

Narbonne - N°040 - Du 23 octobre au 05 novembre 2021

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



TERRES BORÉALES

Vivre à la belle étoile

DEPUIS 1979

SM

SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

RESTAURANT MÉDIÉVAL

La Rotisserie

**OYEZ OYEZ BRAVES GENS !!!
FAITES UN VOYAGE DANS LE TEMPS**



Venez festoyer au **Restaurant la rôtisserie Médiévale** à Villerouge Terménès à 40 minutes de Narbonne, un voyage dans le temps dans un **décor historique** ou vous ripaillerez dans un **château du XIII - XIV siècle en costume d'époque** que nous vous prêterons. Venez découvrir des **recettes médiévales uniques en**



Europe cuisinées à la broche.

Organisation de repas d'anniversaires, de groupe, d'enterrements de vie de jeune fille et de garçon. Location de salle.

Réservation au **09 81 64 09 11**
contact@restaurant-medieval.com

Château de Villerouge-Terménès
11330 Villerouge Terménès
restaurant-medieval.fr



Les couleurs de l'automne recouvrent les vignes, les arbres et prennent possession de nos rues. Des nuances d'orange, de brun qui nous rappellent que bientôt **les citrouilles vont prendre vie** et illuminer nos maisons. Des petits êtres aux visages terrifiants vont hanter nos rues à la recherche de bonbons. Halloween et ses démons sont déjà de retour.

L'occasion d'oublier un peu ces derniers mois ou nous ne pouvions plus rien célébrer et de retrouver une vie normale.

Fin octobre marque également le retour des vacances. Oublié l'été et les baignades, place aux balades en forêt à la recherche des champignons, au ramassage des châtaignes. De nouvelles activités à redécouvrir en famille.

Ces vacances sont aussi l'occasion de retourner au cinéma pour découvrir les films qui sortent en ce moment. Les spectacles, les concerts sont aussi de retour. Le théâtre de la poste tourne dans les villages et redonne le sourire. L'Arena et le

théâtre font également le plein de nouveautés.

Urban TV & Sorties est là pour vous accompagner et vous aider à trouver l'événement qui vous correspond. Envie d'assister à un match de volley, de "faire un spectacle", tournez nos pages et faites votre choix.

Et en cette fin de pandémie, n'oublions pas que la prévention est aussi importante. Alors pensons aux gestes barrières, et préservons-nous aussi des autres maladies. **Octobre est rose** et nous rappelle comme chaque année qu'il est vital de réaliser les examens nécessaires à la lutte contre le cancer du sein.

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 des spectacles, mais aussi de jouer en ligne. Alors encore un peu de patience et vous pourrez le découvrir...

Bonne lecture et très bonne rentrée.

LE PRIX DE L'ASCENSION
V. ROSSI & A. DEMOR
Le Prix de l'Ascension

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

Le 5 novembre
Espace D. BAUDIS à Narbonne Plage

Spectacle à
21h

Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr

SPORT

RUGBY PRO D2

Judi 28 octobre **19h30**



RCN



BAYONNE

Aviron Bayonnais

Vendredi 5 novembre **19h30**



ASBH
association sportive béarnaise hérault

US Bessane



RCN

RUGBY Fédérale 2 Poule 5

Dimanche 24 octobre **15h**



ACR



ARGELÈS

Dimanche 7 novembre **15h**



ST SULPICE



ACR

FOOTBALL Nationale 3

Samedi 23 octobre
20h



FUN



Castanet

Samedi 6 novembre
18h



Agde



FUN

HANDBALL Nationale 1 féminine

Samedi 30 octobre
19h



Narbonne
Handball



CS Annecy
le vieux HB

Samedi 6 novembre
20h30



HBC
Echyrolles



Narbonne
Handball

VOLLEY

Samedi 16 octobre
Aréna Narbonne - 20h



Narbonne
Volley



Sète

Vendredi 22 octobre
Aréna Narbonne - 20h



Nice



Narbonne

Le **PLAISIR** de réaliser son plan personnalisé !



Avec SM Maisons l'architecte c'est **VOUS** !



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 1979
MAISONS
Lionel TABRIUS



BluePalm
Outils de com'

L'AGENCE DE COM' DÉDIÉE AUX TPE ET AUX COMMERÇANTS !

Besoin d'un flyer ? De cartes de visites ?
D'une enseigne ? D'un drapeau ?
De t-shirt ? De cadeaux pour vos clients ?
ou d'un site internet ?...

BLUE PALM S'OCCUPE DE TOUT

VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !

devis gratuit sur simple appel au :

06 02 11 26 36 - contact@bluepalm.fr



**URBAN
SANTÉ**



ALIMENTATION ET CERVEAU : QUE NOUS DIT LA SCIENCE ?

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

UN PETIT-DÉJEUNER POUR DÉMARRER DU BON PIED

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

LE RÉGIME IDÉAL

Pour prendre soin de vos méninges, il semblerait que le régime dit « méditerranéen » soit le plus efficace. Pour l'adopter, c'est très simple : il vous suffit de faire le plein de fruits et légumes frais,

de légumineuses comme les pois chiches et les haricots, de poisson, d'oléagineux – amandes, noisettes – et d'huile d'olive. Ces aliments permettent une plus grande diversité du microbiote, les bactéries qui composent nos intestins, ce qui peut à la fois stimuler nos défenses immunitaires et nettement améliorer la dépression mentale. Les épices, utilisées traditionnellement dans la médecine ayurvédique indienne, pourraient également être utiles. Enfin, les fruits rouges, riches en polyphénols, ont la capacité de revigorer les neurones sur le déclin, ce qui prévient les troubles de la mémoire et préserve les facultés cognitives.



HECTAIRE

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 m²

LÉZIGNAN
CORBIÈRES



11 Parcelles viabilisées
de 350 à 522 m²

NOUVEAU

06 48 21 10 78
04 68 33 01 02

URBANISME - 06 48 21 10 78

Communiquez dans

URBAN TV & SORTIES

Efficace
Agréable
Proche
Durable

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

Service publicité
06 02 11 26 36



Le média qu'il vous faut...

URBAN TV & SORTIES

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 THE VOICE ALL STARS Episode 7 23.25 The Voice All Stars - Late show 00.05 Programmes de nuit	21.05 LES ENFANTS DE LA TÉLÉ 50 ans de directs qui dérapent 23.25 On est en direct 01.35 Les Enfants de la télé	21.05 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 22.45 Commissaire Magellan, série 00.15 Météo	21.00 RUGBY : TOULOUSE / CASTRES Top 14. 8 ^e journée 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Kandisha, film	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Spéciale Alsace gourmande 22.25 Échappées belles, mag. 00.00 La p'tite librairie	21.05 LES VACANCES DU PETIT NICOLAS ★ Film de Laurent Tirard 22.55 Le Petit Nicolas ★ 00.35 La Grande Histoire du Petit Nicolas
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LE HAREM DU PHARAON-SOLEIL 22.30 Bioéconomie : la révolution verte, doc.	21.05 LE GRAND BETISIER DES ANIMAUX 23.00 Samedi reportage, mag. 23.00 Samedi reportage, mag.	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série avec Peter Falk 22.50 90' Enquêtes, mag. 00.15 Programmes de nuit	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 23.15 Chroniques criminelles, mag. présenté par Karine Ferri	21.05 MODERN FAMILY 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 23.00 Modern family, série
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
21.00 LUDMILA S'EN VA-T-EN GUERRE ? 22.00 Un monde en docs, mag.	21.05 ORCHESTRE PHILARMONIQUE DE VIENNE 2021 22.55 La damnation de Faust, spectacle	21.00 GHOST ADVENTURES HORS-SÉRIES 22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales	21.05 KUNG FU PANDA : LES PATTES DU DESTIN 22.20 Kung Fu panda : les pattes du destin	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 22.45 Joséphine, ange gardien, série 00.40 Programmes de nuit
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC	Chérie 25
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Place aux idées, mag. 00.00 Édition de la nuit	21.10 COURSES DE CAISSES À SAVON 23.50 MMA : UFC Classiques, sport 02.30 MMA	21.05 HAWAII 5-0 Série 21.50 Hawaii 5-0, série 22.45 Hawaii 5-0, série 23.30 Hawaii 5-0, série	21.05 LES PIRES ACCIDENTS 21.35 Les pires accidents, doc. 22.05 Les pires accidents	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 ATLANTIC CROSSING : LIAISON ROYALE 22.10 Atlantic crossing : liaison royale, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 ALITA : BATTLE ANGEL ★★ Film de Robert Rodriguez 23.25 Esprits criminels, série 00.10 Esprits criminels	21.05 LES AVENTURES DE RABBI JACOB ★ Film de Gérard Oury 22.45 Passage des arts, mag. 00.00 Le pitch cinéma	21.05 MCDONALD & DODDS Série 22.40 DCI Banks, série 00.10 DCI Banks, série 01.40 Faut pas rêver, mag.	21.00 RUGBY : LA ROCHELLE / TOULON 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Clique X	20.55 SUR LE FRONT Sauvons nos plantes, elles disparaissent ! 21.45 Sur le front des dauphins 22.45 Climat, une guerre américaine, doc.	21.05 CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet 23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 VERA CRUZ ★★ Film de Robert Aldrich 22.25 Charles Bronson, doc. 23.20 Carlo Gesualdo, doc.	21.00 FORMULE 1 : GRAND PRIX DES ETATS-UNIS 22.45 Formule 1 : Grand Prix des États-Unis	21.05 L'APPRENTI SORCIER ★ 22.50 Kaamelott, série 01.50 Programmes de nuit	21.05 MENTALIST Série avec Simon Baker 21.50 Mentalist, série 22.40 Mentalist, série 23.35 Mentalist, série	21.05 TATIE DANIELLE ★ 23.10 Tanguy ★★, film avec André Dussolier	21.05 HÉROS 3 reportages 22.40 Héros, doc. 00.20 Héros, doc. 02.00 Programmes de nuit
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thréard, mag.	21.05 LA TROUPE À PALMADE S'AMUSE AVEC MURIEL ROBIN 22.35 Elles s'aiment, spec.	21.00 CHICAGO FIRE 21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série 23.15 Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=m6 family, mag. 22.50 E=m6 family, mag. 23.45 Totally Spies !	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 LA PROMESSE Série 22.05 La promesse, série 23.10 La promesse, série 00.15 La promesse, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	20.40 LA GRANDE SOIRÉE OM / PSG 22.35 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 TCHAO PANTIN ★★ 23.00 La vérité si je mens ! ★, film 01.00 Programmes de nuit	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.40 Faites entrer l'accusé, doc. 00.00 Programmes de nuit	21.05 AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR 22.00 Australie, la ruée vers l'or, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie



