblage des meubles, c'est la réalisation d'un projet personnalisé qui s'adapte à votre bien et à vos goûts. Le cuisiniste connaît les matières, les couleurs, les meubles... Comme un architecte d'intérieur, il va créer une ambiance en jouant sur les volumes, la lumière, les coloris. On est loin des cuisines achetées en pièces détachées ! Il a donc un rôle de concepteur, de conseiller, de designer et enfin de technicien. Il prend en compte tous les paramètres que vous lui indiquez et s'adapte à vos envies et à votre budget.

### **Des prix variables**

À partir de cette définition, si les souhaits de chacun guident la réalisation, il est évident que le prix ne peut pas être fixé à l'avance. Différents critères entrent en compte : superficie de la pièce à aménager, gamme de mobilier choisie, nombre de meubles, électroménager, matériaux pour les plans de travail, habillages et crédences... La part de la conception est aussi difficile à chiffrer : le plan d'aménagement d'une cuisine est unique ! Le prix

sera tout autant. Faire appel à un cuisiniste, c'est donc le gage de concevoir une belle cuisine à votre image, en contrepartie d'un budget qui sera forcément plus important.

### **Les étapes de réalisation**

Une fois les choix et le budget bien définis, plusieurs étapes seront nécessaires à la réalisation de votre nouvelle cuisine. Le professionnel qui vous accompagne doit ainsi faire une étude de la surface à aménager et dessiner un plan avec l'emplacement du mobilier. Lorsque le schéma est bouclé, un devis est proposé et ajusté en fonction de vos retours.

Par la suite, le cuisiniste mettra en place un plan de fabrication et d'installation lorsque les cotes exactes de la pièce à aménager auront été prises. Il assurera alors la commande des matériaux et des pièces et c'est également lui qui sera responsable du bon déroulement des travaux et de la tenue des délais et du budget.



LES CUISINES DE  
**Margaret**

Pour la rentrée on vous offre  
la pose de votre cuisine\*

\*Voir conditions au magasin.

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

04 68 41 54 92  
lescuisinesdemargaret@outlook.fr

  les Cuisines de Margaret

Lundi de 14h15 à 19h  
Du Mardi au Samedi  
9h30 - 12h / 14h15 - 19h  
(sauf samedi 18h)

Click&Collect [www.cuisines-margaret.fr](http://www.cuisines-margaret.fr)

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



Une maison  
**3 finitions**  
Votre intérieur comme  
vous l'aimez...

Maison "Standard"  
+ terrain à partir de  
**177 500 €\***



Maison "Confort"  
+ terrain à partir de  
**205 500 €\***



Maison "Premium"  
+ terrain à partir de  
**239 500 €\***



Tout autres projets neuf et rénovation - 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

\*Marchés de travaux et exemple sur un terrain vendu par lotisseur à 69 000 €

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

Photos non contractuelles

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
21.05  <b>THE VOICE ALL STARS</b> Episode 3 23.35 The Voice All Stars 00.40 Los Angeles Bad Girls, série	21.05  <b>THE ARTIST</b> Divertissement présenté par Nagui 23.20 On est en direct 01.30 Les Enfants de la télé	21.05  <b>LES MYSTÈRES DE L'ÉCOLE DE GENDARMERIE</b> 22.45 Les mystères du bois Galant, téléfilm	21.00  <b>RUGBY - TOP 14 : PERPIGNAN / TOULON</b> 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Terrain, doc.	20.55  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> La Riviera italienne 22.25 Échappées belles, mag. 00.00 Les conquérants des sommets, doc.	21.05  <b>DR HARROW Illusion</b> Série 21.55 Dr Harrow, série 22.50 Dr Harrow, série 23.35 Dr Harrow, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
20.50 <b>TRESORS DE MESOPOTAMIE</b> 22.25 Mars, en quête de vie 23.20 42, la réponse à presque tout, mag.	21.05 <b>ROLAND MAGDANE - RIRE !</b> 23.00 Roland Magdane les plus grands sketches, spectacle	21.05 <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 <b>GLOBAL CITIZEN LIVE : LE CONCERT EVENEMENT</b> 23.00 Global Citizen Live : le concert événement	21.05 <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag. 00.45 Programmes de nuit	21.05 <b>MODERN FAMILY</b> 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
<b>LCP</b> <small>AGENCIER NATIONAL</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>.4</b> <small>CULTURE</small>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b> <small>TFI 100</small>
20.00 <b>ÉDOUARD SUR LE POTE DE DROITE</b> 23.00 Un monde en docs, mag.	21.05 <b>LES BEGGAR'S OPERA SUR LE SABLE</b> 22.00 The Beggar's Opera, spectacle 00.00 Le Corsaire, spectacle	21.00 <b>GHOST ADVENTURES HORS-SERIES</b> 22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales	21.05 <b>KUNG FU PANDA : LES PATTES DU DESTIN</b> 23.10 Kung Fu Panda : les pattes du destin	21.00 <b>LES DOCS LCI</b> Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> 22.50 Joséphine, ange gardien, série Avec Mimie Mathy
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC</b> <small>DECOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
21.00 <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Place aux idées, mag. 00.00 Il faut en parler, mag. 01.00 Édition de la nuit	21.00 <b>COURSES DE CAISSES A SAVON</b> 23.50 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 <b>LES SIMPSON</b> Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	21.05 <b>LES PIRES ACCIDENTS</b> 22.00 Les pires accidents 22.55 Les pires accidents 23.50 Les pires accidents	21.05 <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 <b>CALL THE MIDWIFE : LES HEROINES DE L'OMBRE</b> 22.10 Call the Midwife : les héroïnes de l'ombre

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
21.05  <b>SULLY ★★</b> Film de Clint Eastwood Avec Tom Hanks 23.00 Esprits criminels, série 23.45 Esprits criminels	21.05  <b>L'ÉCOLE BUISSONNIÈRE ★</b> Film de Nicolas Vanier 23.00 Passage des arts, mag. 00.20 Bernard Blier façon puzzle, doc.	21.05  <b>LES ENQUÊTES DE MURDOCH</b> 2 épisodes - Série 22.35 Les enquêtes de Murdoch, série 00.40 Météo	21.00  <b>RUGBY - TOP 14 : TOULOUSE / CLERMONT</b> 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Clique X, mag.	20.55  <b>SUR LE FRONT - LA GUERRE DE L'EAU EN FRANCE</b> 21.45 Sur le front de l'Amazonie, doc.	21.05  <b>CAPITAL</b> Magazine présenté par Julien Courbet 23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
20.55 <b>LES INCORRUPTIBLES ★★</b> 22.50 Salvatore Adamo, doc. 23.50 Der Freischütz, spectacle	21.05 <b>LA SITUATION EST GRAVE... MAIS PAS DESESPERÉE ★</b> 23.00 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 <b>J'AI PERDU ALBERT ★</b> 23.00 Vilaine ★, film 00.40 Programmes de nuit	21.05 <b>MENTALIST</b> Série avec Simon Baker 21.50 Mentalist, série 22.40 Mentalist, série 23.35 Mentalist, série	21.05 <b>HANCOCK ★</b> Film avec Will Smith 22.50 Godzilla ★, film 01.10 Programmes de nuit	21.05 <b>PARKER ★</b> Film avec Jason Statham 23.15 Wind River ★, film 23.10 Au cœur de l'apocalypse, téléfilm
<b>LCP</b> <small>AGENCIER NATIONAL</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>.4</b> <small>CULTURE</small>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b> <small>TFI 100</small>
21.00 <b>REMBOB'INA</b> Le divan d'Henry Chapier 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.05 <b>FANNY</b> Spectacle 23.50 La Dame aux camélias, spectacle	21.00 <b>CHICAGO FIRE</b> 21.55 Chicago Fire, série 22.40 Chicago Fire, série 23.25 Chicago Fire, série	21.05 <b>E=M6 FAMILY</b> Magazine 22.00 E=M6 family, mag. 22.55 E=M6 family, mag. 23.50 Zig et Sharko	21.00 <b>LES DOCS LCI</b> Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 <b>POLISSE ★★</b> Film avec Karin Viard 23.20 La vérité sur l'affaire Harry Quebert, série
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC</b> <small>DECOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	19.00 <b>FOOTBALL AMERICAIN</b> 22.35 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 <b>BAD BOYS ★</b> Film avec Martin Lawrence 23.15 De l'autre côté du pèriph ★, film 01.05 Safari ★, film	21.05 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 22.50 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 <b>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR</b> 22.00 Australie, la ruée vers l'or, doc.	21.05 <b>NOIR ÉNIGMA</b> Téléfilm avec Patrick Chesnais 23.00 Jaune iris, téléfilm 00.45 Programmes de nuit



**URBAN  
JARDIN**

## L'ÉLÉAGNUS, UNE CROISSANCE FORTE QUI PEUT SURPRENDRE

**L'éléagnus est avec le photinia, l'un des arbustes les plus utilisés pour la création de haies. L'un de ses gros avantages, sa croissance rapide, est aussi dans bien des cas son inconvénient majeur. En effet, elle le contre-indique plus souvent qu'on ne pourrait le croire, notamment dans les petits jardins.**

### LA STAR DES HAIES

Étrangement, on nomme plus volontiers l'éléagnus en écornant son nom latin d'*Elaeagnus ebbingei*, plutôt que par son simple nom vernaculaire de « chalef ». Mais peu importe. Voilà un arbuste qui fait référence lors de la création de haies brise-vent. Il est vrai qu'il possède de nombreux atouts pour cela : feuillage persistant, croissance rapide, résistance aux maladies, aux ravageurs, au froid, à la sécheresse, à la chaleur, à la pollution et aux embruns, il semble avoir tout pour lui. Ajoutons que son feuillage bicolore, vert sombre sur le dessus et gris argenté sur le dessous, fait apparaître de jolis contrastes lorsqu'il est bougé par le vent. Enfin, sa floraison d'automne, bien que discrète, offre aux narines un parfum suave et un pollen fort à propos pour les abeilles en toute fin de saison.

