

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



Découvrez les **offres de Noël de l'Arena**
en pages centrales

Café

1988

TORRÉFACTEUR NARBONNAIS



Rue de l'Ancien Courrier



Halles de Narbonne

Votre spécialiste café

Cafés - Thés - Accessoires - Machines à café

RENTRÉE 100% HYBRIDE



SUZUKI S-CROSS HYBRID

À PARTIR DE

169 €/MOIS ⁽¹⁾

ENTRETIEN INCLUS ⁽²⁾

LLD 37 MOIS - 1^{er} LOYER 2890 €
PRIME À LA CONVERSION 1500 € DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE



ALLGRIP
SELECT



Consommations mixtes Suzuki S-Cross (WLTP) : 5,4 à 6,5 l/100 km. Émissions CO₂ cycle mixte (WLTP) : 122 à 147 g/km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki S-Cross 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage, 1^{er} loyer de 2 890 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion*, puis 36 loyers de 169 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/12/2021 inclus, selon stock disponible en concession, livraison et immatriculation du véhicule avant le 31 décembre 2021. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Arval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n°352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. Modèle présenté : Suzuki S-Cross 1.4 Boosterjet Hybrid Style option peinture métallisée, LLD 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 2 850 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion*, puis 36

loyers de **219 €**. (2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + : 24h/24 7j/7 au véhicule et aux passagers - Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Greenval Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenval-insurance.ie) ; supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Arval Service Lease. (*) Voir conditions sur primealaconversion.gouv.fr.

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

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

Après l'été indien de ces dernières semaines, et le plaisir des ballades sur la plage et autres cafés en terrasse, **l'hiver s'invite sur le Grand Narbonne**. La pluie est de retour, ébranlant les dernières feuilles et les précipitant au sol. Les arbres ainsi dévêtus illustrent cet hiver en devenir. La température chute également ne nous laissant que quelques petits degrés au lever du jour. Les pulls et blousons remplacent les jupes courtes et les t-shirts.

Décembre approche à grands pas. Les décorations de Noël sortent de leurs cartons, les premiers sapins vont bientôt ornés nos salons, avec son lot de chanson et de cadeaux. **Cette fin d'année va**, nous l'espérons tous, **conclure une année difficile, et fêter notre liberté retrouvée**. Alors à nous aussi de rester sérieux et de respecter les règles barrières, pour ne pas retourner dans le marasme de

ces derniers mois. **Protégeons-nous et profitons ainsi des lieux de vie et de culture**. Sortons, rions, allons au théâtre et au cinéma, dégustons de bons plats au restaurant et profitons pleinement de la vie. Et messieurs, n'oubliez pas d'arborer la moustache pour ces derniers jours de novembre. **Novembre continue** et nous incite à aller nous faire dépister et à lutter contre les cancers de la prostate et des testicules.

Et pour ceux que ces jours pluvieux et tristes n'inciteraient pas à sortir, profiter du confort du canapé devant un livre ou la télé, ressortez les plateaux repas et ouvrez votre **Urban TV & sorties préféré**. Il est là pour vous guider et vous aider à trouver l'événement qui vous correspond.

Bonne lecture et profitez des beaux jours.



The advertisement features a central image of a man in a suit holding a bouquet of flowers, with a woman in a dark uniform partially visible. The background is blue with the text 'THIERRY GARCIA L'insolent!'. To the right is a circular logo for 'Le Théâtre historique et culturel Théâtre DE LA POSTE en tournée Vos spectacles en région'. Below the logo, the dates and venues are listed: 'Le 26 novembre Espace D. Baudis - Narbonne-plage' and 'Le 27 novembre Cinéma le Royal - Ouveillan'. A white box with a black border contains the text 'Spectacles à 21h'. A laptop displaying a website is shown at the bottom right, with a red arrow pointing to it. The bottom of the ad features a row of red theater seats and the text 'Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr'.

THIERRY GARCIA
L'insolent!

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

Le 26 novembre
Espace D. Baudis - Narbonne-plage

Le 27 novembre
Cinéma le Royal - Ouveillan

Spectacles à
21h

Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr

SPORT

RUGBY PRO D2

Vendredi 26 novembre **19h30**



FC Grenoble



RCN

Vendredi 3 décembre **19h30**



RCN



RC Vannes

RUGBY Fédérale 2 Poule 5

Dimanche 21 novembre **15h**



AGR



MILLAU

Dimanche 5 décembre **15h**



CAHORS



AGR

FOOTBALL Nationale 3

Samedi 4 décembre
20h



Nîmes B



FUN

HANDBALL Nationale 1 féminine

Samedi 20 novembre
18h



Frontignan



Narbonne
Handball

Samedi 27 novembre
19h



Narbonne
Handball



Toulouse
féminin HB

VOLLEY

Mardi 23 novembre - 19h30



Narbonne
Volley



Plessis
Robienson

Samedi 26 novembre - 20h



Tourcoing



Narbonne

Samedi 4 décembre - 20h



Narbonne
Volley



Toulouse
Spacers VB

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 TARRIUS



LANGE SERVICES



Artisan Electricien

Particuliers / Professionnels

-Dépannage
-Rénovation

-Domotique
-Eclairage décoratif

Dépannage
tous
systèmes
de pompage



SASU LANGE SERVICES

13 Bis Rue Octave Mirbeau - 11100 Narbonne

06 87 63 57 99

Siret : 82951724200014

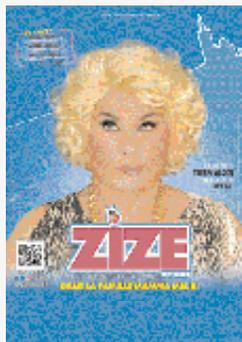


SPECTACLES & CINÉ

ZIZE

One woman show

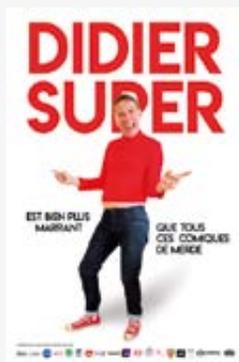
Dimanche 28 novembre 17h
Théâtre de L'ARDAILLON à VIAS (34)



Didier Super

One man show

Samedi 4 décembre 21h
Salle Miro à Coursan



CHEVALIER DU FIEL

travaux d'enfer

samedi 11 décembre / 20h



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

VIANNEY

N'ATTENDONS PAS, LA TOURNÉE
jeudi 16 décembre 2021 / 20h

Les rêves ne meurent jamais

Documentaire réalisé par Sébastien Blemon
Dimanche 05 décembre 17h45



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne



Le Gang, une histoire de considération

Marie Clavaguera-Pratx / Cie La Lanterne
Jeudi 25 novembre à 20h



Y aller voir de plus près

Maguy Marin
Mardi 30 Novembre 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr



Vous recherchez un terrain à bâtir ?