**URBAN
FETES**



HALLOWEEN, LA TOUSSAINT À L'AMÉRICAIN

Pendant que la vieille Europe honore religieusement ses morts, l'Amérique, elle, fait ripaille avec les esprits frappeurs. Gros plan sur l'autre veillée de la Toussaint...

SCULPTURE SUR CITROUILLE

Parmi les traditions d'Halloween, la sculpture de citrouilles est en effet la plus incontournable. Il faut d'ailleurs savoir que la cucurbitacée n'a pas toujours été le symbole de cette fête : dans les îles britanniques, on continue parfois de sculpter rutabagas et navets, les deux légumes emblématiques traditionnels dans lesquels il était coutume de glisser une bougie pour représenter l'errance éternelle du personnage maudit de Jack-O-Lantern. De très nombreux concours sont d'ailleurs organisés dans les pays anglo-saxons et même, désormais, dans certaines villes françaises !

UN PANIER QUI FAIT BOO !

Autre tradition halloweenesque chère aux Américains, celle du « Boo Basket » ou « Panier Boo ».

Quelques semaines avant le 31 octobre, on prépare un joli panier rempli de friandises à destination d'un voisin. Dans ce panier, on prend soin de déposer une petite pancarte portant le mot « Boo », ainsi qu'une notice énonçant les règles suivantes : « Profitez du panier et de son contenu. Accrochez

le panneau "Boo" devant chez vous. Dans les quarante-huit heures, préparez à votre tour deux paniers contenant bonbons, notice explicative et pancarte. Déposez-les secrètement chez deux voisins de votre choix n'ayant pas de panneau "Boo". Observez comme le phénomène se propage dans le voisinage avant la fête d'Halloween. »

LA LOI DU TRICK OR TREAT

Pour les enfants, l'événement incontournable d'Halloween est la chasse aux bonbons au cours de laquelle ces petits gourmands déguisés vont parcourir leur quartier de porte en porte pour réclamer des friandises aux voisins et commerçants généreux. Tandis que les Anglo-Saxons hurlent « Trick or Treat », qui signifie « Farce ou friandise », les Français préfèrent la formule « Des bonbons ou un sort », tandis que les Québécois, toujours très smart, s'écrient « Des bonbons s'il vous plaît » ! Pour faciliter le parcours des petits quêteurs, on peut leur signifier qu'on a fait des provisions de bonbons en décorant son entrée aux couleurs d'Halloween.

UNE FÊTE DE TOUS LES DIABLES

Reste qu'enfants et parents ne sont pas les seuls à profiter de ces réjouissances qui connaissent un grand succès chez les adolescents, y compris en France. Soirées déguisées, cocktails déjantés et autres nuits du film d'horreur vont bon train, en cette nuit où tout ou presque est permis...

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 ASTÉRIX ET OBÉLIX, MISSION CLEOPÂTRE ★★	21.05 L'AMI QUI N'EXISTE PAS Téléfilm de Nicolas Cuche	21.05 LA VILLA ★★ Film de Robert Guédiguian Avec Ariane Ascaride	21.00 VALIDÉ 2 Épisode 7 Série de Franck Gastambide	20.55 OUGANDA, CONGO : SUR LES ROUTES DE L'ENFER	21.05 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ Episode 9 - Partie 1
23.10 New York, unité spéciale, série	22.50 Affaires sensibles, doc. 00.10 Lucky man, série	22.55 Météo 23.00 La France en vrai, doc.	21.40 Validé 2, série 22.10 Validé 2, série 22.45 Reines, doc.	22.25 C ce soir, mag. 23.30 La p'tite librairie 23.35 C dans l'air, mag.	22.00 L'amour est dans le pré 23.25 L'amour vu du pré

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 MAURICE Film de James Ivory	21.15 LES RANDONNEURS ★	21.05 PIRATES DES CARAIBES, LE SECRET DU COFFRE MAUDIT ★	21.15 MEN IN BLACK 2 ★	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES Magazine
23.10 Dogman ★★, film 00.50 Les contes d'Hoffmann, film	23.15 L'ascension ★★, film 01.00 Programmes de nuit	23.40 Pirates des Caraïbes, la malédiction du Black Pearl	22.55 Men in Black ★★, film 00.50 Programmes de nuit	22.00 Appels d'urgence, mag. 23.10 Appels d'urgence	22.50 Crimes, mag. 00.35 Crimes et faits divers : le prime

LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 LA BELLE HARANGUE	21.00 LES INCONNUS LA TOTALE ! Divertissement	21.05 ALVIN ET LES CHIPMUNKS 2 ★ Film de Betty Thomas	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief	21.00 LES EXPERTS : MIAMI
21.30 Débatdoc - Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Audition publique	22.15 Abd Al Malik, spectacle 23.20 Gringe, spectacle	22.50 Les Inconnus la totale !	22.30 Alvin!!! et les Chipmunks	22.00 Brunet et compagnie	21.45 Les experts : Miami, série 22.40 Les experts : Miami

G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC	Chérie 25
21.10 SOIR INFO Magazine présenté par Julien Pasquet	21.05 FOOTBALL : FRANCE / BRÉSIL Coupe du monde 1998	21.05 KAAMELOTT Série	21.05 VOLCANS D'Auvergne : VONT-ILS SE REVEILLER ?	21.05 MÉCANOS EXPRESS : ON SORT LES DOSSIERS !	21.05 UNFORGETTABLE
23.00 L'heure des pros 2 00.00 Édition de la nuit	23.10 L'Équipe du Soir, mag.	22.45 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot	22.10 Forces de la nature, doc.	22.10 Mécanos Express : on sort les dossiers !	22.00 Unforgettable, série 22.55 Unforgettable, série 23.45 Unforgettable, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 KOH-LANTA LA LÉGENDE Episode 9	21.05 LE MANS 66 ★★ Film de James Mangold Avec Matt Damon	21.05 MAUVAISES GRAINES Téléfilm de Thierry Petit	21.00 MINAMATA Film de Andrew Levitas Avec Johnny Depp	20.55 GARDONS LA BANANE ! Documentaire	21.05 RED 2 ★ Film de Dean Parisot Avec Bruce Willis
23.20 Une famille en or, jeu 00.15 Une famille en or	23.40 Génération Paname, spectacle 00.55 Lucky man, série	22.40 L'inconnu de Brocéliande, téléfilm 00.10 Météo	23.00 Contaminations, film 00.35 Sputnik : espèce inconnue, film	21.45 Le boum de la grenade, doc. 22.40 C ce soir, mag.	23.05 Red ★, film 01.05 On a échangé nos filles, film