### ENCORE DES INTÉRÊTS

Grâce à une symbiose racinaire développée avec la bactérie *Frankia*, l'éléagnus est capable, tout comme la fameuse famille des fabacées, de fixer l'azote de l'air et de s'en nourrir directement. Ceci sous-entend qu'il n'a pas besoin d'engrais pour se développer. Cela veut également dire que ses

feuilles mortes, ainsi que le broyat issu de ses résidus de taille, constituent un paillage riche en azote, très nourrissant pour les autres plantes du jardin. Dernière coquetterie, l'éléagnus se décline sous la forme de quelques variétés panachées (« *Limelight* » ou « *Gilt Edge* ») dont les feuilles vertes marginées de jaune, ou vice-versa, sont très décoratives.

### TROP SOUVENT MAL ADAPTÉ

Avec ses ambitions de géant conquérant, l'éléagnus n'est absolument pas la plante à conseiller aux jardiniers qui souhaitent réduire le temps et l'énergie qu'ils consacrent à l'entretien de leur jardin. De même, ce n'est pas l'arbuste adapté pour créer des haies de moins de deux mètres de hauteur. Quant à son port buissonnant, il est à proscrire dans les petits jardins ainsi que dans les recoins où l'espace est compté : couloir de passage, abords de parking... Dans tous ces cas, il exige des tailles trop fréquentes.



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 <p>21.05</p>  <p><b>UNE AFFAIRE FRANÇAISE</b> 2 épisodes - Série</p> <p>23.15 New York, unité spéciale, série</p>	 <p>21.05</p>  <p><b>L'ABSENTE</b> Episode 3 Série</p> <p>22.00 L'absente, série 22.55 L'absente, série 23.50 Stalk, série</p>	 <p>21.05</p>  <p><b>SECRETS D'HISTOIRE</b> Louis XV et la bête du Gevaudan</p> <p>23.00 L'échange des princesses ★★, film 00.40 Météo</p>	 <p>21.00</p>  <p><b>ON THE VERGE</b> 3 épisodes Série</p> <p>22.25 La nouvelle mode, doc. 23.05 La dernière lettre de son amour, film</p>	 <p>20.55</p>  <p><b>LA TERRE VUE DE L'ESPACE</b> Documentaire</p> <p>22.25 C ce soir, mag. 23.35 C dans l'air, mag. 00.40 C à vous, mag.</p>	 <p>21.05</p>  <p><b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> Soirée 5 - partie 1</p> <p>22.00 L'amour est dans le pré 23.10 L'amour vu du pré</p>
 <p>20.50 <b>LA MORT EN CE JARDIN</b></p> <p>22.35 Le charme discret de la bourgeoisie ★, film</p>	 <p>21.15 <b>THE RYAN INITIATIVE ★</b></p> <p>23.15 Deadpool 2 ★, film ★ Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 <b>DIE HARD 4, RETOUR EN ENFER ★★</b></p> <p>23.20 Une journée en enfer ★, film</p>	 <p>21.15 <b>LE SEIGNEUR DES ANNEAUX : LE RETOUR DU ROI ★★</b></p> <p>23.00 Le seigneur des anneaux : le retour du roi ★★, film</p>	 <p>21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b></p> <p>22.00 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence</p>	 <p>21.05 <b>CRIMES Magazine</b></p> <p>23.05 Crimes, mag. 01.05 Crimes et faits divers : le prime</p>
 <p>20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire</p> <p>21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Audition publique</p>	 <p>21.05 <b>RICHARD BONA &amp; ALFREDO RODRIGUEZ</b> spectacle</p>	 <p>21.00 <b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI - 7<sup>e</sup> ÉDITION</b></p> <p>23.20 Les duos impossibles de Ferrari - 6<sup>e</sup> édition</p>	 <p>21.05 <b>AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS</b></p> <p>22.45 Aquamen : les as des aquariums</p>	 <p>20.00 <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet et compagnie</p>	 <p>21.00 <b>LES EXPERTS : MANHATTAN</b></p> <p>22.40 Les experts : Manhattan, série</p>
 <p>21.05 <b>SOIR INFO</b> Présenté par Julien Pasquet</p> <p>23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit</p>	 <p>21.05 <b>FOOTBALL : FRANCE / ITALIE Coupe du monde 1998</b></p> <p>00.25 L'Équipe du Soir, mag.</p>	 <p>21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série</p> <p>22.45 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot</p>	 <p>21.05 <b>HORS DE CONTROLE</b></p> <p>22.10 La science des forces de la nature, doc.</p>	 <p>21.00 <b>CONSTRUCTIONS HORS LIMITES</b></p> <p>22.00 Constructions hors limites, doc.</p>	 <p>21.05 <b>UNFORGETTABLE</b></p> <p>22.00 Unforgettable, série 22.55 Unforgettable, série 23.50 Unforgettable, série</p>

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 <p>21.05</p>  <p><b>KOH-LANTA LA LÉGENDE</b> Episode 5</p> <p>23.35 Une famille en or, jeu 00.30 Une famille en or</p>	 <p>21.05</p>  <p><b>LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DU CORPS HUMAIN</b></p> <p>23.15 John Rambo ★, film 00.50 Obsession, série 01.35 Obsession, série</p>	 <p>21.05</p>  <p><b>ALEX HUGO</b> La fin des temps Série</p> <p>22.40 Alex Hugo, série 00.15 Votre télé et vous, mag.</p>	 <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : PSG / MANCHESTER CITY Champions League</b></p> <p>22.55 CCC le débrief, mag. 23.50 Riders of Justice, film</p>	 <p>20.55</p>  <p><b>LA VÉRITÉ SI JE MENTHE</b> Documentaire</p> <p>21.45 Le piment ne manque pas de piquant, doc.</p>	 <p>21.05</p>  <p><b>À BRAS OUVERTS ★</b> Film avec Christian Clavier, Ary Abittan</p> <p>22.40 Recherche appartement ou maison, mag.</p>
 <p>20.50 <b>LA CAVIAR CONNECTION</b></p> <p>22.45 Algérie : les promesses de l'aube, doc.</p>	 <p>21.15 <b>LES VOLEURS DE TRAINS ★</b></p> <p>23.00 Jeudi reportage, mag. 00.40 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 <b>LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE</b></p> <p>23.10 Enquête d'action, mag.</p>	 <p>21.15 <b>90' ENQUÊTES</b></p> <p>22.35 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag. 01.45 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 <b>TRIPLE ALLIANCE ★</b></p> <p>23.10 Bébé mode d'emploi ★, film 01.20 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 <b>RUSH ★★</b> Film avec Daniel Brühl</p> <p>23.15 Parker ★, film 01.20 L.A. Rush, téléfilm 03.00 Programmes de nuit</p>
 <p>20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire</p> <p>21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde</p>	 <p>21.05 <b>CORRESPONDANCES : JEAN COCTEAU</b></p> <p>22.00 Céleste et monsieur Proust, doc.</p>	 <p>21.00 <b>JEAN-PHILIPPE ★</b></p> <p>22.50 Tout doit disparaître, film 00.30 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 <b>LES AVENTURES DE TINTIN</b> Jeunesse</p> <p>22.15 Les aventures de Tintin</p>	 <p>20.00 <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet et compagnie</p>	 <p>21.00 <b>UNE AFFAIRE FRANÇAISE</b></p> <p>23.00 Qui a tué la petite JonBenet ?, téléfilm</p>
 <p>21.05 <b>SOIR INFO</b> Présenté par Julien Pasquet</p> <p>23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit</p>	 <p>21.00 <b>LA GRANDE SOIRÉE LDC</b></p> <p>21.45 L'Équipe de la mi-temps, mag. 22.50 L'Équipe du Soir</p>	 <p>21.05 <b>HAWAII 5-0</b> Série</p> <p>21.50 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série</p>	 <p>21.05 <b>ATLANTIDE, LA CITÉ PERDUE</b></p> <p>22.55 Alien Theory, doc. 23.50 Alien Theory, doc. 00.30 Programmes de nuit</p>	 <p>21.05 <b>LE MONT-SAINT-MICHEL</b></p> <p>22.25 Canal du midi : un patrimoine révélé, doc.</p>	 <p>21.05 <b>SNAPPED : FRATRIE MEURTRIÈRE</b></p> <p>22.05 Snapped : fratrie meurtrière, mag.</p>

VOTRE  
SALLE  
DE CINÉMA

# LOUEZ VOTRE SALLE DE CINÉMA

RENSEIGNEMENTS  
& DEVIS GRATUITS

[cgr.narbonne@cgrcinemas.fr](mailto:cgr.narbonne@cgrcinemas.fr)

**POUR VOS SÉMINAIRES D'ENTREPRISE**

**POUR VOS ÉVÈNEMENTS**

REMISE DE DIPLOMES, CONFÉRENCES, ARBRES DE NOËL

**POUR ORGANISER DES SOIRÉES CINÉMA  
POUR VOS CLIENTS**

- AVEC LA PROJECTION D'UN FILM
- CAPACITÉ DES SALLES ADAPTÉE À VOTRE PROJET  
(DE 80 À 350 PLACES)

**CGR**

**CINEMAS**

**NARBONNE**



## URBAN TRAVAUX



# SIX ÉLÉMENTS À CONSERVER LORS D'UNE RÉNOVATION

**Pour des raisons environnementales autant que par goût, vous avez choisi de restaurer un logement ancien et tenez autant que possible à préserver l'âme des lieux. Voici six éléments d'époque à mettre en avant lors de votre projet de rénovation.**

### LE REVÊTEMENT DE SOL

S'il peut avoir subi les outrages du temps, le plancher des bâtiments anciens doit à tout prix être restauré plutôt que remplacé ! Non seulement les vieux revêtements de sol donneront un supplément d'âme à votre intérieur, mais certains, à nouveau tendance et devenus aujourd'hui très onéreux, vous permettront de faire de substantielles économies.

### LES POUTRES APPARENTES

Véritable atout déco, les vieilles poutres en bois, qu'il s'agisse des solives du plancher supérieur ou de la charpente au niveau des combles, sont absolument à conserver ! On adore leur aspect chaleureux et authentique qui confère une atmosphère cosy à notre logis. Une fois décapées et traitées contre les insectes et les champignons, vous pouvez les laisser brutes pour un aspect rustique chic qui apportera un charme fou à vos pièces à vivre ou les peindre en blanc pour mieux les intégrer à un intérieur contemporain.