Au temps
DES
Coquelicots
SALLÈLES-D'AUDE

SALLÈLES-D'AUDE

11 PARCELLES DE 360 À 1 052 M²

Créez votre projet immobilier dans ce village calme, propice aux balades le long du canal du midi.



LÉZIGNAN-CORBIÈRES

11 PARCELLES DE 350 À 522 M²

Bénéficiez de toutes les commodités de cette petite ville active en pleine croissance et profitez d'une vue dégagée sur la pinède.



HECTARE
URBANISME DURABLE

Votre interlocutrice privilégiée : **Stéphanie RIPOLL**
04 68 33 01 02 • 06 48 21 10 78



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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 NRJ MUSIC AWARDS 2021 Présenté par Nikos Aliagas	21.00 RUGBY : FRANCE / NOUVELLE-ZÉLANDE Test d'automne des Nations	21.05 MEURTRES DANS LES TROIS VALLEES Téléfilm de Emmanuel Rigaut	21.00 THE CORRUPTED Film de Ron Scalpello Avec Sam Claflin	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Suède, la force de la nature	21.05 NCIS : LOS ANGELES Le cube Série
23.00 NRJ music awards Soprano : retour dans les années 80	23.05 On est en direct Les Enfants de la télé	22.40 Meurtres à Saint-Malo , téléfilm	22.45 J'accuse ★, film	22.25 Échappées belles Égypte : la vie éternelle, doc.	22.45 NCIS : Los Angeles
21.45 à la recherche du trésor des Romanov	00.40 Samedi reportage , mag.	23.00 La petite histoire de France , série	22.30 90° Enquêtes , mag.	23.00 Chroniques criminelles , mag. Par Karine Ferri	21.05 MODERN FAMILY

21.00 COVID 19 - LES MAIRES FACE A LA CRISE	21.05 EL PROMETEO Spectacle	21.00 GHOST ADVENTURES : RENCONTRES PARANORMALES	21.05 KIRIKOU ET LES HOMMES ET LES FEMMES ★	21.00 LES DOCS LCI Documentaire	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
22.30 Vie de Maire - Mon maire reconfiné	23.25 Orphée et Eurydice , spectacle	22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales	22.35 Kirikou et les bêtes sauvages ★, film	22.00 22H Darius Rochebin	22.50 Joséphine, ange gardien , série
21.00 SOIR INFO WEEK-END	21.10 COURSES DE CAISSES A SAVON VOLANTES	21.05 LE GRAND BAL DU REVEILLON	21.05 LES PIRES ACCIDENTS	21.05 RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE	21.05 THE SPANISH PRINCESS
23.00 Place aux idées , mag.	22.10 Courses de caisses à savon volantes	22.50 Je ne suis pas prête pour Noël , téléfilm	21.35 Les pires accidents	22.00 Retour à l'instinct primaire , doc.	22.15 The Spanish Princess , série
00.00 Édition de la nuit			22.35 Les pires accidents		23.30 Au cœur de... , doc.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05 A STAR IS BORN ★ Film de Bradley Cooper Avec Lady GaGa	21.05 JE VOUDRAIS QUE QUELQU'UN M'ATTENDE QUELQUE PART ★	21.05 LES ENQUÊTES DE DAN SOMMERDAHL Série	21.00 PAPA Documentaire	20.55 SUR LE FRONT - LA VÉRITÉ SUR LE SAUMON	21.05 ZONE INTERDITE Médicaments, alcool : ces drogues légales qui détruisent les familles
23.40 Esprits criminels , série	22.35 Passage des arts , mag.	22.35 Les enquêtes de Dan Sommerdahl	22.30 Killer Inside , film	21.45 Sur le front des forêts françaises , doc.	23.10 Enquête exclusive , mag.
00.25 Esprits criminels	23.55 L'enfer blanc , série	00.10 Maigret , série	00.15 Clique X		
20.55 J. EDGAR ★★ Film de Clint Eastwood Avec Leonardo DiCaprio	21.05 LE JARDINIER D'ARGENTEUIL Film avec Jean Gabin	21.05 LET'S DANCE ★ Film de Ladislás Chollat Avec Rayane Bensetti, Alexia Giordano	21.05 MENTALIST Série avec Simon Baker	21.05 CASE DÉPART ★ Film avec Thomas Ngijol	21.05 URGENCES Magazine
23.05 Leonardo DiCaprio: Most Wanted !, doc.	22.50 L'essentiel chez Labro , mag.	23.05 Break ★, film	21.50 Mentalist , série	22.55 Tatie Danielle ★, film	22.55 Urgences , mag.
21.00 REMBOB'INA Simone de Beauvoir	21.05 LE JEU DE L'AMOUR ET DU HASARD	21.00 CHICAGO FIRE	21.05 E=M6 FAMILY Magazine	21.00 LES DOCS LCI Documentaire	21.00 MAD MAX : FURY ROAD ★★ Film avec Tom Hardy
23.00 Ces idées qui gouvernent le monde , mag.	23.50 Mon père avait raison , spectacle	21.45 Chicago Fire , série	22.00 E=M6 family , mag.	22.00 22H Darius Rochebin	23.15 La Tour sombre ★, film
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine	19.05 FOOTBALL AMÉRICAIN : NFL	22.30 Chicago Fire , série	22.55 E=M6 family , mag.	21.05 TURQUOISE FEVER	21.05 CANDICE RENOIR Série avec Cécile Bois
22.00 Soir info week-end Édition de la nuit	00.00 L'Équipe du Soir	23.15 Chicago Fire , série	23.55 Zig et Sharko	22.00 Turquoise Fever , doc.	22.10 Candice Renoir , série
		21.05 DARK SHADOWS ★ Film avec Johnny Depp	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Documentaire	22.55 Turquoise Fever , doc.	23.15 Candice Renoir , série
		23.10 Kaamelott , série	22.35 Faites entrer l'accusé , doc.	23.50 Turquoise Fever , doc.	



PASS VIP AVANT-PREMIÈRES

EN PRÉSENCE des équipes de films

JEUDI 25 NOVEMBRE À 20H00

PERMIS DE CONSTRUIRE

En présence de Didier Bourdon et Eric Fraticelli

DIMANCHE 28 NOVEMBRE À 17H00

MINCE ALORS 2 !