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 BIG PHARMA Documentaire	21.15 L'HOMME AUX COLTS D'OR ★	21.05 LE PRÉNOM Au théâtre Edouard VII	21.15 CRS DE L'AUTOROUTE : LEUR QUOTIDIEN À GRANDE VITESSE	21.05 À LA CROISÉE DES MONDES : LA BOUSSOLE D'OR ★	21.05 PACIFIC RIM ★ Film de Guillermo Del Toro
22.25 Le lobby climatocseptique, doc.	23.30 Rio Lobo ★, film 01.30 Programmes de nuit	23.15 État de choc, mag. 01.20 État de choc, mag. 03.30 Programmes de nuit	23.00 CRS de l'autoroute...	23.10 Chroniques criminelles, mag.	23.20 Le transporteur, série 00.20 Le transporteur, série 01.20 Le transporteur, série

LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire	21.05 COCO CHANEL VS ELSA SCHIAPARELLI, LE NOIR ET LE ROSE	21.00 LES VACANCES DE MR. BEAN ★	21.05 WOODY WOODPECKER	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief	21.00 CAMPING PARADIS
21.30 Débatdoc - Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	22.00 Une femme à la tête de Dior, doc.	22.40 Budapest ★, film 00.35 Programmes de nuit	22.35 Cœur de dragon 2 : un nouveau départ, téléfilm	22.00 Brunet et compagnie	21.50 Camping Paradis, série 22.50 Camping Paradis

G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC	Chérie 25
21.10 SOIR INFO Magazine présenté par Julien Pasquet	21.05 FOOTBALL : BORUSSIA DORTMUND / FC INGOLSTADT	21.05 HAWAII 5-0 Série	21.05 ALIEN THEORY	21.05 SISTERON : CITADELLE DE TOUS LES DEFIS	21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS
23.00 L'heure des pros 2 00.00 Édition de la nuit	23.05 L'Équipe du Soir, mag.	21.55 Hawaii 5-0, série 22.50 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série	21.55 Alien Theory, doc. 23.35 Les sociétés secrètes, doc.	22.10 Chinon : la forteresse aux trois châteaux	22.05 Snapped : les couples tueurs, mag.

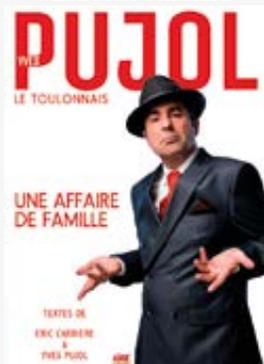
SPECTACLES & CINÉ

Yves Pujol

«Une affaire de Famille»

Judi 18 novembre 21h

Palais des congrès de Gruissan
Salle Pierre Richard



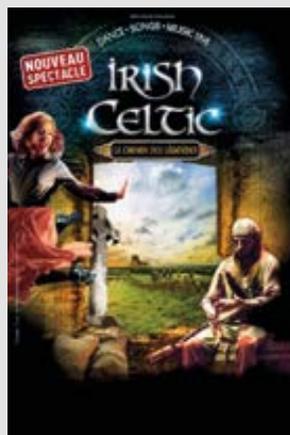
Manu Joucla et Eric Massot

«Joucla et Massot partent en live»

Vendredi 12 novembre 20h30
Théâtre de la mer à Port la Nouvelle

Irish Celtic

Le chemin des légendes
Mardi 9 novembre / 20h



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

LORDS OF THE SOUND

MUSIC IS COMING

Vendredi 12 novembre / 20h



La flûte enchantée

Opéra

Judi 18 novembre 19h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne



Brassens à 100 ans
François Morel, Juliette et Antoine Sahler
27 et 28 octobre 20H



Spartacus
Ballet du Bolchoï
Dimanche 7 novembre 16H



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr





**URBAN
RECUP**

ACHAT D'OBJETS RECONDITIONNÉS, VOUS AVEZ DES GARANTIES

Le marché de l'occasion est en plein essor. De plus en plus de consommateurs préfèrent notamment acheter un smartphone reconditionné plutôt que neuf pour limiter la facture. Mais comment êtes-vous protégé en cas de problème ? On vous dit tout.

Acheter un produit ayant déjà servi plutôt qu'un modèle neuf pour le payer moins cher est une pratique vieille comme le monde. Mais choisir une ancienne table en bois massif de toute évidence en parfait état et un smartphone high-tech dont on ne peut découvrir les dysfonctionnements qu'après utilisation, c'est tout de même très différent ! Pour rassurer les consommateurs, les professionnels vantent alors les avantages du reconditionnement.

UN CONTRÔLE TECHNIQUE LIBRE

Il ne faut pas être dupe de l'appellation marketing : un objet reconditionné désigne un bien d'occasion, autrement dit ayant déjà servi. Sur un plan légal, il n'y a aucune différence entre les deux ! Il peut s'agir d'un produit qui a été abîmé au cours de son transport, renvoyé par un client ou encore d'un modèle d'exposition. Les commerçants font toutefois le distinguo en s'engageant à procéder à des vérifications techniques, voire à réparer ou à changer certaines pièces défectueuses sur les articles reconditionnés afin de répondre aux normes du neuf, alors que les offres d'occasion ne subissent aucune modification.

Cette pratique, très en vogue sur internet, fait notamment recette sur le marché des smartphones, à tel point que tous les opérateurs de télécommunications s'y sont mis. D'après une enquête de l'institut d'études GFK,

10 % du volume total des ventes de mobiles réalisées en France en 2018 concernaient ainsi des modèles d'occasion, soit quelque 2,1 millions de téléphones portables reconditionnés écoulés, en hausse de 7 % par rapport à l'année précédente.

DES PROTECTIONS LÉGALES

Dans tous les cas, vous n'êtes jamais à l'abri d'un pépin. En effet, les contrôles effectués dans le cadre du reconditionnement des produits ne sont soumis à aucune réglementation et peuvent donc être très aléatoires d'un revendeur à l'autre. Pour limiter les risques, le premier réflexe à avoir est de vérifier minutieusement quels sont les engagements du commerçant en la matière, de consulter les avis clients et de ne réaliser vos achats qu'auprès d'enseignes reconnues.

Votre frigo, télévision ou smartphone reconditionné fait des siennes ? Pas de panique, dès lors que vous l'avez acheté auprès d'un professionnel, vous bénéficiez de protections légales. Si la garantie des vices cachés couvre tout bien neuf, d'occasion ou reconditionné durant 2 ans, elle reste tout de même difficile à actionner puisque c'est à l'acheteur de prouver que le défaut existait avant l'acquisition. Le plus souvent, c'est donc la garantie légale de conformité qui vous permettra d'obtenir la réparation ou le remplacement en cas de panne ou de dysfonctionnement. Mais attention, alors qu'elle s'étend sur 2 ans pour les produits neufs, elle se limite à 6 mois pour l'occasion et le reconditionnement. Au-delà, il faudra vous en remettre à l'éventuelle garantie commerciale proposée par le vendeur.



**Etudions
ensemble
votre
projet de vie**

Plus de 60 modèles de maisons à décliner selon vos envies

Les 5 bonnes raisons de construire ensemble

- 1 Large choix de style de maison
- 2 Fonctionnalités optimisées selon votre style de vie
- 3 Maîtrise des dernières technologies au service de votre bien-être
- 4 Garanties constructeur
- 5 Un seul interlocuteur, on s'occupe de tout : recherche de terrain, permis de construire, construction de votre maison

Terrains disponibles sur de nombreux villages :

Marcorignan, Salleles d'Aude, Ouveillan, Narbonne, Ornaisons, Bizanet, Lezignan-Corbieres, ect...