### LES VIEILLES CHEMINÉES

Le bel appartement d'époque que vous venez d'acheter est pourvu d'une élégante cheminée en marbre dont vous n'avez pas l'utilité ? Qu'à cela ne tienne ! Au lieu de vous en servir pour chauffer votre logement, faites-en

un élément décoratif central de votre pièce et mettez-le en valeur.

### LES MURS EN BRIQUES

Autrefois peu désirables, les murs de briques en terre cuite sont à nouveau au goût du jour depuis une quinzaine d'années. Incontournable des ambiances déco de style industriel, ce matériau de construction ancien possède d'évidentes qualités esthétiques, mais aussi techniques : solidité, durabilité, bonne isolation thermique et phonique.

### LES MOULURES

Emblématiques des appartements haussmanniens, les moulures d'époque habillent avec noblesse les hauts plafonds, les murs et les encadrements des portes. Raffinés, ces éléments artistiques d'inspiration grecque, classique ou Art déco apporteront un charme discret à toutes vos pièces. Un simple coup de chiffon et une couche de peinture peuvent suffire à leur rendre toute leur splendeur.

### VERRIÈRES ET VITRAUX

Pour des raisons d'isolation évidentes, les fenêtres font partie des premiers éléments remplacés lors de la rénovation d'un logement ancien. Pourtant, leur potentiel décoratif peut être immense ! Ainsi, les grandes verrières d'atelier et les vitraux Art nouveau, s'ils ne causent pas trop de déperditions thermiques, sont absolument à préserver après avoir été remis à neuf, par exemple en remplaçant les vieilles vitres par du double vitrage, du moins pour celles qui donnent sur l'extérieur.



### SALLELES D'AUDE

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

**184 000 €\***

### ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 543 m<sup>2</sup>

**220 300 €\***

### ST-ANDRE DE R.

Villa T4 sur terrain 395 m<sup>2</sup>

**167 000 €\***

### VENTENAC M.

Villa T4 sur terrain 514 m<sup>2</sup>

**186 300 €\***

### OLONZAC

Villa T4 sur terrain 369 m<sup>2</sup>

**162 000 €\***

### LEZIGNAN C.

Villa T4 sur terrain 377 m<sup>2</sup>

**162 000 €\***

### OUVEILLAN

Villa T4 sur terrain 330 m<sup>2</sup>

**171 000 €\***

\*prix notaire et branchement inclus - photo non contractuelle

LES MAISONS COULEURS DU SUD



90% DE RECOMMANDATIONS



100% APRÈS SERVICE DE NOS CLIENTS



22 AGENCES EN FRANCE ET EN ALLEMAGNE



40 ANS D'EXPÉRIENCE



FAMILIALE DEPUIS 3 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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



21.05 <b>GOOD DOCTOR</b> Vent de folie Série	21.05 <b>ON N'EFFACE PAS LES SOUVENIRS</b> Téléfilm avec Stéphane Debac	21.05 <b>FAUT PAS RÊVER</b> Le cœur au Pays Basque Magazine	21.00 <b>MORTAL KOMBAT</b> Film de Simon McQuoid Avec Lewis Tan	20.55 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine	21.05 <b>APPEL À TÉMOINS</b> Magazine présenté par Julien Courbet, Nathalie Renoux
21.55 Good Doctor, série 22.50 Chicago Med, série 23.40 Chicago Med, série	22.50 Infrarouge, doc. 23.45 25 nuances de doc, doc.	23.00 Météo 23.05 Culture dans votre région, mag.	22.55 Edge of the World, film 00.35 On the verge, série	22.30 C ce soir, mag. 23.35 La p'tite librairie 23.40 C dans l'air, mag.	23.20 Non classée : meurtre d'Aurélie Vaquier, doc.

<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
20.55 <b>MADAME BOVARY</b> 23.15 Le procès d'Emma Bovary, doc.	21.15 <b>DANS LE CŒUR DES FRANÇAIS</b> 23.00 La folle histoire de Jean-Paul Belmondo, doc.	21.05 <b>LES 20 CHAN. SONS D'AMOUR PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS</b> 23.00 Les 20 chanteuses préférées des Français	21.15 <b>LE TRANSPORTEUR 2 *</b> 22.55 90' Enquêtes, mag. 00.30 Programmes de nuit	21.05 <b>CLEANERS, LES EXPERTS DU MENAGE</b> 22.55 Cleaners, les experts du ménage, mag.	21.05 <b>LE TRANSPORTEUR</b> 22.05 Le transporteur, série 23.05 Le transporteur, série 00.05 Le transporteur, série

<b>LCP</b>	<b>.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire	21.05 <b>JACQUES HIGELIN SUR LA SCÈNE DU THEATRE DE L'EMPIRE À PARIS</b> 21.30 Pat Benatar sur scène 21.55 The Pretenders sur scène	21.00 <b>LE CHASSEUR ET LA REINE DES GLACES *</b> 23.10 Le pacte des loups *, film	21.05 <b>CŒUR DE DRAGON 2 : UN NOUVEAU DEPART</b> 22.35 Cœur de dragon 3 : la malédiction du sorcier *	20.00 <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Magazine	21.00 <b>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York, section criminelle, série
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde				22.00 Brunet et compagnie	

<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC</b>	<b>Elodie</b>
21.05 <b>SOIR INFO</b> Présenté par Julien Pasquet	21.05 <b>LE MEDAILLON *</b> 22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 <b>LA VÉRITÉ SI JE MENS ! *</b> 23.00 Storage Wars : enchères surprises	21.05 <b>GÉNÉRATION KALACH : LA FACE CACHÉE DES CITES</b> 22.30 2015 : une année qui a fait trembler la France	21.05 <b>100 JOURS AVEC LES DÉPANNÉURS DE L'AUTOROUTE</b> 22.30 100 jours avec les dépanneurs de l'autoroute, doc.	21.05 <b>LES OMBRES DU PASSE</b> 23.00 Crimes, mag. présenté par Jean-Marc Morandini
23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit					



21.05 <b>FUGUEUSE</b> Episode 3 Série avec Michael Youn	21.05 <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine présenté par Élise Lucet	21.05 <b>300 CHŒURS CHANTENT</b> Les plus belles chansons des comédies musicales	21.00 <b>GENERA+ION</b> Episode 1 Série avec Justice Smith	20.55 <b>LADY SAPIENS, À LA RECHERCHE DES FEMMES DE LA PRÉHISTOIRE</b>	21.05 <b>9-1-1</b> La chasse au trésor Série
22.05 Fugueuse, série 23.20 Esprits criminels, série	23.00 Complément d'enquête, mag. 00.00 Nous les Européens	23.10 Météo 23.15 La ligne bleue, doc.	21.40 Genera+ion, série 22.10 Genera+ion, série 22.40 Genera+ion, série	22.30 C ce soir, mag. 23.40 C dans l'air, mag.	21.50 9-1-1, série 22.45 9-1-1, série 23.30 9-1-1, série

<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
20.55 <b>L'HOMME DE LA CHAMBRE 301</b> Série	21.15 <b>BALANCE TON POST !</b> Magazine	20.50 <b>FOOTBALL : MARSEILLE / GALATASARAY</b>	21.15 <b>SUPER-CONDRIACQUE *</b> Film de et avec Dany Boon	21.05 <b>GLADIATOR **</b> Film avec Russell Crowe	21.05 <b>HÉRITAGES</b> Spéciale Jean-Paul Belmondo : itinéraire d'un enfant gâté
23.15 Buñuel après l'âge d'or, film	22.30 Balance ton post ! Ça continue, mag.	22.50 100 % Foot, mag.	23.15 90' Enquêtes, mag.	23.50 Chroniques criminelles, mag.	23.00 Héritages, mag. 00.50 Héritages, mag.

<b>LCP</b>	<b>.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire	21.05 <b>LES NOCTURNES DE L'URBAIN</b> 22.00 Bâtiment B, spectacle 00.00 Chico Cesar and Friends, spectacle	21.00 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> 23.00 Au cœur de l'enquête 00.30 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>PÉKIN EXPRESS</b> Par Stéphane Rotenberg	20.00 <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Magazine	21.00 <b>GREEN LANTERN *</b> 23.10 Je suis une légende *, film 01.05 Programmes de nuit
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde			23.00 Pékin express 23.45 Pékin express	22.00 Brunet et compagnie	

<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC</b>	<b>Elodie</b>
21.05 <b>SOIR INFO</b> Présenté par Julien Pasquet	21.05 <b>L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</b> 21.50 L'Équipe moteur - Top Gear, sport 22.50 L'Équipe du Soir	21.05 <b>LE MEILLEUR DU MARRAKECH DU RIRE</b> 22.50 Kaamelott, série	21.05 <b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b> Documentaire	21.05 <b>VAN MECANIC</b> Documentaire	21.05 <b>THE SECRET *</b> Film avec Jessica Biel
23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit			22.20 Un camping-car à tout prix, doc.	22.25 Van mecanic, doc. 23.45 Wheeler Dealers France, doc.	23.00 Le beau-père *, film 00.50 Programmes de nuit



**URBAN  
FORME**



## PERTE DE POIDS : PAR QUOI COMMENCER ?

**De nombreuses personnes aimeraient amorcer un virage santé et enfin perdre le surplus de poids qu'elles ont accumulé depuis des mois, voire de longues années. Mais il n'est pas toujours facile de s'y mettre pour de bon. Pour cette raison, la démarche s'arrête souvent avant même de commencer, faute de savoir comment s'y prendre.**

### Prenez conscience de votre état de santé

Si vous souhaitez perdre du poids, vous devez d'abord avoir une vision réaliste de votre situation. On a tous une réalité et un historique médical différents. Certaines personnes ont des problèmes de santé qui les empêchent d'avoir une vie active, d'autres ont un problème de surpoids depuis de nombreuses années qui engendre des ennuis de santé (douleurs musculaires et articulaires, diabète, cholestérol, hypertension, etc.). Dans les deux cas, les problématiques liées à la santé doivent être réglées ou à tout le moins contrôlées pour pouvoir ensuite se fixer des objectifs de perte de poids.