En présence de Charlotte De Turckheim

Au **CGR NARBONNE**

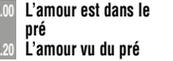


RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT SUR
CGRCINEMAS.FR OU SUR L'APPLI **CGR**

12.00
LES 2 FILMS

*Offre valable uniquement au CGR NARBONNE pour le film PERMIS DE CONSTRUIRE le Jeudi 25 Novembre et le film MINCE ALORS 2 ! Dimanche 28 Novembre. Sinon Tarif en Vigueur.

CGR
CINEMAS

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 SERVICE VOLÉ Service volé (1 & 2) Série avec Julie de Bona	 L'ART DU CRIME Ép.1 : Un cœur de pierre Série	 SECRETS D'HISTOIRE Thérèse, la petite sainte de Lisieux	 L'AMOUR FLOU Épisode 7 Série de Romane Bohringer	 OUT OF AFRICA ★★ Film de Sydney Pollack Avec Robert Redford	 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ Le bilan - Partie 1 (1/2)
21.05	21.10	21.05	21.00	20.55	21.05
 23.10 New York, unité spéciale, série	 22.45 L'art du crime, série 00.30 Zone blanche, série 01.25 Zone blanche, série	 23.10 La France en vrai, doc. 00.05 Le sous-sol de nos démons, doc.	 21.40 L'Amour flou, série 22.35 Caractères 23.25 Signatures#	 23.35 C ce soir, mag. 00.45 C dans l'air, mag. 01.50 C à vous, mag.	 22.00 L'Amour est dans le pré 23.20 L'Amour vu du pré
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 GOSFORD PARK ★ Film de Robert Altman	21.15 LE RETOUR DE DON CAMILLO ★ Film avec Fernandel	21.05 TAKEN ★ Film de Pierre Morel	21.15 PULP FICTION ★★ Film avec John Travolta, Bruce Willis	21.05 APPELS D'URGENCE	21.05 CRIMES La Normandie en état de choc
23.10 Le dossier 51, film 00.55 Mister Radio, film	23.00 Le petit monde de Don Camillo ★, film	22.45 Insaisissables 2 ★, film	22.00 Pulp Fiction (suite)	22.00 Appels d'urgence, mag. présenté par Hélène Mannarino	23.00 Crimes et faits divers : le prime
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC Ronald Reagan : un sacré président	21.05 MARIE OPPERT Enchantée Spectacle	21.00 LA STORY DE FREDDIE MERCURY Documentaire	21.05 NOËL À PARIS Téléfilm de Justin G. Dyck	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief	21.00 LES EXPERTS : MIAMI
21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag.	22.00 André Manoukian, spectacle	22.35 La story des années 90, doc.	22.45 Le chalet de Noël, téléfilm 00.15 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	bter	RMC	RMC	Chérie 25
21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	21.05 FOOTBALL : FRANCE / PORTUGAL	21.05 KAAMELOTT Série Avec Alexandre Astier, Franck Pitot	21.05 MÉTÉO ALERTE	21.05 TGV PARIS / BORDEAUX : LIGNE DE TOUS LES RECORDS	21.05 HAPPY VALLEY Série
22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	23.10 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	22.45 Kaamelott, série	22.05 La science des forces de la nature, doc.	22.10 Trains : Deux siècles d'innovation, doc.	22.10 Happy Valley, série 23.20 Unforgettable, série 00.15 Unforgettable, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 KOH-LANTA LA LÉGENDE Jeu	 LA FÊTE DE LA LIBERTÉ Présenté par Daphné Bürki	 SOPHIE CROSS Épisode 3 Série	 UN DRAGON EN FORME DE NUAGE Film avec Bérénice Béjo	 QUAND LA PIZZA VEUT MONTRER PÂTE BLANCHE	 SAUVER LISA Épisode 3 Série avec Victoria Abril
21.05	21.10	21.05	21.00	20.55	21.05
23.20 Une famille en or, jeu 00.15 Une famille en or	23.15 Basique, le concert 00.20 Life - Origine inconnue ★, film	22.40 La malédiction de Julia, téléfilm 00.20 Libre court	22.50 Goodbye, film 00.30 Mon année à New York, film	21.45 Quand le burger se met à table I, doc. 22.40 C ce soir, mag.	22.05 Sauver Lisa, série 23.15 Maison à vendre, mag.
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 RETOUR À REIMS Documentaire	21.15 LA CONQUÊTE DE L'OUEST Film avec Carroll Baker, Lee J Cobb	21.05 LOUANE : L'INCROYABLE DESTIN DE LA NOUVELLE PRINCESSE DES FRANÇAIS	21.15 LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL	21.05 AVANT TOI ★ Film de Thea Sharrock Avec Emilia Clarke	21.05 OBLIVION ★ Film de Joseph Kosinski Avec Tom Cruise
22.15 Misha et les loups, doc.	00.00 Jeudi reportage	22.50 Sans filtre, mag.	23.00 90' Enquêtes, mag.	23.15 The Holiday ★, film	23.15 Le transporteur, série 00.10 Le transporteur, série
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC Mossoul, après la guerre	21.05 UN TICKET POUR L'OPÉRA, LA MAÎTRISE POPULAIRE DE L'OPÉRA COMIQUE	21.00 QUATRE ÉTOILES ★ Film avec Isabelle Carré	21.05 ALVIN ET LES CHIPMUNKS - A FOND LA CAISSE ★	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief	21.00 CAMPING PARADIS Série avec Laurent Ournac
21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	22.00 Atelier Symphonique	22.55 Douanes sous haute surveillance, doc.	22.40 Woody Woodpecker, téléfilm	22.00 Brunet et compagnie	21.55 Camping Paradis 23.05 Camping Paradis
G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC	RMC	Chérie 25
21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	21.05 CASH ★ Film avec Jean Dujardin	21.05 HAWAII 5-0 Série	21.05 LE SECRET DES TEMPLIERS Documentaire	21.05 LES DERNIERS SECRETS D'ÉGYPTE	21.05 SNAPPED : LES COUPLES TUEURS
22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.55 Hawaii 5-0, série 22.50 Hawaii 5-0, série 23.35 Hawaii 5-0, série	22.45 Batisseurs de l'ancien monde, doc.	22.05 Pyramides : les mystères révélés, doc.	22.05 Snapped : les couples tueurs, mag.

NOUVELLE ŠKODA FABIA

LA SEULE CITADINE À EN FAIRE AUTANT



ŠKODA



À PARTIR DE

189€ /MOIS⁽¹⁾

LLD SUR 37 MOIS / AVEC APPORT

Offre valable du 20/07/2021 au 30/11/2021

Modèle présenté : FABIA Berline 1.0 MPI 65ch BVM AMBITION avec options, 1er loyer **1750€** de et 36 loyers de **335€**, remise de 1500€ déduite.