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

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 GOOD DOCTOR Mission humanitaire Série 21.55 Good Doctor, série 22.50 New York, unité spéciale, série	21.05 GERMINAL Episode 1 Série 22.00 Germinale, série 23.00 L'épopée des gueules noires, doc.	21.05 DES RACINES & DES AILES Les Charentes au cœur 23.10 Météo 23.15 Réseau d'enquêtes, mag.	21.00 LES SEIGNEURS DU CHATEAU Divertissement 23.25 Clique by Roman Frayssinet 00.55 Validé 2, série	20.55 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag. 23.35 La p'tite librairie 23.40 C dans l'air, mag.	21.05 LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT 23.10 La France a un incroyable talent, ça continue, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LA FILLE DE BREST ★★ 23.05 "Le guépard", doc. 23.55 Climax ★, film 01.30 Divas des 90s, doc.	21.15 TRANSFORMERS : L'ÂGE DE L'EXTINCTION ★ 00.10 Jeudi reportage, mag.	21.05 AU CŒUR DE L'ÉTRANGE 23.10 Au cœur de l'étrange, mag. 01.10 Au cœur de l'étrange	21.15 LES TUCHE 3 ★ Film de Olivier Baroux 23.00 Retroscopie 00.35 Programmes de nuit	21.05 HÔTEL TRANSYLVANIE ★ 22.50 À la croisée des mondes : la bous- sole d'or ★, film	21.05 LE TRANSPORTEUR 22.05 Le transporteur, série 23.05 Le transporteur, série 00.05 Le Transporteur, série

LCP	4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.30 ÉMISSION SPECIALE 21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	21.05 UNE JOURNÉE AVEC BRASSENS 22.45 Dans les coulisses d'une journée avec Brassens, doc.	21.00 JOHNNY ENGLISH ★ 22.40 Les vacances de Mr. Bean ★, film 00.25 Programmes de nuit	21.05 FAIS-MOI PEUR ! Série 21.55 Fais-moi peur !, série 23.35 Monsterville : le couloir des horreurs	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE 22.40 New York, section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DECOUVERTE	Elkrief
21.10 SOIR INFO Magazine présenté par Julien Pasquet 23.00 L'heure des pros 2 00.00 Édition de la nuit	20.45 FOOTBALL : BORUSSIA M'GLADBACH / BAYERN MUNICH 22.50 L'Équipe du Soir	20.50 ASTÉRIX ET LES VIKINGS ★ 22.15 Astérix chez les Bretons ★, film	21.05 LES PIRES ACCIDENTS 22.00 Les pires accidents, doc. 22.55 Les pires accidents	21.05 MA PISCINE DE REVE 22.15 Ma piscine de rêve, doc. 23.25 Lagoon master, doc.	21.05 ON L'APPELAIT RUBY 23.00 Crimes, mag. 00.45 Programmes de nuit

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 MUNCH Sans famille Série 21.55 Munch, série 22.55 Munch, série 00.05 Munch, série	21.05 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine présenté par Élise Lucet 23.00 Complément d'enquête, mag. 00.00 Nous les Européens	21.05 ORTF, ILS ONT INVENTÉ LA TÉLÉ : LA TÊTE DU GÉNÉRAL 23.25 Il était une fois le journal télévisé, doc.	21.00 IMPEACHMENT : AMERICAN CRIME STORY 22.05 Impeachment : American Crime Story, série	20.55 LA FABRIQUE DU TEMPS Documentaire 22.35 C ce soir, mag. 23.40 La p'tite librairie 23.45 C dans l'air, mag.	21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER Nord vs Sud : la revanche 23.30 Le meilleur pâtis- sier : gâteaux sur commande, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 HIERRO Série 21.50 Hierro, série 23.40 Reinhold Messner et le Cerro Torre, doc.	21.15 BALANCE TON POST ! 22.30 Balance ton post ! Ça continue 00.00 Programmes de nuit	21.05 MA REUM ★ Film de Frédéric Quiring 22.25 Tamara vol.2 ★, film 00.20 Programmes de nuit	21.15 RETOUR VERS LE FUTUR III ★★ 23.25 Retour vers le futur II ★★, film	21.05 TROIE ★ Film de Wolfgang Petersen 00.00 Le roi Scorpion : Le livre des âmes, téléfilm	21.05 HÉRITAGES Magazine 23.00 Héritages, mag. 00.55 Héritages, mag. 02.40 Programmes de nuit

LCP	4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc - Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	21.05 MOKOBE AFRICA FIESTA À l'Olympia 22.35 Bâtiment B, spectacle 00.50 Abd Al Malik, spectacle	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE 23.00 Au cœur de l'enquête 00.30 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 SHREK ★★ Film 22.35 Les aventures du Chat Potté 01.25 Programmes de nuit	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	21.00 GREMLINS ★★ Film de Joe Dante 23.00 Ne vous promenez pas dans les bois..., téléfilm
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DECOUVERTE	Elkrief
21.05 SOIR INFO Magazine présenté par Julien Pasquet 23.00 L'heure des pros 2 00.00 Édition de la nuit	21.05 MULTISPORTS : LES JEUX INSOLITES 22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 KIN : LE COMMENCEMENT ★ 23.00 Kaamelott, série 02.00 Programmes de nuit	21.05 LES SECRETS DE COCA-COLA 22.15 Megafactories, doc. 23.10 Les secrets de Mc Donald, doc.	21.05 AUTO : TOP GEAR FRANCE 22.15 Auto : Top Gear France 00.40 Auto : Top Gear France : Les incontournables	21.05 LE PRIX À PAYER ★ 22.50 Je n'ai rien oublié, film 00.35 Programmes de nuit

OCTOBRE ROSE

Mobilisons-nous

Narbonne 2021



Pass sanitaire obligatoire
pour les actions en intérieur

Téléchargez le programme complet =>





**URBAN
TRAVAUX**



Transformer sa vieille cheminée en poêle ou en insert

Le captivant spectacle des flammes dansant dans l'âtre, le doux crépitement des bûches qui se fendent sous l'effet de la chaleur et l'incomparable odeur fumée du bois... Synonymes de convivialité et de bien-être, les feux de cheminée aident à créer une ambiance cosy et réconfortante dans la maison lors des longs mois d'hiver. Malheureusement, lorsque les cheminées sont trop anciennes, ce mode de chauffage peut s'avérer salissant pour nos intérieurs, très polluant et peu rentable d'un point de vue énergétique. En effet, il est responsable de près de 15 % des émissions de particules fines dans certaines régions, au point que plusieurs communes françaises ont décidé de l'interdire. La solution pour conserver le plaisir d'un bon feu de bois sans nuire à la planète et en se chauffant efficacement ? Intégrer un poêle ou un insert dans le foyer de votre cheminée. On vous guide dans la réalisation de ce projet.

POÊLE OU INSERT, QUELLES DIFFÉRENCES ?

À l'inverse des cheminées classiques qui disposent d'un foyer ouvert, les poêles et les inserts sont des appareils de chauffage dits à foyer fermé, c'est-à-dire qu'une paroi vitrée ou en fonte vient clore leur face avant. De ce fait, non seulement ils sont considérablement plus performants – le taux de chaleur restitué est de 80 à 95 %, là où les foyers ouverts n'atteignent que 15 % de rendement en moyenne –, mais ils réduisent également les risques de brûlure et d'incendie.

Quant à distinguer les deux modèles : la principale différence réside dans le fait que le poêle est un appareil en fonte autonome, là où l'insert consiste en un bloc à encasturer. Le choix dépendra alors de vos préférences esthétiques personnelles, ainsi que de la configuration de l'âtre de votre cheminée. Si celui-ci est suffisamment

vaste, vous pourrez opter pour un poêle, qui nécessite un minimum d'espace autour de lui afin d'optimiser les échanges thermiques. En revanche, si l'âtre est de taille plus modeste, il correspondra probablement mieux aux dimensions d'un insert.

QUID DU CONDUIT ?

Nettement plus performants qu'une cheminée traditionnelle à foyer ouvert, poêle et insert émettent nécessairement plus de chaleur. Or, les vieux conduits d'évacuation des fumées peuvent ne pas supporter la différence de température ainsi dégagée, qui peut être jusqu'à trois fois plus élevée ! Afin d'éviter de déclencher un incendie, votre cheministe devra très probablement remplacer votre conduit ou procéder à un retubage.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

L'avantage d'équiper votre vieille cheminée d'un poêle ou d'un insert est que ce type de réalisation vous évite de longs et dispendieux travaux de démolition, tout en vous permettant de conserver intact un bel élément décoratif d'époque. Pour ce qui est du prix, comptez entre 3 000 et 5 000 € tout compris (appareil, pose et tubage) pour l'un ou l'autre de ces dispositifs de chauffage.





**Vous êtes perdus
dans votre recherche de logement ?**

Le travail de fourmi c'est pour moi !!

QUELQUES EXEMPLES

Appartement T3

avec balcons

78 m² - 3 pièces - 2 chambres



NARBONNE

128.000 €

Maison T5

avec piscine sur grand terrain

133 m² - 6 pièces - 4 chambres



NARBONNE

640.000 €

De nombreux autres biens sont disponibles, contactez-nous.