### Consultez votre professionnel de la santé

Si vous avez des problèmes de santé, votre professionnel de la santé devrait être avisé de votre souhait de perdre du poids. Il pourra vous aider à faire le point sur votre état de santé actuel et pourra vous faire des recommandations, s'il y a lieu.

### Fixez-vous des objectifs réalistes

Pourquoi souhaitez-vous perdre du poids? Est-ce vraiment le chiffre sur le pèse-personne qui s'avère important ou votre état de santé? Ou encore, est-ce l'image que vous projetez dans le miroir?

Saviez-vous qu'une perte de poids raisonnable est d'environ un livre par semaine, soit 4 livres par mois? Vous devriez vous méfier de tous les régimes ou produits qui vous font miroiter une perte de poids drastique. Elle se produira peut-être, mais votre corps s'empressera de reprendre le poids perdu par la suite.

### Mangez sainement et modifiez votre alimentation si nécessaire

Plusieurs personnes font l'erreur de se lancer dans des régimes de toutes sortes, alors qu'il faut plutôt se tourner vers une alimentation saine.

L'alimentation est votre carburant, elle doit être de qualité pour vous permettre de traverser votre journée avec l'énergie nécessaire. Ne coupez pas dans vos repas en croyant qu'ainsi vous perdrez quelques livres. Au contraire, il est important de manger de manière régulière, soit 3 repas par jour et même plusieurs collations. Toutefois, vos portions peuvent être diminuées et vos collations doivent être constituées de fruits et de légumes et non d'aliments transformés.

Une saine alimentation s'avère cruciale pour votre santé, toutefois, n'allez pas croire que vous devez mettre de côté tous vos petits plaisirs. Au contraire ! Permettez-vous de manger à l'occasion ce qui vous plaît, mais en petite quantité. Le gâteau au chocolat sera tout aussi bon, que le morceau soit gigantesque ou petit. Il suffit de manger lentement pour bien le déguster!

### Buvez de l'eau et... de l'eau

L'eau s'avère essentielle pour une bonne santé; elle réhydrate et... ne contient aucun sucre et aucun gras! Vous devriez donc intégrer dans vos habitudes de boire de l'eau, plutôt que n'importe quelle autre boisson. De plus, il semble que par moment, on croit à tort avoir faim, mais on a plutôt besoin de se réhydrater. Alors, avant d'ouvrir le frigo, prenez un verre d'eau.

### Trouvez une activité physique qui vous convient

L'alimentation en est pour beaucoup dans le contrôle d'un poids santé, mais l'activité physique est tout aussi essentielle. Vous devez trouver une activité que vous aimerez suffisamment pour briser votre routine. L'offre des cours est variée dans les très nombreux centres de conditionnement physique; il y en a sûrement un qui vous plaira.

# ESTHETIC CENTER

EXPERT MINCEUR



Bienvenue chez **Esthetic Center expert minceur** de Narbonne. Corinne et Sandra sont heureuses de vous accueillir dans votre nouveau centre où la convivialité, la chaleur humaine et le professionnalisme sont de rigueur.

Nous sommes situées près de l'hôpital de Narbonne au deuxième étage du 2, rue du Docteur Lacroix.

Venez nous rencontrer, nous évoquerons avec vous vos souhaits de pertes de poids et nous pourrons réaliser un bilan minceur pour 29€90.

Une bonne occasion de venir **faire le point sur les kilos que vous aimeriez perdre**. Après avoir pendant deux heures fait votre bilan morphologique, nous vous proposerons un accompagnement personnalisé correspondant à vos attentes et vos besoins.

Nos appareils haute-technologie non invasif, nous permettra de remodeler et raffermir votre corps, tel que défini ensemble lors du bilan. Ils vous accompagneront dans l'élimination du surplus de graisse ou amas graisseux.



\*Prix indicatif de consultation. L'efficacité de nos soins est évaluée selon un protocole et les besoins de chaque patient et de son profil de soins personnalisés.

Venez découvrir la pressothérapie, une technique de soin issue des techniques du massage draino-lymphatique. La technologie de soin par pressothérapie consiste à exercer un mouvement de pression à l'aide de bottes, manchons ou ceinture de compression, pour stimuler la circulation du sang et de la lymphe. Cette technologie de soin reprend les principes du drainage veino-lymphatique par massage manuel, avec l'avantage d'adapter précisément l'intensité de la pression physiologique exercée au sujet traité.

La Cryolipolyse, autre technique que nous vous proposons, est une réelle alternative à la liposuccion, la cryolipolyse est une méthode radicale, unique et non invasive qui fait fondre la graisse par le froid.

Rapide et indolore, la cryolipolyse est utilisée pour redessiner votre silhouette et gommer la cellulite. Elle est idéale pour le ventre, les poignées d'amour sur les hanches, les fesses et la culotte de cheval mais aussi l'intérieur des cuisses et des bras.



# aquabike

une activité douce...

...et un travail en profondeur

À la manière de l'aquagym, cette activité sportive vous immerge dans un bassin d'eau... à la seule différence qu'elle se pratique, comme son nom l'indique, sur un vélo (sans roues bien évidemment) ! L'aquabike, aussi nommé aquabiking ou aquacycling, consiste donc à pédaler dans une piscine. Le but ? Sculpter son corps... mais pas que !

**En effet, les bienfaits de ce sport aquatique sont nombreux :**

- Augmente les capacités cardiovasculaires
- Améliore la circulation sanguine des jambes
- Lutte contre la cellulite
- Facilite le renforcement musculaire
- Favorise le relâchement et régule le stress et l'anxiété
- Doux pour les articulations

## 04 68 70 09 95

2 Rue du Dr Lacroix immeuble Saint-Paul, 2ème étage - 11100 Narbonne  
narbonne@esthetic-center-expert-minceur.com

**Pensez à nos bons cadeaux bien être !**



<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b> <b>DANSE AVEC LES STARS</b> Présenté par Camille Combal 22.55 Danse avec les stars 00.15 Vendredi, tout est permis avec Arthur	<b>21.05</b> <b>CÉSAR WAGNER</b> <i>L'or du Rhin</i> Téléfilm avec Gil Alma 22.45 César Wagner, téléfilm 00.20 Les petits meurtres d'Agatha Christie	<b>21.05</b> <b>PALE RIDER, LE CAVALIER SOLITAIRE</b> ★ 23.00 Meurs un autre jour ★, film 01.10 Météo	<b>21.00</b> <b>JUMANJI : NEXT LEVEL</b> ★ Film de Jake Kasdan -23.05 Greenland - Le dernier refuge, film 01.05 Light of my life, film	<b>20.55</b> <b>EST-CE QUE J'AI UNE GUEULE D'ARLETTY ?</b> 22.25 Arletty - Soehring, hélas je t'aime, doc. 23.35 C dans l'air, mag.	<b>21.05</b> <b>NCIS</b> <i>Il n'est jamais trop tard</i> Série 21.55 NCIS, série 22.45 NCIS, série 23.35 NCIS, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
<b>20.55 LA HAINE</b> ★★ Film avec Vincent Cassel 22.30 Snoop Dogg, doc. 23.25 Gymnastique, mag. 23.30 Tracks, mag.	<b>21.15 LES ANNÉES SEBASTIEN</b> 23.15 Les années Sébastien, div. présenté par Patrick Sébastien	<b>21.05 ENQUÊTE D'ACTION</b> 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	<b>21.15 L'ARME FATALE</b> 22.00 L'arme fatale, série 22.55 L'arme fatale, série 23.50 L'arme fatale, série	<b>21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL</b> 22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	<b>21.05 PROFILAGE</b> Série 22.15 Profilage, série 23.15 Profilage, série 00.20 Profilage, série
<b>LCP</b> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>.4</b> <b>XX</b> <b>CULTUREBOIS</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b>
<b>20.30 DÉBATDOC</b> Documentaire / Débat 22.00 Les vendredis de l'histoire - À chacun son histoire, doc.	<b>21.05 AOUTOUR DE...</b> <i>Kevin Razy</i> 21.40 Autour de..., mag. 22.45 Paname Comedy Club	<b>21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE</b> 22.55 Douanes sous haute surveillance, doc.	<b>21.05 KUNG FU PANDA 2</b> ★ 22.30 Tintin et le temple du Soleil ★, film 23.50 Zig et Sharko	<b>21.00 LES DOCS DE LCI</b> Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	<b>21.00 FANTÔMAS CONTRE SCOTLAND YARD</b> ★ 22.55 Fantômas se déchaîne ★, film
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC DÉCOUVERTE</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	<b>21.05 A GOOD MAN</b> Film avec Noémie Merlant 23.05 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	<b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	<b>21.05 XAVIER DUPONT DE LIGONNES : LA GRANDE ENQUÊTE</b> 22.30 Portraits de criminels, doc.	<b>21.05 LES TRÉSORS PERDUS D'ÉGYPTE</b> 22.25 Les trésors perdus d'Égypte, doc.	<b>21.05 COLETTE</b> ★ Film avec Keira Knightley 23.05 L'honneur des Winslow, film