(1) Ex pour une FABIA Berline Ambition 1.0 MPI 80ch BVM. Location Longue Durée sur 37 mois/30 000 km max, 1er loyer de 1750€ et 36 loyers de 189€, remise ŠKODA de 1500€ déduite. Offre réservée aux particuliers, chez tous les Distributeurs présentant ce financement sous réserve d'acceptation du dossier par VOLKSWAGEN BANK GMBH - SARL de droit allemand - Capital social : 318 279 200€ - Siège social : Braunschweig (Allemagne) - RC/HRB Braunschweig: 1819 - Intermédiaire d'assurance européen : D-HNQM-UQ9MO-22 (www.oriass.fr) - Succursale France : Bâtiment Ellipse, 15 avenue de la Demi-Lune - 95700 Roissy-en-France - RCS Pontoise : 451 618 904 - Administration et adresse postale : 11, avenue de Boursonne - B.P. 61 - 02601 Villers-Cotterêts Cedex..

Publicité diffusée par le concessionnaire CROIX SUD AUTOMOBILES SARL enregistré à l'Oriass sous le n° 07 024 061 (www.oriass.fr) en qualité d'intermédiaire en opération de banque à titre non-exclusif de Volkswagen Bank.

Gamme NOUVELLE FABIA : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : WLTP : 4,4 - 4,8. Rejets de CO2 (g/km) min - max : WLTP : 114,8 - 127,6.

Depuis le 1^{er} septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO2, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

Volkswagen Group France - S.A. - Capital : 198 502 510€ - 11, av. De Boursonne - 02600 Villers-Cotterêts - R.C.S. Soissons 832 277 370.

CROIX SUD AUTOMOBILES SARL
Z.I. CROIX SUD - 11100 NARBONNE
04 68 42 73 73



**URBAN
MAISON**



COMMENT BIEN ISOLER SA CHAMBRE DU FROID ?

Pas question de recharger ses batteries dans une chambre froide, humide ou pleine de courants d'air ! Afin de profiter d'un repos bien mérité dans une pièce sereine et confortable, une bonne isolation s'impose ! Suivez le guide.

La chambre est souvent un refuge, un cocon douillet où l'on doit se sentir protégé des agressions extérieures comme le bruit, l'humidité, le froid hivernal ou encore la chaleur extrême. Même si elle a moins besoin d'être chauffée que les autres pièces de vie de la maison, une bonne isolation est alors indispensable pour la rendre la plus confortable possible et garantir un bon sommeil, tout en allégeant les factures énergétiques.

BIEN ISOLER SES MURS

Après le toit, les murs sont une grande source de déperdition de chaleur. L'isolation thermique intérieure doit alors se faire en priorité sur les parois froides, c'est-à-dire celles donnant sur l'extérieur de la maison, afin de contrôler le passage d'air. Contrairement à l'isolation dite extérieure, cette méthode permet de ne pas se lancer dans des gros travaux de façade.

Vous pouvez vous lancer seul, si vous vous en sentez le courage, ou faire appel à un professionnel qui vous orientera sur les différentes méthodes (avec des panneaux ou en vrac) et isolants possibles, de la laine de verre à la laine de roche, de lin, de bois ou de chanvre, en passant par le polyuréthane ou la ouate de cellulose. Attention, ce genre de chantier se fait plutôt pendant la saison chaude.

UNE PEINTURE ISOLANTE À MOINDRE COÛT

Si vous ne souhaitez pas tout casser et agir vite, vous pouvez sinon opter pour des solutions, certes moins efficaces, mais faciles à mettre en œuvre à l'image de la peinture isolante. Celle-ci est composée de résines spéciales reflétant les infrarouges et agissant comme une barrière anti-froid. Elle se pose comme une peinture

classique et se décline dans une large palette de couleurs. Autre option : les panneaux de liège, que l'on trouve en rouleaux et qu'on colle facilement au mur.

L'ISOLATION PAR LE SOL

Si votre chambre se situe au rez-de-chaussée, son sol est peut-être directement posé sur la dalle de béton ce qui peut générer de grandes déperditions énergétiques. La technique la plus simple consiste alors en une isolation par le bas, un isolant est fixé sur la face intérieure du plancher, à l'aide de plusieurs matériaux possibles (plaques de polystyrène expansé, mousse de polyuréthane, laine de verre, liège...).

En outre, il convient de bien choisir son revêtement de sol : le carrelage sera plus « froid » qu'un parquet en bois ou qu'un sol en vinyle par exemple. Longtemps mal aimée, la moquette fait également son retour dans l'aménagement intérieur. Se déclinant en plusieurs teintes, elle a l'avantage de pouvoir se poser facilement, sans gros travaux, et de donner à la pièce un confort doux et moelleux, tout en conservant la chaleur ambiante de la maison.

L'IMPORTANCE D'UNE BONNE FENÊTRE

Lorsqu'elles sont mal isolées, les fenêtres créent d'importants courants d'air. Si elles sont trop anciennes et laissent passer le froid, l'heure est peut-être venue de les changer ! Les constructeurs proposent aujourd'hui une multitude de modèles conçus dans des matériaux performants comme le PVC, qui possède un très bon rapport qualité/prix, le bois, à la fois chaleureux et résistant mais nécessitant un entretien plus régulier, ou encore l'aluminium, très esthétique. Dans tous les cas, ils doivent répondre aux critères imposés par la réglementation thermique en vigueur.

Enfin, pour une isolation optimale, veillez à choisir un bon double ou triple vitrage, qui s'avère très efficace.

RELOOKEZ VOS INTÉRIEURS, TOUT EN CONSERVANT VOS ANCIENS MEUBLES !

Un travail complet et adapté à vos besoins :

Cuisines

- Remplacement ou relookage de vos façades
- Remplacement ou placage sur anciens plans de travail
- UNIQUE en France !!! Création de crédences en résine, motifs originaux au choix
- Modernisation :
 - Remplacement des tiroirs et poignées
 - Création d'espaces de rangement, agencements

 Avant



 Après

 Avant



 Après

Salles de Bain

- Transformation en douches à l'italienne, équipements PMR
- Création de meubles vasque et de rangements sur mesure
- Pose de panneau décoratif mural

Les 6 bonnes raisons de nous confier votre projet

- 1 - Un travail de qualité
- 2 - + de 20 ans d'expérience
- 3 - Créativité et design mode
- 4 - Des clients Hyper satisfaits qui sont notre meilleure publicité
- 5 - Des tarifs justes et adaptés
- 6 - Un intervenant unique pour tous les corps de métier nécessaires

Meubles

- Création de meubles design sur mesure
- Relookage et modernisation de vos anciens meubles