Ludovic Pagliasso

Consultant Immobilier - Développeur Occitanie

ludovic.pagliasso@lafourmi-immo.com

06 66 79 50 80



Visites virtuelles, plans 2D & 3D
Photos et vidéos en drone.

Agent commercial indépendant - Siren 890520840 RSA Narbonne



TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 DANSE AVEC LES STARS Divertissement Danse avec les stars Vendredi, tout est permis avec Arthur 22.55 00.15	21.05 CAPITAINE MARLEAU Série Taratata 100 % live Caïn, série 01.10 02.10	21.05 DA VINCI CODE ★ Film de Ron Howard Avec Tom Hanks 23.35 01.55 L'apparition ★★, film Météo	21.00 J'ACCUSE ★ Film de Roman Polanski Avec Jean Dujardin 23.15 00.40 Adieu les cons, film Sous les étoiles de Paris, film	20.55 UN TICKET POUR L'OPERA - LA MAÎTRISE POPULAIRE DE L'OPERA COMIQUE 21.50 Le voyage dans la Lune, spectacle	21.05 NCIS La règle 91 Série NCIS, série NCIS, série NCIS, série 21.55 22.50 23.35
arte 20.55 SI TU VOIS MA MERE 22.30 Diana Ross, doc. 23.25 Ground Control, spectacle	G8 21.15 LES ANNÉES SEBASTIEN Divertissement 23.15 Les années Sébastien	W9 21.05 ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'action, mag. 00.00 Enquête d'action	TMC 21.15 CHARMED Série 22.00 Charmed, série 22.50 Charmed, série 23.40 Charmed, série	TFX 21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL 22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	ngi 21.05 CAIN Série 22.10 Cain, série 23.15 Profilage, série 00.20 Profilage, série
LCP 20.30 DÉBATDOC Documentaire / Débat 22.00 Karpov - Kasparov, deux rois pour une couronne, doc.	.4 X 21.05 LA RELÈVE DU RIRE 22.35 Rires en plein air 23.45 La relève du rire 00.55 Autour de...	G STAR 21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE SPECIAL USA 22.55 Douanes sous haute surveillance, doc.	gulli 21.05 LES AVENTURES DE TINTIN 22.15 Les aventures de tintin 00.00 Zig et Sharko	LCI 21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	TFI 21.00 GREMLINS 2, LA NOUVELLE GÉNÉRATION ★ 23.00 Gremlins ★★, film
G NEWS 21.00 SOIR INFO Magazine présenté par Julien Pasquet 23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	L'EQUIPE 21.05 L'AUTO MOTEUR 21.55 Auto : L'Équipe moteur, sport 22.50 L'Équipe du Soir	6ter 21.05 LES SIMPSON Pas chez soi pour Noël 21.30 Les Simpson 21.50 Les Simpson 22.15 Les Simpson	RMC SPORT 21.05 ADOLESCENTS ET CRIMINELS 22.30 Adolescents et criminels, doc.	RMC DÉCOUVERTE 21.05 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Argentine 22.10 J'irai dormir chez vous, doc.	Chérie 25 21.05 L'HOMME QUI VOULAIT VIVRE SA VIE ★★ 23.10 Un secret ★, film

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 STAR ACADEMY : ON S'ÉTAIT DITS RENDEZ-VOUS DAN 20 ANS 23.30 Que sont-ils devenus ? L'incroyable destin des stars des émissions de télécrochet	21.05 SPECTACULAIRE Divertissement présenté par Jean-Marc Généreux, Cyril Féraud 23.25 On est en direct 01.45 Les Enfants de la télé	21.05 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 22.45 Commissaire Magellan, série 00.15 Météo	21.00 RUGBY - TOP 14 : BORDEAUX-BEGLES / CLERMONT 23.00 Canal Rugby Club 23.20 Chernobyl Under Fire, film	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Spéciale Martinique, l'aventure en partage 22.20 Échappées belles 00.00 La France aux fourneaux, doc.	21.05 NCIS : LOS ANGELES Série 21.55 NCIS : Los Angeles 22.50 NCIS : Los Angeles 23.35 NCIS : Los Angeles
arte 20.50 IL ÉTAIT UNE FOIS LE MUSÉE DU LOUVRE... 22.30 L'ARN messenger : une révolution médicale	G8 21.05 LE GRAND BÉTISSIER Divertissement 23.00 Samedi reportage, mag.	W9 21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	TMC 21.05 COLUMBO Série Avec Peter Falk, James Read 22.55 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Présenté par Karine Ferri 22.55 Chroniques criminelles, mag.	ngi 21.05 MODERN FAMILY 21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
LCP 21.00 UN MONDE EN DOCS 22.00 Le débat 22.30 Ludmila s'en va t'en guerre, doc.	.4 X 21.05 PASTORAL FOR THE PLANET Spectacle de Isabelle Soulard 22.55 Le Postillon de Lonjumeau, spectacle	G STAR 21.00 ENQUÊTES PARANORMALES 22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	gulli 21.05 WALLACE ET GROMIT : LE MYSTÈRE DU LAPIN-GAROU ★★ 22.30 Ruby, l'apprentie sorcière, téléfilm	LCI 21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	TFI 21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN 22.55 Joséphine, ange gardien, série
G NEWS 21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Place aux idées, mag. 00.00 Édition de la nuit	L'EQUIPE 21.10 LES JEUX INSOLITES 23.00 MMA : UFC Classiques 01.50 MMA : UFC Classiques, sport	6ter 21.05 L'AMOUR REVIENT TOUJOURS A NOEL 22.40 Mon père Noël bien-aimé, téléfilm	RMC SPORT 21.05 LES PIRES ACCIDENTS 21.35 Les pires accidents 22.05 Les pires accidents 22.35 Les pires accidents	RMC DÉCOUVERTE 21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	Chérie 25 21.05 ATLANTIC CROSSING : LIAISON ROYALE 22.15 Atlantic Crossing : liaison royale, série

VOTRE
SALLE
DE CINÉMA

LOUEZ VOTRE SALLE DE CINÉMA

RENSEIGNEMENTS
& DEVIS GRATUITS

cgr.narbonne@cgrcinemas.fr

POUR VOS SÉMINAIRES D'ENTREPRISE

POUR VOS ÉVÈNEMENTS

REMISE DE DIPLÔMES, 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)

The logo for CGR Cinemas, featuring the letters 'CGR' in a stylized, bold, red font with a slight 3D effect.