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
<b>21.05</b> <b>THE VOICE ALL STARS</b> <i>Episode 4</i> 23.40 The Voice All Stars 00.45 Los Angeles Bad Girls, série	<b>21.05</b> <b>THE ARTIST</b> Divertissement présenté par Nagui 23.20 On est en direct 01.30 Les Enfants de la télé	<b>21.05</b> <b>MEURTRES À MULHOUSE</b> Téléfilm de Delphine Lemoine 22.40 Meurtres à Avignon, téléfilm 00.10 Météo	<b>21.00</b> <b>RUGBY : CASTRES / TOULON</b> <i>Top 14. 5<sup>e</sup> journée</i> 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Terrain, doc.	<b>20.55</b> <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> <i>Sénégal, voyage en Casmance</i> 22.25 Échappées belles 00.00 En croisière sur le géant des mers, doc.	<b>21.05</b> <b>DR HARROW</b> <i>Bons baisers de Russie</i> Série 21.55 Dr Harrow, série 22.50 Dr Harrow, série 23.40 Dr Harrow, série
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
<b>20.50 BLÉRIOT, L'IMPOSSIBLE TRAVERSEE</b> 22.25 Claude Dornier - Pionnier de l'aviation	<b>21.05 INAVOUABLE</b> Spectacle avec Michel Leeb 23.00 Samedi reportage, mag. 00.40 Programmes de nuit	<b>21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	<b>21.05 COLUMBO</b> <i>Ombres et lumières</i> 22.50 Columbo, téléfilm 00.40 Avec Peter Falk Programmes de nuit	<b>21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag.	<b>21.05 MODERN FAMILY</b> 21.30 Modern family, série 22.30 Modern family, série
<b>LCP</b> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>.4</b> <b>XX</b> <b>CULTUREBOIS</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b>
<b>21.00 CLIMAT. UNE GUERRE AMERICAINE</b> 22.00 Un monde en docs 23.30 Navalny, l'homme qui défie le Tsar, doc.	<b>21.05 DE LA MAISON DES MORTS</b> 22.45 Simon Boccanegra 01.15 Les trésors de l'Opéra de Paris	<b>21.00 GHOST ADVENTURES HORS-SÉRIES</b> 22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales	<b>21.05 KUNG FU PANDA : LES PATTES DU DESTIN</b> 22.20 Kung Fu Panda : les pattes du destin	<b>21.00 LES DOCS LCI</b> Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	<b>21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> 22.50 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC DÉCOUVERTE</b>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.00 SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Place aux idées, mag. 00.00 Il faut en parler, mag. 01.00 Édition de la nuit	<b>21.10 COURSES DE CAISSES A SAVON</b> 23.45 MMA : UFC Classiques, sport	<b>21.05 LES SIMPSON</b> Jeunesse 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	<b>21.05 LES PIRES ACCIDENTS</b> 22.00 Les pires accidents, mag. 22.55 Les pires accidents	<b>21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	<b>21.05 CALL THE MIDWIFE : LES HEROINES DE L'OMBRE</b> 23.25 Tellement vrai, mag.



**LEZIGNAN**

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

**154 800 €**

**NARBONNE**

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

**194 900 €**

**SALLELES**

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

**171 900 €**

**FABREZAN**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 370 m<sup>2</sup>

**150 000 €**

**VENTENAC**

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

**170 000 €**

**SALLES D'AUDE**

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

**190 000 €**

**OLONZAC**

Villa T4 + GARAGE  
sur terrain 305 m<sup>2</sup>

**159 000 €**

**ST ANDRE DE ROQUELONGUE**

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

**170 000 €**

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

1<sup>er</sup> CONSTRUCTEUR  
DE MAISONS EN FRANCE



90% DE  
RECOMMANDATIONS



100 AVE AU  
SERVICE DE  
NOTS CLIENTS



115 AGENCES  
COMMERCIALES



+ DE 50 000  
MAISONS LIVRÉES  
À CE JOUR



ENTREPRISE  
FAMILIALE DEPUIS  
5 GÉNÉRATIONS



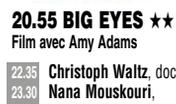
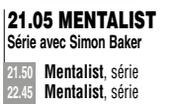
maisons-france-confort.fr



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

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

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 21.05  <b>BIENVENUE CHEZ LES CH'TIS</b> ★★ Film avec Dany Boon	 21.05  <b>007 SPECTRE</b> ★ Film de Sam Mendes Avec Daniel Craig	 21.05  <b>LES ENQUÊTES DE MURDOCH</b> 2 épisodes - Série	 21.00  <b>RUGBY : CLERMONT / RACING 92</b> Top 14. 5 <sup>e</sup> journée	 20.55  <b>RECHERCHE MERKEL, DÉSESPERÉMENT</b>	 21.05  <b>ZONE INTERDITE</b> Déchets : les grands mensonges du recyclage
23.10 Esprits criminels, série	23.40 Passage des arts Avec James Bond, doc.	22.35 Les enquêtes de Murdoch, série	23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Clique X	22.05 Le débat Stasi, un État contre son peuple, doc.	23.10 Enquête exclusive, mag. 02.25 Enquête exclusive

<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
 20.55  <b>BIG EYES</b> ★★ Film avec Amy Adams	 21.05  <b>LE PETIT BAIGNEUR</b> ★	 21.05  <b>L'ÉCOLE EST FINIE</b> ★	 21.05  <b>MENTALIST</b> Série avec Simon Baker	 21.05  <b>PASSENGERS</b> ★ Film de Morten Tyldum	 21.05  <b>HÉROS</b> Documentaire
22.35 Christoph Waltz, doc. 23.30 Nana Mouskouri, doc.	23.00 L'essentiel chez Labro, mag. 00.10 Programmes de nuit	22.25 J'ai perdu Albert ★, film 00.10 Programmes de nuit	21.50 Mentalist, série 22.45 Mentalist, série 23.35 Mentalist, série	23.15 Chroniques criminelles, mag. 01.05 Programmes de nuit	22.45 Au cœur de..., doc. 00.30 Au cœur de..., doc. 02.05 Programmes de nuit
<b>LCP</b>	<b>.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
 21.00  <b>REMBOB'INA</b> Magazine	 21.05  <b>LES FOURBERIES DE SCAPIN</b>	 21.00  <b>CHICAGO FIRE</b>	 21.05  <b>E=M6 FAMILY</b> Magazine	 21.00  <b>LES DOCS LCI</b> Documentaire	 21.00  <b>#PIRE SOIRÉE</b> ★
23.00 Les grands entretiens d'Yves Thérard, mag.	23.05 Bigre, spectacle 00.40 La grande librairie, mag.	21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série 23.15 Chicago Fire, série	21.55 E=m6 family, mag. 22.50 E=m6 family, mag. 23.45 Zig et Sharko	22.00 22H Darius Rochebin	23.10 Le pari ★, film 01.05 Programmes de nuit
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
 21.00  <b>EN QUÊTE D'ESPRI</b>	 19.00  <b>FOOTBALL AMÉRICAIN : NFL</b>	 21.05  <b>BAD BOYS 2</b> ★ Film de Michael Bay	 21.05  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b>	 21.05  <b>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR</b>	 21.05  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b>
22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	22.35 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	23.40 Bad Boys ★, film 02.10 Programmes de nuit	22.35 Faites entrer l'accusé, doc. 00.30 Programmes de nuit	22.00 Australie, la ruée vers l'or, doc.	22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 21.05  <b>UNE AFFAIRE FRANÇAISE</b> Épisodes 5 & 6	 21.05  <b>L'ABSENTE</b> Episode 6 Série	 21.05  <b>COLONISATION, UNE HISTOIRE FRANÇAISE</b>	 21.00  <b>LA VENGEANCE AU TRIPLE GALOP</b> Téléfilm avec Audrey Lamy	 20.55  <b>QUI A PEUR DU GRAND HAMSTER ?</b> Documentaire	 21.05  <b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> Soirée 6 (1 & 2/2)
23.10 Affaire Gregory : une enquête sans fin, doc.	22.05 L'absente, série 22.55 L'absente, série 23.55 Stalk, série	23.05 Colonisation, une histoire française, doc.	22.55 Profession, mag. 23.45 L'aventure des Marguerite, film	21.45 Le voyage épique d'un hérisson, doc. 22.40 C ce soir, mag.	23.20 L'amour vu du pré 00.00 Mon admirateur secret
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngi</b>
 20.50  <b>UN CONDÉ</b> Film de Yves Boisset	 21.15  <b>LOGAN</b> ★★ Film de James Mangold	 21.05  <b>DIE HARD 5 : BELLE JOURNÉE POUR MOURIR</b> ★	 21.15  <b>SPIDER-MAN : HOMECOMING</b> ★	 21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b>	 21.05  <b>CRIMES ET FAITS DIVERS : LE PRIME</b>
22.30 Yuli, film 00.15 Lueurs dans l'obscurité, doc.	23.40 Le Labyrinthe : le Remède mortel ★, film	22.45 Etam Live Show 2021	23.40 Vol 93 ★★, film 01.45 Programmes de nuit	22.05 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence	23.00 Crimes, mag.
<b>LCP</b>	<b>.4</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TF1</b>
 20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire	 21.05  <b>THE CURE</b> Rock en Seine	 21.00  <b>ALBAN IVANOV : ÉLÉMENT PERTURBATEUR</b>	 21.05  <b>AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS</b>	 20.00  <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Magazine	 21.00  <b>LES EXPERTS : MANHATTAN</b>
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Audition publique	22.10 Caravan Palace, spectacle 23.10 Cypress Hill, spec.	23.00 Les duos impossibles de Ferrari	22.40 Aquamen : les as des aquariums	22.00 Brunet et compagnie	22.40 Les experts : Manhattan, série
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC</b>	<b>RMC</b>	<b>Chérie 25</b>
 21.05  <b>SOIR INFO</b> Information	 21.05  <b>FOOTBALL : FRANCE / CROATIE</b> Coupe du monde 1998	 21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série	 21.05  <b>LES PIRES ACCIDENTS : ROUTES</b>	 21.05  <b>CONSTRUCTIONS HORS LIMITES</b>	 21.05  <b>UNFORGETTABLE</b>
23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit	23.05 L'Équipe du Soir, mag.	22.45 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot	22.15 Les pires accidents : routes, doc.	22.00 Constructions hors limites, doc.	22.00 Unforgettable, série 22.55 Unforgettable, série 23.50 Unforgettable, série

# LA RECETTE *de saison*

*...à vos casseroles !*



## GÂTEAU AUX NOIX ET AUX NOISETTES

**Préparation : 15 min**  
**Cuisson : 30 min**



### ► pour 6 personnes :

- 125 g de cerneaux de noix,
- 125 g de noisettes,
- 125 g de beurre,
- 150 g de sucre,
- 5 œufs,
- 80 g de farine,
- 1 cuillerée à soupe d'alcool brun (cognac, armagnac ou whisky).