06 12 77 72 76

Découvrez nos dernières réalisations sur

www.dpsdeco.fr



DEVIS GRATUITS

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
NEW AMSTERDAM Retrouver sa place Série 21.05 New Amsterdam, série 23.35 New York, unité spéciale, série	JUSQU'À LA GARDE ★★ Film de Xavier Legrand 22.45 Infrarouge, doc. 00.05 Débat, débat 00.15 Féminicides, doc.	FAUT PAS RÊVER Le cœur en Provence Magazine 23.00 Météo 23.05 Culture dans votre région, mag.	FOOTBALL : MANCHESTER CITY / PSG 22.55 CCC le débrief, mag. 23.55 Profession..., mag. 00.50 L'amour flou, série	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 23.05 La France a un incroyable talent, ça continue, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 ESPION(S) ★★ Film avec Guillaume Canet 22.30 Nous, doc. 00.25 Les sherpas et la paroi des ombres, doc.	21.15 LES ENQUÊTES DE MURDOCH 22.10 Les enquêtes de Murdoch, série	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES 23.10 Enquêtes criminelles, présenté par Nathalie Renoux	21.15 BOHEMIAN RHAPSODY : LA VRAIE HISTOIRE DE QUEEN 23.00 Amy Winehouse, 10 ans déjà...	21.05 SUPER NANNY Magazine 22.55 Super Nanny, mag.	21.05 LE TRANSPORTEUR 22.05 Le transporteur, série 23.00 Le transporteur, série 00.00 Le transporteur, série
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.35 DÉBATDOC Réparer les vivantes 21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	21.05 TOUS EN MARTINIQUE 23.10 Échappées sonores 00.40 Basique, les sessions, mag.	21.00 A MOST VIOLENT YEAR ★★ Film avec Oscar Isaac 23.25 Green zone ★, film	21.05 L'ORDRE DES GARDIENS Téléfilm 22.45 D.A.R.Y.L., film 00.25 Zig et Sharko	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	Elodie
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 SOIREE LDC Manchester City / PSG. 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 ROCKY II : LA REVANCHE ★ Film de Sylvester Stallone Avec Sylvester Stallone 23.15 Rocky ★★, film	21.05 LES PIRES ACCIDENTS 22.00 Les pires accidents, doc. 22.55 Les pires accidents	21.05 BÛCHERON : UN MÉTIER À HAUTS RISQUES 22.20 Bûcheron : un métier à hauts risques, doc.	21.05 L'EMPRISE ★★ Téléfilm Avec Odile Vuillemin, Fred Testot 23.05 Crimes, mag.

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
REBECCA Episode 3 Série Avec Anne Marivin 22.05 Rebecca, série 23.15 Esprits criminels, série	ENVOYÉ SPÉCIAL 3 reportages Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. 00.00 Nous les Européens	HOSTILES ★★ Film de Scott Cooper Avec Christian Bale 23.15 La ligne bleue, doc. 00.15 La ligne bleue Outre-mer, doc.	AMERICAN RUST Episode 1 Série avec Jeff Daniels 22.10 American Rust, série 23.05 American Rust, série 00.00 Killer Inside, film	KROMDRAAI, À LA DECOUVERTE DU PREMIER HUMAIN 22.35 C ce soir, mag. 23.45 C dans l'air, mag. 00.50 C à vous, mag.	LE MEILLEUR PÂTISSIER 50 nuances de crème 23.30 Le meilleur pâtissier : gâteaux sur commande, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 DÉRAPAGES Série avec Éric Cantona 23.35 La Côte d'Azur, mythique et légendaire, doc.	21.15 VIDÉO GAGE Divertissement 23.00 Touche pas à mon poste !, div. présenté par Cyril Hanouna	20.50 FOOTBALL : MONACO / REAL SOCIEDAD 22.50 100 % Foot, mag.	21.15 JUPITER : LE DESTIN DE L'UNIVERS ★ 23.35 CRS de l'autoroute : leur quotidien...	21.05 OCEAN'S TWELVE ★ Film avec George Clooney 23.25 Ocean's Eleven ★★, film	21.05 HÉRITAGES Magazine présenté par Jean-Marc Morandini 22.55 Héritages, mag. 00.50 Héritages, mag.
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.35 DÉBATDOC En avant citoyens ! 21.30 Le débat, mag. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	21.05 CHILLA En concert à la Gaité Lyrique 22.20 Meryl, spectacle 22.40 Le Grand Urbain Live, spectacle	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Magazine 23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 LE MINI NOËL DES BORROWERS 22.45 Sur le chemin de l'école ★, doc. 00.10 Zig et Sharko	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	21.00 DEMOLITION MAN ★ Film avec Sylvester Stallone 23.10 Mad Max : Fury road ★★, film
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC	Elodie
21.05 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet 22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	21.05 LE VÉLO DE GHISLAIN LAMBERT ★ 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 NCIS Série avec Mark Harmon 21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 TOP GEAR FRANCE 22.15 Top Gear France, doc. 23.30 Wheeler Dealers, doc.	21.05 BEN IS BACK ★ Film de Peter Hedges Avec Julia Roberts, Lucas Hedges 23.00 Boomerang ★★, film

*Publiez votre annonce dans
Urban TV & Sorties
et faites un strike pour
les fêtes de fin d'année*



URBAN TV
& SORTIES

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

Service publicité
06 02 11 26 36

À Noël
Offrez de
l'émotion!



Billetterie
dans les points
de vente habituels

Carrefour, Cultura, FNAC, Géant Casino,
Auchan, E. Leclerc, etc.