CINEMAS

NARBONNE

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 RÉMI SANS FAMILLE ★ Film de Antoine Blossier	 AD ASTRA ★★ Film de James Gray Avec Brad Pitt	 MCDONALD & DODDS Série	 RUGBY À RACING 92 / TOULOUSE Top 14. 9 ^e journée	 DANS L'ŒIL DES RG La République des coups tordus 1981-1997	 MISS PEREGRINE ET LES ENFANTS PARTICULIERS ★★
21.05 23.05 Esprits criminels, série 23.55 Esprits criminels	21.05 23.10 Life - Origine inconnue ★, film 01.00 Histoires courtes	21.05 22.35 DCI Banks, série 00.10 McDonald & Dodds, série	21.00 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Clique X	20.55 21.50 Dans l'œil des RG, doc. 22.45 L'affaire Baudis, la rumeur meurtrière, doc.	21.05 23.30 Dark Shadows ★, film 01.35 Salsa ★, film
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LE TRAIN ★★ Film de Pierre Granier-Deferre	21.05 TOUT LE MONDE IL EST BEAU, TOUT LE MONDE IL EST GENTIL	21.05 L'ÉNIGME JEAN-JACQUES GOLDMAN	21.05 MENTALIST Série avec Simon Baker	21.05 LE CHOC DES TITANS ★	21.05 URGENCES Magazine
22.35 Trintignant par Trintignant, doc.	23.10 Repas de famille ★, film	23.10 Les 20 chansons de J.-J. Goldman préférées des Français	21.50 Mentalist, série 22.45 Mentalist, série 23.35 Mentalist, série	23.05 Troie ★, film 02.00 Programmes de nuit	22.55 Héros, doc. 00.25 Héros, doc. 02.05 Programmes de nuit
LCP ACCÈS RÉGIONAL PUBLIC SENAT	.4 CULTUREBOIS	G STAR	Gulli	LCI	TF1 <small>TF1 HD</small>
21.00 REMBOB'INA Magazine	21.05 UN PETIT JEU SANS CONSÉQUENCE Spectacle	21.00 CHICAGO FIRE	21.05 MONSTERS ACADEMY Téléfilm	21.00 LES DOCS LCI Documentaire	21.00.#PIRE SOIREE ★
23.00 Les grands entretiens d'Yves Théard, mag.	22.35 L'heureux stratagème, spectacle	21.50 Chicago Fire, série 22.40 Chicago Fire, série 23.25 Chicago Fire, série	22.35 Fais-moi peur ! série 23.25 Fais-moi peur ! série	22.00 22H Darius Rochebin	22.55 American Pie 5 : String Academy, téléfilm
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVREZ	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIIT Magazine	19.05 FOOTBALL AMERICAIN : NFL	21.05 BANZAÏ ★ Film de Claude Zidi	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Documentaire	21.05 AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR Documentaire	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE
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, mag.	23.00 Tchao pantin ★★, film 00.50 Marie Marmaille, téléfilm	22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	22.00 Australie, la ruée vers l'or, doc.	22.50 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 IL EST ELLE Parties 1 & 2 Série avec Odile Vuillemin	 DEUX FEMMES Téléfilm de Isabelle Doval Avec Odile Vuillemin	 PREMIERS CRUS ★ Film de Jérôme Le Maire Avec Gérard Lanvin	 VTC Série Avec Golshifteh Farahani	 AU CŒUR DE NOS MONTAGNES Documentaire	 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ Par Karine Le Marchand
21.05 23.05 New York, unité spéciale, série	22.45 Affaires sensibles, doc. 00.00 Lucky man, série	22.50 La France en vrai, doc. 00.35 Brassens par Brassens, doc.	22.35 Caractères 23.30 La bataille du rail, film	21.45 Nos praires valent de l'or, doc. 22.40 C ce soir, mag.	22.00 L'amour est dans le pré 23.25 L'amour vu du pré
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 MORT A VENISE ★★	21.15 PREMIER CONTACT ★★	21.05 PIRATES DES CARAÏBES, JUSQU'AU BOUT DU MONDE ★	21.15 MEN IN BLACK 3 ★	21.05 APPELS D'URGENCE Magazine	21.05 CRIMES Cauchemars en Seine-et-Marne
23.00 L'ange blond de Visconti 23.55 Les fleurs de Shanghai, film	23.20 Transformers : l'âge de l'extinction ★, film	00.00 Pirates des Caraïbes, le secret du coffre maudit	23.10 Men in Black 2 ★, film avec Will Smith	22.05 Appels d'urgence, mag.	22.45 Crimes Spéciale, mag.
LCP ACCÈS RÉGIONAL PUBLIC SENAT	.4 CULTUREBOIS	G STAR	Gulli	LCI	TF1 <small>TF1 HD</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire / Débat	21.05 YELLE Festival des Vieilles Charrues 2021	21.00 LES INCONNUS LA TOTALE ! Épisode 3	21.05 LE PARC DES MERVEILLES ★	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présentée par Ruth Elkrief	21.00 LES EXPERTS : MIAMI
22.00 Hitler et Churchill, le combat de l'aigle et du lion, doc.	22.10 Silly Boy Blue, spectacle	23.05 Les Inconnus la totale !	22.35 Woody Woodpecker, téléfilm 00.00 Zig et Sharko	22.00 Brunet et compagnie	21.45 Les experts : Miami 22.40 Les experts : Miami 23.35 Les experts : Miami
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVREZ	Chérie 25
21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	21.05 FOOTBALL : FRANCE / ESPAGNE Coupe du monde 2006	21.05 KAAMELOTT Série	21.05 AU CŒUR DES TEMPÊTES Documentaire de Alex Gary	21.05 WHEELER DEALERS Documentaire	21.05 UNFORGETTABLE
22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	23.05 L'Équipe du Soir, mag.	22.45 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Piliot	22.30 Hors de contrôle, doc.	22.00 Wheeler Dealers, doc.	22.00 Unforgettable, série 22.55 Unforgettable, série 23.50 Unforgettable, série



URBAN
IMAUX



LE DOUDOU, L'ANTI-STRESS DU CHAT

Qui a dit que nos minets étaient de grands solitaires ? Souvent affectueux et friands de câlins, les petits félins ont eux aussi grand besoin d'affection ! Au point que pour les aider à se sentir à l'aise chez vous et les rassurer, un doudou pourra être d'un grand secours. Explications.

UN DOUDOU, POUR QUOI FAIRE ?

Étant enfant, il était impossible de vous séparer de votre peluche fétiche, un ourson borgne à la fourrure délavée ou un lapin tout rapiécé que vous conservez aujourd'hui encore précieusement au fond d'une malle, malgré son état de décrépitude avancé. Il était votre confident et vous rassurait lorsque vous vous sentiez seul ou inquiet. Aussi étonnant que cela puisse paraître, pour nos petits félins, c'est exactement la même chose. Le doudou, dont la texture et l'odeur lui sont familières, va le tranquilliser en lui rappelant par exemple la douceur du ventre de sa mère, à l'époque de sa vie de chaton où il tétait encore. Il peut également faire office de proie, pour assouvir son instinct de chasseur, ou encore de petit, pour compenser le besoin de mettre bas une portée.

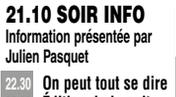
Il l'amènera alors partout avec lui, miaulera de

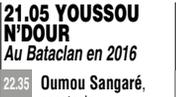
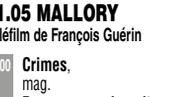
manière caractéristique en sa présence et lui fera même sa toilette. Un comportement qui s'observe beaucoup plus chez les femelles, y compris si elles sont stérilisées.

UN INDICATEUR DE STRESS

L'attitude de votre minet avec sa peluche préférée peut également s'avérer très révélatrice de son bien-être intérieur. Dès qu'il se sentira contrarié, nerveux ou angoissé, votre compagnon aura ainsi tendance à malaxer son doudou pour se consoler, voire à le téter. Si le pétrissage est donc tout à fait normal, en revanche, surveillez bien qu'il ne se mette pas à le mâchouiller, car il risquerait alors d'avaler des morceaux de tissu, de coton ou de plastique, pouvant entraîner une occlusion intestinale grave.