### ► Préparation :

Dans un mixeur, concassez les cerneaux de noix et les noisettes sans les réduire en poudre. Ensuite, ajoutez le beurre ramolli, le sucre, les œufs, la farine et la cuillerée à soupe d'alcool.

Mixez à nouveau et versez ce mélange dans un moule à manqué beurré.

Mettez au four préchauffé à 130 °C pendant 30 min environ.

Le gâteau doit avoir une belle couleur brun doré et rester moelleux sous la pression du doigt.

Vous pouvez servir ce gâteau avec une glace au café.

### ***La star du moment : La noix***

ses nombreux atouts font d'elle un véritable allié santé. Riche en oméga 3 et en fibres, elle donne du croquant à nos salades et entre dans la composition de délicieux gâteaux.



<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 <b>KOH-LANTA LA LÉGENDE</b> Episode 6 23.35 Une famille en or, jeu 00.30 Une famille en or	 <b>FRANCE, LE FABULEUX VOYAGE</b> Documentaire 22.40 France, les secrets du fabuleux voyage, doc.	 <b>ALEX HUGO</b> Jour de colère Série 22.40 Alex Hugo, série 00.10 Météo 00.20 Libre court	 <b>DOWNTON ABBEY</b> ★ Film de Michael Engler Avec Michelle Dockery 23.10 Africa mia, la fabuleuse histoire des Maravillas de Mali	 <b>ENQUÊTE DE SANTÉ</b> Erreurs médicales, le combat pour la vérité 22.40 C ce soir, mag. 23.50 La p'tite librairie 23.55 C dans l'air, mag.	 <b>LES PETITS MOUCHOIRS</b> ★ Film de Guillaume Canet 23.45 Rock'n'roll ★, film 02.10 Météo

<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngj</b>
<b>20.50 PROPAGANDE, LES NOUVEAUX MANIPULATEURS</b> 22.25 Influence, doc.	<b>21.15 RIO LOBO</b> ★ Film de Howard Hawks 23.20 Jeudi reportage, mag. 01.00 Programmes de nuit	<b>21.05 LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE</b> 22.05 Les routes les plus dangereuses du monde	<b>21.15 90' ENQUÊTES</b> 22.35 90' Enquêtes, mag. 00.05 90' Enquêtes, mag. 01.25 Programmes de nuit	<b>21.05 LE COUP DU SIÈCLE</b> 22.55 Triple alliance ★, film 01.00 Programmes de nuit	<b>21.05 47 RONIN</b> ★ Film de Carl Rinsch 23.05 Le transporteur, série 00.05 Le transporteur, série 01.05 Le transporteur, série
<b>LCP</b> <small>ACCÈS NATIONAL</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>.4</b> <small>XX</small> <b>CULTUREBOIS</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b> <small>TFI 1</small>
<b>20.30 DÉBATDOC</b> Fantômes d'Afghanistan 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	<b>21.05 JEAN-MICHEL OTHONIEL, ARTISTE ENCHANTEUR</b> 22.00 Rudy Ricciotti, un architecte de combat	<b>21.00 LE RÔLE DE SA VIE</b> ★ 23.00 Jean-Philippe ★, film 00.45 Programmes de nuit	<b>21.05 LES AVENTURES DE TINTIN</b> 23.05 Les aventures de Tintin Zig et Sharko 00.30	<b>20.00 RUTH ELKRIEF 2022</b> Magazine 22.00 Brunet et compagnie	<b>21.00 UNE AFFAIRE FRANÇAISE</b> 22.55 Affaire Gregory : une enquête sans fin, doc.
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC</b> <small>DECOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.05 SOIR INFO</b> Information 23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit	<b>21.05 FOOTBALL : ESTONIE / BELGIQUE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	<b>21.05 HAWAII 5-0</b> Série 21.50 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série	<b>21.05 LA FACE CACHÉE DES COMPLICITÉS</b> 22.30 La face cachée de, doc.	<b>21.05 CHINON : LA FORTERESSE AUX TROIS CHÂTEAUX</b> 22.15 Château de Caen : une mégastructure...	<b>21.05 SNAPPED : FRATRIE MEURTRIÈRE</b> 22.45 Snapped : fratrie meurtrière, mag.

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
 <b>GOOD DOCTOR</b> Je suis ton père Série de Sarah Wayne Callies 21.55 Good Doctor, série 22.50 Chicago Med, série 23.35 Chicago Med, série	 <b>J'AI MENTI</b> Episode 1 Série 22.10 J'ai menti, série 23.15 Infrarouge, doc. 00.25 25 nuances de doc	 <b>LE MONDE DE JAMY</b> Quand nos volcans se déchangent ! 23.05 Pierre Perret de A à Z, doc. 23.55 Cuisine ouverte	 <b>NADIA</b> De l'ombre à la lumière Documentaire 22.35 Kaboul, au cœur des talibans, doc.	 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.30 C ce soir, mag. 23.35 La p'tite librairie 23.40 C dans l'air, mag.	 <b>JEAN-JACQUES GOLDMAN LA GRANDE SOIRÉE ANNIVERSAIRE</b> 23.20 Jean-Jacques Goldman, la soirée continue
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>ngj</b>
<b>20.55 I FEEL GOOD</b> ★★ Film avec Jean Dujardin 22.45 Tueur, trader et psychopathe, doc. 23.40 Parole donnée, film	<b>21.15 DANS LE CŒUR DES FRANÇAIS</b> 23.00 Dans le cœur des Français, doc. 00.40 Programmes de nuit	<b>21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES</b> 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	<b>21.15 LE TRANSPORTEUR III</b> ★ 23.10 Le transporteur 2 ★, film 00.55 Programmes de nuit	<b>20.35 FOOTBALL : ITALIE / ESPAGNE</b> 22.45 24H aux urgences, doc. 23.55 24H aux urgences	<b>21.05 LE TRANSPORTEUR</b> 22.05 Le transporteur, série 23.05 Le transporteur, série 00.00 Le transporteur, série
<b>LCP</b> <small>ACCÈS NATIONAL</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>.4</b> <small>XX</small> <b>CULTUREBOIS</b>	<b>G STAR</b>	<b>gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b> <small>TFI 1</small>
<b>20.30 DÉBATDOC</b> En avant citoyens ! 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	<b>21.05 JOHNNY HALLYDAY : QUE JE T'AIME</b> 23.25 Jacques Higelin sur la scène...	<b>21.00 DOS AU MUR</b> ★ Film de Asger Leth 23.00 Le chasseur et la reine des glaces ★, film	<b>21.05 CŒUR DE DRAGON 3 : LA MALEDICTION DU SORCIER</b> 22.50 Cœur de dragon 2 : un nouveau départ	<b>20.00 RUTH ELKRIEF 2022</b> Magazine 22.00 Brunet et compagnie	<b>21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b> 22.40 New York, section criminelle, série
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC SPORT</b>	<b>RMC</b> <small>DECOUVERTE</small>	<b>Chérie 25</b>
<b>21.05 SOIR INFO</b> Information 23.00 Face à l'info, mag. 00.00 Édition de la nuit	<b>20.50 HANDBALL : FRANCE / REPUBLIQUE TCHÈQUE</b> 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	<b>21.05 KUNG FU YOGA</b> Film de Stanley Tong 23.10 Kaamelott, série 02.05 Programmes de nuit	<b>21.05 GRANDS DOCUMENTS</b> 22.10 Grands documents, doc. 23.35 Grands documents	<b>21.05 L'A40, L'AUTOROUTE DES TITANS</b> 22.10 Lyon-Turin : le dernier tunnel XXL, doc.	<b>21.05 DIABOLIQUE</b> Téléfilm avec Michèle Laroque 22.55 Crimes, mag. 00.40 Programmes de nuit



URBAN  
DÉCO



## L'ART DU KINTSUGI

**Après la vague des tendances déco scandinaves (lykke, hygge, lagom...), c'est au tour du pays du Soleil-Levant d'insuffler ses inspirations dans nos intérieurs. Si le wasi-sabi nous avait déjà donné un aperçu des influences décoratives japonaises, c'est désormais le kintsugi qui nous fait voyager. Cet art ancestral nippon consiste à redonner vie à des objets cassés pour les rendre encore plus beaux malgré leurs imperfections. Zoom sur cette mouvance pleine de sens !**

### Une pratique artistique et philosophique

S'il arrive peu à peu dans nos intérieurs européens, le kintsugi n'est pourtant pas nouveau ! Il s'agit d'un art japonais séculaire, né au XV<sup>e</sup> siècle. Le principe est simple : lorsqu'un objet est cassé – généralement de la vaisselle ou un vase –, on le répare en soulignant ses « cicatrices » d'un liseré d'or. Cette technique a l'avantage de rendre les bibelots brisés encore plus beaux qu'ils ne l'étaient mais aussi de les renforcer grâce à la laque utilisée.

Au-delà de l'aspect esthétique et décoratif évident du kintsugi, c'est une vision symbolique de résilience très japonaise que l'on retrouve dans cet art. On ne cherche plus à masquer les défauts mais à les sublimer ; l'objet accepte ses imperfections, ce qui le rend plus résistant.

On dit même qu'un kintsugi est plus solide qu'avant sa blessure ! Certains puristes n'hésitent alors pas à vérifier la force de la réparation en jetant à nouveau au sol l'objet raccommodé.

### Un processus lent et minutieux

Mais, attention, le kintsugi n'est pas à la portée de tous les doigts ! Il s'agit d'un art minutieux qui requiert patience,

concentration et précision. En effet, la réparation d'un objet à la mode nipponne nécessite plusieurs étapes, qui peuvent prendre plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Au Japon, on a pour habitude de dire qu'un bon kintsugi prend un an !

Il faut d'abord réunir un à un les éclats de l'objet cassé, les nettoyer et les recoller avec une laque spéciale appelée « urushi », particulièrement résistante, mais qui ne supporte pas les UV. Une fois les morceaux assemblés, il faut laisser sécher et poncer les aspérités. Ensuite, à l'aide d'un pinceau spécial, appelé « kebo », on dépose de l'or ou tout autre métal en poudre (laiton, argent, cuivre...) sur les « cicatrices » laquées, ce qui donnera un effet de coulée de métal. L'objet est enfin prêt à être poli avant de venir embellir votre intérieur. On aimera tout particulièrement des kintsugi sur des étagères ou dans une vitrine.