et sur
narbonne-arena.fr



11 DÉC. 2021
**LES CHEVALIERS
DU FIEL**



16 DÉC. 2021
VIANNEY



29 JAN. 2022
**ELOÏDE
POUX**



16 FÉV. 2022
**FLORENT
PAGNY**



13 MARS 2022
**KENDJI
GIRAC**



17 MARS 2022
**LA BELLE AU
BOIS DORMANT**



27 MARS 2022
**JULIEN
CLERC**



7 AVR. 2022
**LE LAC DES
CYGNES**



22 AVR. 2022
**CARLA
BRUNI**



28 AVR. 2022
INES REG



15 MAI 2022
ROCKETMAN



20 MAI 2022
**VÉRONIC
DICAIRE**



7 JUIN 2022
AIDA



18 JUIN 2022
**VITAA
& SLIMANE**



17 DÉC. 2021
**LAURENT
GERRA**



21 DÉC. 2021
**CARMINA
BURANA**



27 JAN. 2022
**CASSE
NOISETTE**



28 JAN. 2022
WONDERLAND



17 FÉV. 2022
**ANNE
ROUMANOFF**



19 FÉV. 2022
**JEFF
PANACLOC**



3 MARS 2022
**PATRICK
BRUEL**



4 MARS 2022
**ALBAN
IVANOV**



18 MARS 2022
EVA



19 MARS 2022
**THE
RABETS**



20 MARS 2022
**GOSPEL POUR
100 VOIX**



26 MARS 2022
**BACK TO
THE FLOYD**



14 AVR. 2022
**ARNAUD
TSAMÈRE**



15 AVR. 2022
**WORLD OF
QUEEN**



17 AVR. 2022
**N'oubliez pas
LES PAROLES**



21 AVR. 2022
HAROUN



3 MAI 2022
**HARLEM
GLOBETROTTERS**



5 MAI 2022
**BERNARD
LAVILLIERS**



10 MAI 2022
MESSMER



14 MAI 2022
**JULIEN
DORÉ**



8 ET 9 OCT. 22
LES BODINS



19 NOV. 2022
**CINÉ
CONCERT**



4 DÉC. 2022
**LA LÉGENDE
DU LION**



13 JAN. 2023
**FLORENT
PEYRE**

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 DANSE AVEC LES STARS Présenté par Camille Combal	 CAPITAINE MARLEAU Série	 LES ANNÉES TÉLÉ DE MIREILLE DUMAS	 BAD BOYS FOR LIFE ★ Film avec Will Smith	 ANGELS IN AMERICA Spectacle	 RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON
21.05	21.10	21.05	21.00	20.55	21.05
22.55 Danse avec les stars, la suite 00.15 Euro Millions, jeu	22.50 Taratata 100 % live 01.15 Les petits meurtres d'Agatha Christie	23.20 Deux fils ★★, film 00.50 Météo 00.55 Manon ★, film	23.10 Une affaire de détails, film 01.15 The Good Criminal	23.20 Joséphine Baker, de toutes les couleurs, doc.	22.55 Recherche appartement ou maison, mag.
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 BASSE SAISON Film avec Emmanuelle Devos	21.15 LES ANNÉES SÉBASTIEN Divertissement	21.00 FOOTBALL : FRANCE / KAZAKHSTAN	21.15 NTM : L'HISTOIRE SUPRÊME	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL	21.05 CAÏN Série avec Bruno Debrandt
22.20 Classic Albums, doc. 23.25 Le procès contre Mandela et les autres	23.15 Jeudi reportage, mag.	23.10 Enquête d'action, mag.	23.00 NTM Authentiques : Un an avec Le Suprême, mag.	22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	22.10 Caïn, série 23.10 Caïn, série 00.10 Caïn, série
LCP	.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire / Débat	21.05 RIRES EN PLEIN AIR	21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE	21.05 LES AVENTURES DE TINTIN <i>Tintin au Tibet</i>	21.00 LES DOCS LCI Documentaire	21.00 PAN ★ Film avec Levi Miller
22.00 Police attitude, 60 ans de maintien de l'ordre, doc.	22.10 Génération Paname 23.15 La relève du rire 00.20 Autour de...	22.55 Douanes sous haute surveillance, doc.	21.55 Les aventures de Tintin	22.00 22H Darius Rochebin	23.05 Les experts : Manhattan, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC	Chérie 25
21.00 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	20.50 HANDBALL : FRANCE / HONGRIE <i>Équipe féminine</i>	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	21.05 LA FACE CACHÉE DE... Documentaire	21.05 L'INTÉGRALE J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS	21.05 LA FEMME AU TABLEAU ★ Film avec Helen Mirren
23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.30 Les Simpson 21.55 Les Simpson 22.20 Les Simpson	22.55 La face cachée de..., doc.	22.40 L'intégrale j'irai dormir chez vous, doc.	23.05 L'homme qui voulait vivre sa vie ★★, film

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 LA CHANSON SECRÈTE Présenté par Nikos Aliagas	 N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES <i>Les masters</i>	 MONGEVILLE <i>Béton armé</i> Série	 RUGBY : TOULOUSE / BRIVE <i>Top 14. 11^e journée</i>	 ÉCHAPPÉES BELLES <i>Spectaculaire Irlande</i>	 NCIS : LOS ANGELES Série
23.25 La chanson secrète, div. 00.30 La chanson secrète	23.35 On est en direct 01.45 Les Enfants de la télé	22.45 Mongeville, série 00.15 Météo 00.20 Maigret, série	23.05 CRC le débrief, mag. 23.25 What Keeps you Alive, film	22.25 Échappées belles 00.00 L'homme qui voulait plonger sur Mars	21.55 NCIS : Los Angeles 22.50 NCIS : Los Angeles 23.35 NCIS : Los Angeles
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 1871 : GRAND JEU IMPÉRIAL A VERSAILLES	21.05 LA TANIÈRE, LE ZOO REFUGE DE L'ESPOIR	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE	21.05 COLUMBO Série de James Frawley Avec Peter Falk, Joel Fabiani	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES	21.05 MODERN FAMILY
22.25 Retour à l'âge de glace, doc.	22.30 Samedi reportage, mag.	23.00 La petite histoire de France, série	22.30 90' Enquêtes, mag.	22.55 Chroniques criminelles, mag. présenté par Karine Ferri	21.30 Modern family, série 22.00 Modern family, série 22.30 Modern family, série
LCP	.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
21.00 J'AI DÉCIDÉ DE MOURIR	21.05 LE TROUVÈRE <i>Arènes de Verone 2019</i>	21.00 GHOST ADVENTURES	21.05 TAHITI QUEST Jeu présenté par Issa Doumbia	21.00 LES DOCS LCI Documentaire	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
22.00 Le débat 22.30 Les maires face au Covid, doc.	23.35 El Prometeo, spectacle 01.55 Orphée et Eurydice, spectacle	22.50 Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	22.45 Kirikou et les hommes et les femmes ★, film	22.00 22H Darius Rochebin	22.55 Joséphine, ange gardien, série Avec Mimie Mathy
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC	Chérie 25
21.00 SOIR INFO WEEK-END	20.50 FOOTBALL : PALMEIRAS / FLAMENGO <i>Copa Libertadores. Finale.</i>	21.05 LA ROBE DE LA MÈRE NOËL	21.05 LES PIRES ACCIDENTS	21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE : SEUL AU MONDE	21.05 THE SPANISH PRINCESS
23.00 Place aux idées, mag. 00.00 Édition de la nuit	23.10 MMA : UFC Classiques	22.45 Le gala de Noël, téléfilm	21.35 Les pires accidents 22.05 Les pires accidents 22.35 Les pires accidents	22.55 Retour à l'instinct primaire, doc.	22.15 The Spanish Princess, série 23.30 Au cœur de..., doc.