Si vous le surprenez en train de téter avidement ou de mordiller son objet chouchou, ne grondez pas votre chat et ne lui retirez pas son doudou. Essayez plutôt d'identifier d'où vient son stress : avez-vous récemment déménagé ou une nouvelle personne est-elle arrivée au sein de votre foyer ? Avez-vous changé sa gamelle ou son panier de place ? Étant très routiniers, nos minets supportent mal toute perturbation dans leur train-train quotidien.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 KOH-LANTA LA LÉGENDE Jeu 23.25 Une famille en or, jeu 00.30 Une famille en or	 NOS TERRES INCONNUES <i>Rendez-vous dans le Jura avec Amir</i> 22.50 Génération Paname, spectacle 00.00 Lucky man, série	 LAVAL, LE COLLABORATEUR Téléfilm 22.40 Le dernier été, téléfilm 00.00 Météo	 MON ANNÉE A NEW YORK Film de Philippe Falardau 22.45 Minamata, film 00.40 La dernière lettre de son amant, film	 LES INSECTES FONT RECETTE Documentaire 21.45 Curcuma, la poudre aux yeux ?, doc. 22.40 C ce soir, mag.	 LA REINE DES NEIGES ★ Film de Jennifer Lee, Chris Buck 23.00 Les vacances du petit Nicolas ★, film
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
 20.50 LE SCANDALE FINANCIER QUI SECOUÉ L'ALLEMAGNE - WIRECARD 22.25 Trésors sous clé, doc.	 21.15 LES GÉANTS DE L'OUEST ★★ 23.30 Jeudi reportage, mag. 01.20 Programmes de nuit	 21.05 L'INVITATION Au Théâtre de la Madeleine 22.55 Le prénom, spectacle 01.00 Programmes de nuit	 21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag. 00.10 90' Enquêtes, mag.	 21.05 MAMMA MIA! HERE WE GO AGAIN ★ 23.10 Le diable s'habille en Prada ★, film	 21.05 L'ŒIL DU MAL ★ Film de DJ Caruso 23.10 Le transporteur, série 00.10 Le transporteur, série 01.10 Le transporteur, série
LCP	.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
 20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	 21.05 RENÉ MARAN, LE PREMIER GONCOURT NOIR 22.00 Édouard glissant la créalisation du monde	 21.00 PROBLEMOS ★ Film de Éric Judor 22.40 Douanes sous haute surveillance, doc.	 21.05 GRIS, LE (PAS SI) GRAND MECHANT LOUP ★ 22.40 Monsters academy, téléfilm	 20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	 21.00 CAMPING PARADIS 22.45 Camping Paradis, série 23.40 Camping Paradis
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
 21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet 22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	 21.05 L'ATTAQUE DU METRO 123 ★ 23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	 21.05 HAWAII 5-0 Série 21.55 Hawaii 5-0, série 22.50 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série	 21.05 ENQUÊTES MYSTERIEUSES Documentaire 22.30 Alien Theory, doc. 23.20 Alien Theory, doc.	 21.05 BAUX DE PROVENCE : LA CITÉ REVELÉE 22.15 Les châteaux de légende, doc.	 21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS 22.45 Snapped : les couples tueurs, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 LES PROFS ★ Film de Pef Avec Kev Adams 22.50 New York, unité spéciale, série	 GERMINAL Episode 3 Série 22.00 Germinal, série 22.55 Une vie après la mine, doc.	 FAUT PAS RÊVER <i>La Loire, un monde fantastique</i> 23.00 Météo 23.05 Lavilliers par Lavilliers, doc.	 FOOTBALL : LEIPZIG / PSG <i>Champions League</i> 22.55 CCC le débrief, mag. 23.55 VTC, série 01.25 Enorme, film	 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag. 23.40 C dans l'air, mag. 00.45 C à vous, mag.	 LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT 23.15 La France a un incroyable talent, ça continue, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
 20.55 L'AMOUR EST UN CRIME PARFAIT ★ 22.45 L'humour juif, doc. 23.35 Mare, moyen-métrage	 21.15 LES ENQUÊTES DE MURDOCH 22.15 Les enquêtes de Murdoch, série 00.00 Jeudi reportage	 21.05 2050 - TORNADES, INONDATIONS ET MEGA-INCENDIES... 23.30 Éoliennes, du rêve aux réalités, doc.	 21.15 VALÉRIE LEMERCIER : SINGULIERE 23.00 Ary Abittan - My story, spectacle	 21.05 SUPER NANNY 22.55 Super Nanny, mag. 00.45 Programmes de nuit	 21.05 LE TRANSPORTEUR 22.05 Le transporteur, série 23.10 Le transporteur, série 00.10 Le transporteur, série
LCP	.4	G STAR	Gulli	LCI	TFI
 20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	 21.05 YOUSOU N'DOUR Au Bataclan en 2016 22.35 Oumou Sangaré, spectacle	 21.00 JOHNNY ENGLISH, LE RETOUR ★ 22.55 Johnny English ★, film	 21.05 MOSTLY GHOSTLY 22.40 Max et la crypte des revenants : ma fiancée est un fantôme	 20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	 21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE 22.40 New York, section criminelle, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Chérie 25
 21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet 22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	 21.00 LA GRANDE SOIRÉE LDC RB Leipzig / PSG. 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	 20.50 ASTÉRIX ET LES INDIENS ★ 22.15 Astérix et les Vikings ★, film	 21.05 LES PIRES ACCIDENTS 22.00 Les pires accidents, mag. 22.55 Les pires accidents	 21.05 MA PISCINE DE RÊVE 22.15 Ma piscine de rêve, doc. 23.30 Ma piscine de rêve	 21.05 MALLORY Téléfilm de François Guérin 23.00 Crimes, mag. 00.45 Programmes de nuit



URBAN
CONSEIL



BIEN CONSERVER LES ALIMENTS FRAIS

Bien conserver ses aliments frais, c'est d'abord préserver toutes leurs qualités gustatives et nutritives, ce qui, quand on est un vrai gourmet, n'est déjà pas si mal ! Mais au-delà du seul plaisir papillaire, le respect des règles de conservation est aussi un réflexe indispensable pour rester en bonne santé : des denrées stockées dans de mauvaises conditions, c'est autant de risques de voir bactéries, champignons et micro-organismes se développer. Et de contracter, au passage, une intoxication alimentaire !

RÈGLE N° 1 : RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID

On croit souvent, à tort, que le respect de la chaîne du froid est réservé aux aliments surgelés. Mais lorsque vous achetez des produits frais au supermarché, eux aussi font l'objet de températures de conservation bien précises qu'il convient de maintenir tout au long de leur durée de vie. Au moment de faire vos courses, munissez-vous d'un sac isotherme et faites vite : le temps écoulé entre la prise en rayon et le stockage dans votre réfrigérateur doit être le plus court possible.

RÈGLE N° 2 : RANGEZ CHAQUE CHOSE À SA PLACE

Toutes les catégories de denrées alimentaires ne se stockent pas à la même température. Pour s'adapter aux conditions de conservation optimale de chaque catégorie d'aliments frais, les réfrigérateurs sont donc équipés de quatre zones de froid différentes. La plus froide, située en haut de

l'appareil, a une température comprise entre 0 et 3 °C. C'est là que vous devrez placer les aliments les plus sensibles comme les poissons et les viandes crues, les pâtisseries à la crème, les produits frais au lait cru, les fromages découpés, les plats cuisinés et les produits décongelés...

La partie médiane, dite « zone fraîche », a une température comprise entre 4 et 6 °C. C'est là que se stockent les viandes et poissons cuisinés, les fruits et légumes cuits, les sauces, les laitages à pâte cuite ainsi que les yaourts et autres pots de crème... Troisième zone du frigo, la porte constitue une « zone tempérée » située entre 6 et 8 °C. On y conserve les aliments les moins sensibles comme les œufs, le beurre, la confiture, les boissons et certaines sauces et condiments industriels. Enfin, le bac à légumes, comme son nom l'indique, accueille tous les produits primeurs qu'il maintient à une température comprise entre 8 et 10 °C.

RÈGLE N° 3 : ENTRETENEZ VOTRE FRIGO

La réglementation prévoit que le réfrigérateur domestique soit équipé d'un indicateur de mesure dans la zone la plus froide (de 0 °C à 4 °C). À défaut, vous devrez équiper votre appareil d'un thermomètre permettant de repérer la zone froide. Contrôlez régulièrement le bon fonctionnement de l'ensemble, en mesurant les températures internes et en réglant, si besoin est, le thermostat. Dégivrez et nettoyez les compartiments et leurs éléments une à deux fois par mois à l'eau savonneuse et rincez à l'eau javellisée.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 MUNCH Munch contre Munch Série avec Isabelle Nanty 22.05 Munch, série 23.05 Munch, série 00.15 Munch, série	21.05 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine présenté par Elise Lucet 23.00 Complément d'enquête, mag. 00.00 Nous les Européens	21.05 ORFI, ILS ONT INVENTÉ LA TÉLÉ : UNE NOUVELLE ÈRE 23.30 La ligne bleue, doc. 00.30 La ligne bleue Outre-mer, doc.	21.00 IMPEACHMENT : AMERICAN CRIME STORY 22.00 Impeachment : American Crime Story, série	20.55 AMARNA, LA CITÉ MYSTÉRIEUSE D'AKHENATON 21.45 Les secrets du temple d'Abou Simbel, doc.	21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER La forêt de Chocolland 23.30 Le meilleur pâtissier : gâteaux sur commande, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 ANNA 3 épisodes 23.35 Afghanistan, pays meurtri par la guerre (1), doc.	21.15 BALANCE TON POST ! 22.30 Balance ton post ! Ça continue 00.00 Programmes de nuit	20.50 FOOTBALL : OM / LAZIO ROME 22.50 100 % Foot, mag. 23.50 Bernard Tapie, le dernier aventurier	21.15 ANT-MAN ★ Film de Peyton Reed 23.20 Les Tuche 3 ★, film 01.15 Programmes de nuit	21.05 HÔTEL TRANSYLVANIE 2 ★★ 22.50 Hôtel Transylvanie ★, film	21.05 HÉRITAGES Magazine 22.50 Héritages, mag. 00.40 Héritages, mag. 00.25 Programmes de nuit
LCP <small>ACCÈS RÉGIONAL</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>CULTUREBOIS</small>	G STAR	Gulli	LCI	TFI <small>ACCÈS RÉGIONAL</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	21.05 LE GRAND URBAIN LIVE Spectacle de Julie Gali 22.25 Mokobe Africa Fiesta, spectacle	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE 23.00 Au cœur de l'enquête 00.30 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 SHREK 2 ★★ Film 22.35 Les aventures du Chat Potté 01.15 Programmes de nuit	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	21.00 PHÉNOMÈNES ★ 22.45 Gremlins 2, la nouvelle génération ★, film
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Elles <small>25</small>
21.05 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet 22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	21.05 L.A. RUSH Téléfilm avec Bruce Willis 22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 NCIS Série avec Mark Harmon 21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série	21.05 100 JOURS AU PUY DU FOU 22.20 Zooparc de Beauval : au cœur de la machine, doc.	21.05 TOP GEAR FRANCE 22.15 Top Gear France 23.25 Top Gear France, sport	21.05 UN TRAITRE IDEAL ★ 23.00 À bout portant ★, film 00.35 Programmes de nuit