<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
20.35  <b>FOOTBALL : BELGIQUE / FRANCE</b> 1/2 finale Ligue des Nations	21.05  <b>CASH INVESTIGATION</b> Enquête sur un homme d'influence	21.05  <b>CHRONIQUES DE L'ÂGE TENDRE</b> Documentaire	21.00  <b>LA GAULE D'ANTOINE</b> Suisse	20.55  <b>LES DESSOUS DE LA STATUE DE LA LIBERTE</b>	21.05  <b>LE MEILLEUR PATISSIER</b> Bienvenue en saison 10
22.45 <b>Après match, sport</b> 23.00 <b>Esprits criminels, série</b>	23.10 <b>Complément d'enquête, mag.</b> 13 h 15, le dimanche	23.05 <b>La ligne bleue, doc.</b> 00.00 <b>La ligne bleue Outre-mer, doc.</b>	22.30 <b>Hello, film</b> 00.05 <b>Police Again, film</b> 01.35 <b>Surprises</b>	21.45 <b>L'Empire State Building, un défi technologique, doc.</b>	23.30 <b>Le meilleur pâtissier : gâteaux sur commande, jeu</b>
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
20.55 <b>MYTHO</b> Série	21.15 <b>BALANCE TON POST !</b>	21.05 <b>TAMARA VOL. 2 ★</b>	21.15 <b>LE FLIC DE BELLEVILLE ★</b>	21.05 <b>LE LABYRINTHE ★</b>	21.05 <b>HÉRITAGES</b> Magazine
21.50 <b>Mytho, série</b> 23.25 <b>L'ange exterminateur, film</b>	22.30 <b>Balance ton post ! Ça continue</b> 00.00 <b>Programmes de nuit</b>	22.50 <b>Tamara ★, film</b> 00.40 <b>Programmes de nuit</b>	23.20 <b>90' Enquêtes, mag.</b> 00.50 <b>Programmes de nuit</b>	23.10 <b>Hancock ★, film</b> 01.00 <b>Programmes de nuit</b>	22.55 <b>Héritages, mag.</b> 00.50 <b>Héritages, mag.</b> 02.30 <b>Programmes de nuit</b>
<b>LCP</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>.4</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small> <b>CULTUREBOIS</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small>
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire	21.05 <b>LES NOCTURNES DE L'URBAIN</b>	21.00 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b>	21.05 <b>PÉKIN EXPRESS : LA COURSE INFERNALE</b>	20.00 <b>RUTH ELKRIEF 2022</b> Magazine	21.00 <b>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b>
21.30 <b>Débatdoc, doc.</b> 22.00 <b>Sens Public, mag.</b> 23.30 <b>Ça vous regarde</b>	22.50 <b>Fefe &amp; Leroy, spectacle</b>	23.00 <b>Au cœur de l'enquête, mag.</b>	23.10 <b>Pékin express - itinéraire bis</b>	22.00 <b>Brunet et compagnie</b>	22.40 <b>New York, section criminelle, série</b>
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <small>DECODÉ</small>	<b>Choc 24</b>
21.05 <b>SOIR INFO</b> Information	21.05 <b>PÉTANQUE : CHAMPIONNAT DE FRANCE</b>	21.05 <b>LE MEILLEUR DU MARRAKECH DU RIRE</b>	21.05 <b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b>	21.05 <b>VAN MECANIC</b> <i>Le mythique Combi T3</i>	21.05 <b>À BOUT PORTANT ★</b>
23.00 <b>Face à l'info, mag.</b> 00.00 <b>Édition de la nuit</b>	22.35 <b>L'Équipe du Soir, mag.</b>	22.50 <b>Le meilleur du Marrakech du Rire</b>	22.20 <b>La folie du camping-car : les vacances en toute liberté, doc.</b>	22.15 <b>Van Mecanic, doc.</b> 23.30 <b>Wheeler Dealers France, doc.</b>	22.35 <b>Seul au monde ★★, film</b> 01.05 <b>Programmes de nuit</b>

<b>TFI</b>	<b>france.2</b>	<b>france.3</b>	<b>CANAL+</b>	<b>france.5</b>	<b>6</b>
21.05  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> Divertissement	21.05  <b>CÉSAR WAGNER</b> <i>Un doigt de mystère</i> Téléfilm	21.05  <b>OPEN RANGE ★</b> Film de Kevin Costner Avec Kevin Costner	21.00  <b>CHARLIE'S ANGELS ★</b> Film de Elizabeth Banks Avec Kristen Stewart	20.55  <b>FROU-FROU LES BAINS</b> Spectacle	21.05  <b>NCIS</b> <i>Mauvaise conduite</i> Série
22.55 <b>Danse avec les stars</b> 00.15 <b>Vendredi, tout est permis avec Arthur</b>	22.45 <b>Taratata 100 % live</b> 01.05 <b>Au bout de l'enquête, la fin du crime parfait ?</b>	23.25 <b>Trois jours et une vie ★, film</b> 01.20 <b>Météo</b>	23.05 <b>Jumanji : Next Level ★</b> 01.05 <b>Wonder Woman 1984, film</b>	22.25 <b>Bartabas et tsar - Entretiens silencieux, doc.</b>	21.55 <b>NCIS, série</b> 22.50 <b>NCIS, série</b> 23.35 <b>NCIS, série</b>
<b>arte</b>	<b>G8</b>	<b>W9</b>	<b>TMC</b>	<b>TFX</b>	<b>nrj</b>
20.55 <b>JACKPOT</b> Film de Emily Atef	21.15 <b>LES ANNÉES SEBASTIEN</b>	20.35 <b>FOOTBALL : ALLEMAGNE / ROUMANIE</b>	21.15 <b>L'ARME FATALE</b>	21.05 <b>FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL</b>	21.05 <b>PROFILAGE</b> Série
22.25 <b>Glam rock, doc.</b> 23.20 <b>Tracks, mag.</b>	23.15 <b>Les années Sébastien</b> 01.00 <b>Programmes de nuit</b>	22.40 <b>Enquête d'action, mag.</b>	22.00 <b>L'arme fatale, série</b> 22.55 <b>L'arme fatale, série</b> 23.50 <b>L'arme fatale, série</b>	22.10 <b>Familles nombreuses : la vie en XXL</b>	22.05 <b>Profilage, série</b> 23.05 <b>Profilage, série</b> 00.10 <b>Profilage, série</b>
<b>LCP</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small> <b>PUBLIC SENAT</b>	<b>.4</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small> <b>CULTUREBOIS</b>	<b>G STAR</b>	<b>Gulli</b>	<b>LCI</b>	<b>TFI</b> <small>ACCÈS NUMÉRIQUE</small>
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire / Débat	21.05 <b>LA RELÈVE DU RIRE</b>	21.10 <b>DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE</b>	21.05 <b>KUNG FU PANDA 3 ★</b>	21.00 <b>LES DOCS LCI</b> Documentaire	21.00 <b>HIBERNATUS ★</b> Film de Édouard Molinaro
22.00 <b>Le président au cinéma, un héros très discret, doc.</b>	22.05 <b>Autour de ..., mag.</b> 22.40 <b>Autour de ..., mag.</b> 23.10 <b>Autour de ..., mag.</b>	22.55 <b>Douanes sous haute surveillance, doc.</b>	22.30 <b>Kung Fu Panda : les pattes du destin</b> 23.50 <b>Zig et Sharko</b>	22.00 <b>22H Darius Rochebin</b>	22.35 <b>Fantômes contre Scotland Yard ★, film</b>
<b>G NEWS</b>	<b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b>	<b>RMC STORY</b>	<b>RMC</b> <small>DECODÉ</small>	<b>Choc 24</b>
21.00 <b>SOIR INFO WEEK-END</b>	20.45 <b>FOOTBALL : LETTONIE / PAYS-BAS</b>	21.05 <b>LES SIMPSON</b> Jeunesse	21.05 <b>VALÉRIE BACOT : POURQUOI J'AI TUÉ MON MARI</b>	21.05 <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b>	21.05 <b>THE WIFE</b> Film de Björn Runge
23.00 <b>Ça se dispute</b> 00.00 <b>Édition de la nuit</b>	22.35 <b>L'Équipe du Soir, mag.</b>	21.30 <b>Les Simpson</b> 21.50 <b>Les Simpson</b> 21.50 <b>Les Simpson</b>	22.15 <b>Xavier Dupont de Ligonnes...</b>	22.50 <b>J'irai dormir chez vous, doc</b>	22.50 <b>Colette ★, film</b> 00.50 <b>Programmes de nuit</b>

À FLEURY D'AUDE



Maison T4

Réf. 599224



Au centre du village, jolie maison composée au RdC : séjour, coin cuisine, wc + lave mains. Étage, 2 chambres en enfilade, SdB, espace lecture. 2<sup>ème</sup> étage, pièce de vie 22 m<sup>2</sup>. Toiture refaite il y a 10 ans. D'une superficie avoisinant les 70 m<sup>2</sup>, cette maison vous conviendra certainement !

DPE E

PRIX : 86 000€\*

AU CENTRE DE COURSAN

Maison

Réf. 581295

Maison de village au calme tout en étant à proximité des commerces, beau potentiel !

Bénéficiant d'une remise de 60 m<sup>2</sup>, avec son logement à l'étage d'env. 60 m<sup>2</sup> et sa possibilité d'exploiter les combles, elle multiplie les avantages ! Toiture neuve, prévoir des travaux.

DPE NC

PRIX : 74 000€\*



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

[www.safti.fr](http://www.safti.fr)



Contactez votre Conseillère :

**Sophie COMBE-SEGUIER**

**06 88 91 84 20**

[sophie.combe@safti.fr](mailto:sophie.combe@safti.fr)



Flashez et découvrez mon site.

## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

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

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent** : votre situation devrait commencer à s'améliorer. **Amour** : si vous êtes célibataire, vous aurez de grandes chances de vivre des amours exotiques. **Santé** : veillez à ne pas abuser des bonnes choses.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent** : vos tâches sont nombreuses. Surtout ne vous laissez pas envahir par les dossiers. **Amour** : vous n'avez besoin de rien si ce n'est de rester auprès de vos proches. **Santé** : petite déprime passagère.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent** : si vous allez trop vite, vous ferez des erreurs. **Amour** : célibataire, vous vous sentez le cœur libre et l'amour vous tend les bras. **Santé** : votre bonne hygiène de vie vous protège.

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent** : n'hésitez pas à présenter et à défendre vos projets les plus originaux. Vous emporterez sans nul doute l'affaire. **Amour** : plus sociable que d'habitude, vous aurez envie de sortir. **Santé** : bonne forme.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent** : vous vous investirez à fond dans vos activités professionnelles qui seront nombreuses. **Amour** : vos amours se porteront si bien qu'elles pourraient faire des envieux. **Santé** : et si vous fumiez moins ?

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

**Travail-Argent** : vous ne pourrez plus compter sur la chance pour vous aider à retrouver l'équilibre. **Amour** : vous partagerez un bonheur serein et authentique. **Santé** : résistance à la fatigue en légère baisse.

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

**Travail-Argent** : vous vous concentrerez plus que d'habitude sur votre travail. **Amour** : c'est le bonheur total dans ce domaine. **Santé** : elle ne vous inquiète pas, car tout va bien.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent** : vous bénéficierez d'un tonus d'enfer qui vous aidera à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. **Amour** : célibataire, votre joie de vivre vous rend attirant. **Santé** : douleurs articulaires possibles.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent** : acceptez les critiques constructives. **Amour** : soyez plus tolérant envers vos proches. La gestion du budget familial sera un sujet de disputes avec le partenaire. **Santé** : votre peau sera fragilisée.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

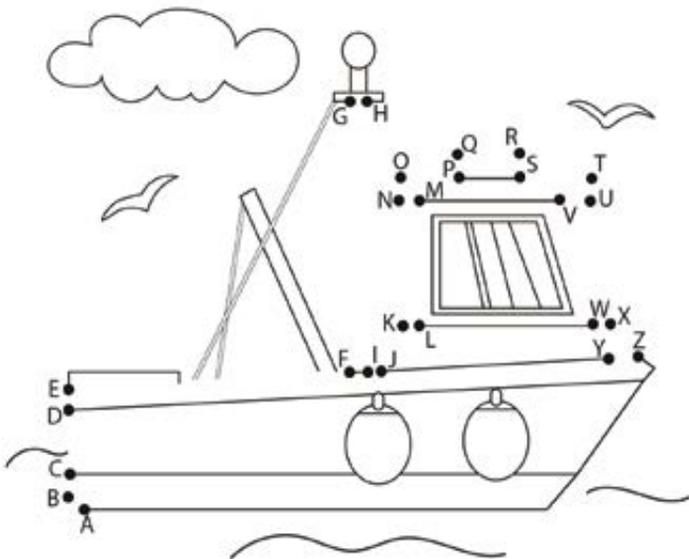
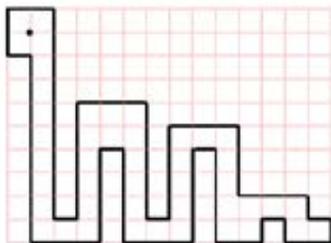
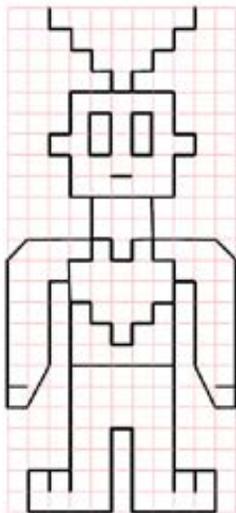
**Travail-Argent** : dans ce domaine vous n'aurez pas de souci à vous faire. **Amour** : vous pourriez recevoir des nouvelles de certains membres de la famille dont vous vous étiez éloigné. **Santé** : vous manquez de souplesse.

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent** : durant cette période, ne cherchez pas à tout prix à occuper le devant de la scène. **Amour** : vous mettez de la gaieté et de l'animation dans votre foyer. **Santé** : votre dos sera fragile.

## LES JEUX POUR LES PETITS

...à vos stylos !



Tout le monde s'arrache  
Urban TV et Sorties !



**URBAN TV**  
& SORTIES

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

**Service publicité  
06 02 11 26 36**



**URBAN  
CONSEIL**

## BIEN SE PRÉPARER POUR L'HIVER

**Pendant la période d'hiver, il est impératif de protéger son corps du froid, d'un coup de pompe ou un coup de blues. Certaines mesures doivent être prises en compte afin de renforcer les capacités de l'organisme à affronter les rigueurs hivernales. Voici quelques astuces utiles pour permettre à votre corps d'être prêt pour la saison hivernale.**

Il existe des solutions simples et naturelles pour se prémunir des maux de l'hiver. Il s'agit entre autres de l'alimentation, l'exercice physique, les compléments, l'hygiène de vie, l'utilisation des huiles essentielles, le port vestimentaire, le réchauffement de la maison... Chacun, selon l'âge, les forces, les fragilités et les singularités devra adopter la mesure préventive la plus adaptée à sa situation.

### L'alimentation

Certains aliments que l'on consomme en hiver aident à stimuler le système immunitaire et par conséquent, ils nous maintiennent en bonne santé. En effet, la consommation des produits tels que la propolis, l'échinacée et les l'extrait de pépins de pamplemousse sont recommandés. La consommation de poivrons, papayes, kiwis, oranges, mangues (pour la vitamine C) et les poissons gras (pour la vitamine D) aident à ne pas tomber malade. Vous devez aussi prendre des oligoéléments pour éviter la fatigue, le stress et certains virus pendant cette saison.

### Le port vestimentaire

Que ce soient les enfants, les plus jeunes, les parents ou les personnes âgées, tout le monde doit s'habiller chaudement en saison hivernale. Le port d'un pull bien chaud, chemise épaisse, manteau, collant, chaussette, bonnet, pantalon de ski, moufle, cache-oreille... sont adaptés pour vous éviter d'attraper froid.

### Le réchauffement de la maison

En période hivernale, tout le monde se réfugie chez soi en espérant trouver un confort. Cela ne suffit pas, car le froid peut vous atteindre même étant à la maison. Il faut donc bien chauffer sa maison pour rester au chaud. Pensez donc à purger vos radiateurs, faire réviser chaudières et conduits de cheminée à la fin de la saison estivale; également à tirer les rideaux, dérouler les tapis, isoler les combles ou garages pour que la chaleur ne se perde pas, faire un stock de livres pour le coin du feu...

### L'exercice physique

Faire du sport en hiver agit favorablement sur les défenses immunitaires, capacités cardiovasculaires, ainsi que sur notre mental. Vous pouvez en étant chez vous faire des exercices physiques à l'aide de machines de fitness. Cela vous aidera à chasser le stress ainsi que le froid.

### Utiliser des appareils de luminothérapie

Pendant la période hivernale, la baisse de l'intensité lumineuse provoque chez certaines personnes des troubles saisonniers qui perturbent leur quotidien. Pour lutter contre la dépression saisonnière, l'utilisation de lampes luminothérapie (lampes à lumière bleue, lampes à couleur variable, simulateurs d'aube, simulateurs de crépuscule) s'avèrent aussi très utile. Prenez en compte ces quelques mesures et vous allez bien préparer votre hiver.

### Restez au chaud et jouez à distance

Et s'il fait vraiment trop froid, vous pouvez en profiter pour jouer avec vos petits-enfants... à distance ! Découvrez en avant-première notre nouveauté de Noël, Stim'Art Famille. Vous formez votre famille, avec 6 autres membres, vous jouez vous vous défiez, et vous pourrez devenir la famille du mois !

# Utile Narbonne

Commerçants autrement

Primevères

2 fois + de plaisir...

pour un large choix de produits locaux

## 1 Le Magasin



## 2 Achats en ligne

Choisissez la  
**LIVRAISON à DOMICILE<sup>(1)</sup>**  
ou le  
**RETRAIT en MAGASIN**



[www.achatsutile.fr](http://www.achatsutile.fr)

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

Une équipe à votre service

## FOIRE AUX VINS

DU 27 SEPTEMBRE AU 10 OCTOBRE 2021

Venez découvrir  
un large choix  
de produits régionaux



**Utile Narbonne**  
Commerçants autrement Primevères

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

\*Bon d'achat non cumulable valable dans le magasin de Narbonne jusqu'au 30/09/2021 inclus, hors presse, livres, carburants et gaz.

# 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 :

PLUTÔT RÉSERVÉE AU RESTAURANT (5 lettres)

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

ABREU-VOIRS	COGNÉE	INVERSE	SNIPER
ÂCRETÉ	CONTOUR-NÉE	MAHINA	SOULÉVÉ
APPELÉ	CRIQUE	OBLIGE	STATUE
BARDIS	ÉROTISÉ	PAPYRUS	STRESS
BERTHE	EXULTÉ	PARAGE	TAMISÉ
BÉVUES	FIEFFÉ	PERLER	TÉPALE
BORÉAL	FORTIN	PÉTRIR	TORTUE
BROSSE	GESTES	PRIEUR	TROMPER
CASTOR	HEXAGONE	RENENS	USAGER
CHRIST	IDIOMES	SAKIEH	USURPÉ
			VENTRU

## ► BINARY FACILE

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

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

## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

### MOT MYSTÈRE : TABLE

1. Réponse D : Le volcan Misti se trouve au Pérou près d'Arequipa, à 5 822 mètres d'altitude.

### QUIZ

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

### BINARY

## ► QUIZ

1 - Où se situe le volcan Misti ?

- A. En Argentine
- B. À Madagascar
- C. Au Japon
- D. Au Pérou

# Plongez pour la rentrée ?... 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](mailto:contact@teknikalpiscines.fr)

**04 68 40 29 34**

APPARTEMENTS NEUFS  
PORT LEUCATE



AGORA  
PLACE AU SOLEIL



[groupe-sm.com](http://groupe-sm.com)  
06 79 12 81 09