**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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05 TOUT LE MONDE DÉBOÛT ★★ Film de Franck Dubosc 23.10 Esprits criminels, série 23.55 Esprits criminels	 21.05 SCANDALE ★ Film de Jay Roach Avec Charlize Theron 23.05 Passage des arts, mag. 00.25 L'enter blanc, série	 21.05 LES ENQUÊTES DE VERA Série 22.35 Les enquêtes de Vera, série 00.15 Maigret, série	 21.00 RUGBY - TOP 14 : RACING 92 / BORDEAUX-BEGLES 23.00 Canal Rugby Club le débrief, mag. 23.20 Clique X	 20.55 LIBAN, AU CŒUR DU CHAOS Documentaire 22.05 Le débat La France de l'entre deux guerres, doc.	 21.05 CAPITAL <i>Argent public : nos villes sont-elles bien gérées ?</i> 23.10 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 RAISONS D'ÉTAT ★ 23.35 Joséphine Baker, première icône noire, doc.	21.05 L'AVENTURE C'EST L'AVENTURE ★★ Film de Claude Lelouch 23.20 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 PAPA OU MAMAN ★ Film de Martin Bourboulon 22.25 Let's dance ★, film	21.05 MENTALIST Série 21.50 Mentalist, série 22.45 Mentalist, série 23.35 Mentalist, série	21.05 LARGO WINCH 2 ★ Film de Jérôme Salle 23.15 Equalizer 2 ★, film	21.05 URGENCES Magazine présenté par Jean-Marc Morandini 22.50 Urgences, mag. 00.40 Urgences, mag.
LCP	.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
21.00 REMBOUÏNA Milan Kundera 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.05 TRES CHÈRE MATHILDE Pièce de théâtre 23.10 Le jeu de l'amour et du hasard, spectacle	21.00 CHICAGO FIRE 21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série 23.15 Chicago Fire, série	21.00 E=M6 FAMILY Magazine 21.55 E=M6 family, mag. 22.55 E=M6 family, mag. 23.55 Zig et Sharko	21.00 LES DOCS Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 JACQUELINE SAUVAGE - C'ÉTAIT LUI OU MOI Téléfilm 22.55 Jacqueline Sauvage, doc.
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	19.05 FOOTBALL AMÉRICAIN : NFL 22.35 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.05 MALÉFIQUE ★ Film de Robert Stromberg 22.50 L'amour revient toujours à Noël, téléfilm	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Documentaire 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 TURQUOISE FEVER 22.00 Turquoise Fever, doc. 22.55 Turquoise Fever, doc. 23.50 Turquoise Fever, doc.	21.05 CANDICE RENOIR 22.05 Candice Renoir, série 23.10 Candice Renoir, série 00.10 Candice Renoir, série

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 21.05 M'ABANDONNE PAS <i>Parties 1 & 2</i> Série avec Michael Youn 23.10 New York, unité spéciale, série	 21.10 L'ART DU CRIME <i>Le code Delacroix</i> Série 22.45 L'art du crime, série 00.25 Zone blanche, série 01.25 Zone blanche, série	 21.05 SECRETS D'HISTOIRE <i>Joséphine Baker, la fleur au fusil...</i> 23.10 La France en vrai, doc. 00.55 Secrets d'histoire	 21.00 TIME <i>Épisode 1</i> Série avec Sean Bean 21.55 Time, série 22.40 Hervé à l'Olympia, spectacle	 20.55 MONSIEUR Documentaire 22.30 C ce soir, mag. 23.40 C dans l'air, mag. 00.45 C à vous, mag.	 21.05 L'AMOUR EST DANS LE PRÉ <i>Le bilan - Partie 2</i> 23.25 L'amour vu du pré, doc. 00.15 Et si on se rencontrait ?
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 PLACE VENDOME ★ Film de Nicole Garcia 22.45 L'espion de la dernière chance, film	21.15 LA GRANDE BAGARRE DE DON CAMILLO ★ 23.00 Le retour de Don Camillo ★, film	21.05 TAKEN 2 ★ Film de Olivier Mégaton Avec Liam Neeson 22.50 Taken ★, film Avec Liam Neeson	21.15 LUCY ★ Film de Luc Besson Avec Morgan Freeman 22.55 Pulp Fiction ★★, film	21.05 APPELS D'URGENCE 22.05 Appels d'urgence, mag. 23.15 Appels d'urgence	21.05 CRIMES <i>Panique dans le Dauphiné</i> 22.40 Crimes, mag. 00.25 Crimes et faits divers : le prime
LCP	.4	G STAR	Gulli	LCI	TF1
20.30 DÉBATDOC <i>La dénazification, mission impossible</i> 21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag.	21.05 LA FÊTE DE LA LIBERTÉ 23.05 La Belle Harangue, spectacle 00.25 Chilla, spectacle	21.00 LA TÉLÉ DE FORESTI Documentaire 23.00 Olivier de Benoist - 0/40 ans, spectacle	21.05 COMME LES NOËLS DE MON ENFANCE Téléfilm 22.40 Noël à Paris, téléfilm 00.15 Zig et Sharko	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	21.00 LES EXPERTS : MIAMI 21.40 Les experts : Miami 22.35 Les experts : Miami 23.30 Les experts : Miami
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	Chérie 25
21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet 22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	20.30 FOOTBALL : CÉRÉMONIE DU BALLON D'OR 2021 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série Avec Alexandre Astier, Franck Piliot	21.05 HORS DE CONTRÔLE 22.15 Megastructures électriques : barrage Hoover, doc.	21.05 LE GÉNIE FRANÇAIS 22.30 Le génie français, doc. 23.50 Le génie français	21.05 SQUADRA CRIMINALE 22.10 Squadra criminale, série 23.15 Unforgettable, série



**URBAN
IDÉES**



DES ÉTUDIANTS PAYÉS POUR AIDER LES COLLÉGIENS

Le dispositif « Devoirs faits » était jusqu'ici ouvert aux professionnels de l'enseignement et aux volontaires du service civique. Désormais, les étudiants aussi pourront accompagner les collégiens dans ce cadre et percevoir au passage une gratification avantageuse.

Cela fait belle lurette que la question des exercices à la maison est une usine à gaz ! Pour que les élèves puissent apprendre en profondeur leurs leçons, il faut nécessairement qu'ils les travaillent en dehors des cours. Mais face aux rédactions sur l'histoire de France ou aux épineux exercices de mathématiques, le SOS parent n'est pas toujours efficace. Entre le manque de temps disponible et certaines matières depuis longtemps oubliées, toutes les familles ne sont en effet pas à même d'offrir l'aide dont les enfants ont besoin pour faire leurs devoirs, ce qui engendre d'inévitables inégalités d'apprentissage. Pour remédier au problème, le ministère de l'Éducation nationale a mis en place le dispositif « Devoirs faits » fin 2017.