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 DANSE AVEC LES STARS Présenté par Camille Combal 22.55 Danse avec les stars 00.15 Vendredi, tout est permis avec Arthur	21.10 CAPITAINE MARLEAU Série 22.45 Capitaine Marleau, série 00.40 Caïn, série	21.05 ANGES ET DÉMONS ★ Film de Ron Howard 23.25 Avec Tom Hanks Lourdes ★★, film	21.00 RUGBY - TOP 14 : LA ROCHELLE / BORDEAUX-BÈGLES 22.55 Dérègle Top 14, mag. 23.30 Mortal kombat, film 01.15 Saint Maud, film	20.55 UN SOIR DE FÊTE AVEC ROBERTO ALAGNA 23.05 Les Victoires du Jazz 2021, spectacle 00.40 C dans l'air, mag.	21.05 CAUCHEMAR EN CUISINE Muret 22.55 Cauchemar en cuisine 00.45 Cauchemar en cuisine 02.35 Météo
arte	G8	W9	TMC	TFX	nrj
20.55 DOUTES Téléfilm de François Hanss 22.05 H24 - 24 heures dans la vie d'une femme, série	21.15 LES ANNÉES SEBASTIEN Divertissement 23.15 Les années Sébastien	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Magazine 23.00 Enquête d'action, mag.	21.15 CHARMED Série avec Madeleine Mantock 21.55 Charmed, série 22.45 Charmed, série 23.40 Charmed, série	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL 22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	21.05 CAÏN Série avec Bruno Debrant 22.10 Caïn, série 23.15 Caïn, série 00.20 Caïn, série
LCP <small>ACCÈS RÉGIONAL</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>CULTUREBOIS</small>	G STAR	Gulli	LCI	TFI <small>ACCÈS RÉGIONAL</small>
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Le débat 22.00 Albert Camus, l'icône de la révolte	21.05 GÉNÉRATION PANAME 22.10 La relève du rire 23.25 Un petit jeu sans conséquence, spec.	21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE : SPECIAL USA 22.55 Douanes sous haute surveillance, doc.	21.05 LES AVENTURES DE TINTIN 23.05 Les aventures de tintin 23.35 Zig et Sharko	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochébin	21.00 PARENTS, MODE D'EMPLOÏ 20.30 Les experts : Manhattan, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Elles <small>25</small>
21.00 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet 23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	21.05 L'ÉQUIPE MOTEUR High Side. Saison 1 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.25 Les Simpson 21.45 Les Simpson 22.15 Les Simpson	21.05 ADOLESCENTS ET CRIMINELS 22.35 Adolescents et criminels, doc.	21.05 MIKE HORN : SURVIVRE À L'IMPOSSIBLE 22.10 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05 D'APRÈS UNE HISTOIRE VRAIE ★ 22.55 Adaline ★, film 01.05 Programmes de nuit



Une véritable

RÉVOLUTION

se prépare

aux Halles de Narbonne

Rendez-vous en

NOVEMBRE 2021

INDICE N°1



www.narbonne.halles.fr



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 €

MARCORIGNAN

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 335 m²

206 000 €

OLONZAC

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 305 m²

159 000 €

ST ANDRE DE ROQUELONGUE

Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²

170 000 €

**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

Toute l'équipe d'Urban TV
vous souhaite un joyeux

HALLOWEEN



URBAN TV
& SORTIES

URBAN TV & SORTIES,
LE MAG QUI VOUS FAIT FRISSONNER !

Service publicité
06 02 11 26 36

LA RECETTE *de saison*

...à vos casseroles !



VELOUTÉ DE PANAIS ET CREVETTES

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

pour 6 personnes :

- 30 g de beurre doux,
- 1 gousse d'ail,
- 15 crevettes crues,
- 800 g de panais
+ 1 panais pour les chips,
- 10 cl d'huile de tournesol,
- 25 cl de crème fleurette légère,
- sel et poivre,
- paprika.

Préparation :

Faites fondre le beurre avec l'ail haché. Ajoutez les crevettes, sans les têtes et faites cuire 5 min à feu vif.

Décortiquez les crevettes, conservez-en 6 entières et coupez les autres en menus morceaux.

Préchauffez le four à 60 °C.

Tranchez un panais en lamelles, faites frire dans l'huile de tournesol. Enfourez ces chips jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Coupez les panais en morceaux, mettez à cuire 20 min dans de l'eau salée. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson, puis replacez-les dans la casserole avec la crème, les morceaux de crevettes et leur jus de cuisson. Faites chauffer à feu doux et mélangez 3 min.

Mixez et ajoutez de l'eau de cuisson. Salez, poivrez, mélangez et réservez.

Saupoudrez les crevettes entières de paprika.

Répartissez la crème de panais dans des verrines, disposez une crevette et une chips de légume.



© Elle&Vire / Photographe : Patricia Kettenhofen

La star du moment : Le panais

On peut consommer ce légume ancien aussi bien cru que cuit. Il renferme de très nombreux minéraux et vitamines.



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 :
VEILLEUR DE NUIT (9 lettres)

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

ABRITÉ	DENTURE	INEPTE	SQUARE
ACCUSÉ	DURETÉ	JONGLÉ	TERRINE
ADJACENT	ÉCOUTER	MAQUÉE	TOUBIB
ALIGOT	ENLEVÉ	MÉRINOS	ULCÉRER
AORTIQUE	ÉRUDIT	NIPPES	VAHINÉ
AUGURER	EXPERT	RACINE	VOUANT
BAÏNES	FOUTOIR	RÂTEAU	
CARNÈLE	FRICTION	REVÉCU	
COLLIER	GALOPÉ	RIANTE	
DÉLICA-	GOURBI	ROSIER	
TESSE	HOMÉLIE	SNOBÉS	

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : ASTRONOME

1. Réponse C : Cette phrase est extraite de *La Barbe bleue* de Charles Perrault. Anne guette l'arrivée de ses frères, venus délivrer l'héroïne des griffes de Barbe bleue.

QUIZ

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

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

BINAIRE

QUIZ

1 - « Ma sœur Anne, ne vois-tu rien venir ? », de quel conte cette phrase est-elle extraite ?

- A. *Le Chat botté*
- B. *Les Mille et Une Nuits*
- C. *La Barbe bleue*
- D. *Alice au pays des merveilles*

BINAIRE DIFFICILE

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

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

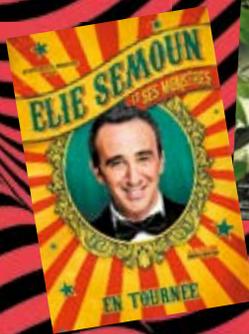
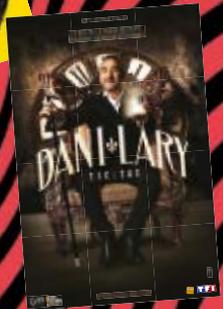
2021
2022

66
SPECTACLES
D'OCTOBRE À MAI



THÉÂTRE

Jean-Alary



BILLETTERIE : POINT ACCUEIL CULTURE

10, rue de la République
Tél. 04 68 115 915

DIGITICK - TICKETMASTER - FRANCEBILLET - ACTI CITY



www.theatre.carcassonne.org





1 pizza moyenne achetée,
la 2^{ème} à

jusqu'au 05/11/21 en livraison.

3€



ÉDITION LIMITÉE

Sweet Brie

Crème fraîche, mozzarella, brie, noix, miel

Pensez à l'apéro
avec nos bouchées

4€
90
(la variété)



Camembert X9



Chèvre X9



Emmental X9



Mac & cheese X9



Veggie X15

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.



En livraison 7J/7

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

3€

Offre non cumulable valable jusqu'au 5 novembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

2=3
SUR LES
PIZZA
MOYENNES

2€

Offre non cumulable valable jusqu'au 5 novembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

25€
2 PIZZAS
GÉANTES

25€

Offre non cumulable valable jusqu'au 5 novembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

2=3
SUR LES
PIZZA
PETITES

2€

Offre non cumulable valable jusqu'au 5 novembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

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

3€

Offre non cumulable valable jusqu'au 5 novembre 2021
sur remise de ce coupon dans les magasins participants

A EMPORTER