UNE ÉTUDE DIRIGÉE AU COLLÈGE

Depuis lors, chaque collège doit dédier un temps spécifique, en dehors des heures de cours, à la réalisation des devoirs, en lien avec les connaissances et compétences travaillées en classe. Le volume horaire, de même que sa répartition dans la semaine ainsi que la taille des groupes d'études varient toutefois en fonction des établissements.

Si les élèves les plus en difficulté sont évidemment invités à y participer, ce dispositif reste par

ailleurs facultatif puisqu'il ne s'agit pas d'un cours supplémentaire mais bien d'une proposition d'aide et d'accompagnement afin de pouvoir ensuite rentrer à la maison « Devoirs faits ». Côté encadrement, ce sont le plus souvent des professionnels du collège qui se chargent de cette étude dirigée sur la base d'un bénévolat rémunéré, à l'instar des professeurs, des conseillers principaux d'éducation ou des documentalistes. Des associations agréées d'aide aux devoirs mais aussi des volontaires du service civique sont également les bienvenus en renfort.

LES ÉTUDIANTS INCITÉS À PARTICIPER

Alors que le dispositif est renforcé chaque année, le bouleversement scolaire consécutif à la pandémie a incité le ministère à aller plus loin dans cette aide aux devoirs devenue indispensable pour maintenir le niveau des collégiens : l'e-Devoirs faits, comprenez un soutien en ligne, était né ! Or, dans ce cadre, 25 000 étudiants se sont engagés bénévolement pour accompagner les élèves à distance à travers des associations agréées ainsi que le programme des Cordées de la réussite.

Afin de récompenser leur investissement auprès des plus jeunes, le gouvernement a donc décidé de pérenniser leur participation au dispositif et de leur permettre de prétendre, eux aussi, à une rémunération en contrepartie de leur aide. Les étudiants concernés vont ainsi recevoir un mail d'information leur proposant de postuler dans les établissements dans lesquels ils sont déjà tuteurs. Ils seront dorénavant rémunérés à hauteur de 15,99 € bruts par heure travaillée.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  KOH-LANTA LA LEGENDE Présenté par Denis Brogniart 23.35 Une famille en or, jeu 00.30 Une famille en or	21.05  ÉLYSÉE 2022 <i>Droite : le débat décisif</i> Présenté par Léa Salamé 23.45 Nous les Européens 00.20 J'ai une idée pour la France, mag.	21.05  PLUS BELLE LA VIE <i>Black Out</i> Téléfilm 22.45 Les secrets de Plus belle la vie, doc. 23.55 Votre télé et vous	21.00  TIME <i>Épisode 3</i> Série avec Sean Bean 21.50 Time, série 22.35 Une affaire de détails, film	20.55  SI LE COMTÉ M'ÉTAIT CONTÉ... Documentaire 21.45 Pain de mie, la mie qui vous veut du bien ?, doc.	21.05  SAUVER LISA <i>Épisode 5</i> Série avec Caroline Anglade 22.05 Sauver Lisa, série 23.10 Recherche appartement ou maison
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
20.50 LA GRANDE FAMINE EN IRLANDE 22.25 La révolution irlandaise, doc.	21.15 LA RIVIÈRE ROUGE ★★ Film de Howard Hawks Avec John Wayne 23.40 Jeudi reportage, mag.	21.00 FOOTBALL : FRANCE / PAYS DE GALLES 23.10 L'énigme Jean-Jacques Goldman	21.15 90' ENQUÊTES 22.35 90' Enquêtes, mag. présenté par Tatiana Silva	21.05 BAD MOMS 2 ★ Film de Scott Moore, Jon Lucas Avec Mila Kunis 23.05 Palais Royal ★, film Avec Valérie Lemercier	21.05 JASON BOURNE : L'HERITAGE ★ 23.20 Le transporteur, série 00.15 Le transporteur, série

LCP	4	G STAR	gulli	LCI	TFI
20.30 DÉBATDOC <i>Mali : Les sacrifiés du Sahel</i> 21.30 Le débat, mag. 22.00 Sens Public, mag.	21.05 JOSEPHINE BAKER, DE TOUTES LES COULEURS 22.00 Le doc stupéfiant, doc.	21.00 LES ÉMOTIFS ANONYMES ★ Film de Jean-Pierre Améris 22.40 Quatre étoiles ★, film	21.05 SAMMY 2 ★ Film de Ben Stassen 22.50 Monsters academy, téléfilm 00.15 Zig et Sharko	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	21.00 CAMPING PARADIS 21.55 Camping Paradis, série 22.55 Camping Paradis, série 23.55 Camping Paradis, 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	21.05 LES BRIGADES DU TIGRE ★ Film de Jérôme Cornuau Avec Clovis Cornillac 23.00 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 FATIMA ET LE 3^e SECRET Documentaire 22.10 Atlantide, la cité perdue, doc.	21.05 LES TRÉSORS PERDUS D'EGYPTE 22.00 Pyramides : les mystères révélés, doc.	21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.05 Snapped : les femmes tueuses

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.05  NEW AMSTERDAM <i>Le mur de la honte</i> Série Avec Ryan Eggold 21.55 New Amsterdam, série 23.35 New York, unité spéciale, série	21.05  LE CODE <i>Profession de foi</i> Série 22.10 Le code, série 23.05 Infrarouge, doc. 00.10 25 nuances de doc	21.05  DES RACINES & DES AILES Magazine 23.15 Françoise Hardy, une icône, doc. 00.10 Le monde de Jamy	20.30  FOOTBALL : MULTIPLEX <i>Premier League</i> 23.10 Match of ze Day, mag. 23.30 Time, série	20.55  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag. 23.40 C dans l'air, mag. 00.45 C à vous, mag.	21.05  BOHEMIAN RHAPSODY ★ Film de Bryan Singer 23.30 Freddie Mercury : The Great Pretender, doc.
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
20.55 PLAIRE, AIMER ET COURIR VITE ★★ 23.05 Hervé Guibert, la mort propagande, doc.	21.15 LES ENQUÊTES DE MURDOCH 22.10 Les enquêtes de Murdoch, série 00.00 Jeudi reportage	21.05 ENQUÊTES CRIMINELLES 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	21.15 BURGER QUIZ Jeu présenté par Alain Chabat 22.15 Burger Quiz, jeu 00.15 Best Of Jeu Burger Quiz, jeu	21.05 SOS FANTÔMES ★ Film Avec Kristen Wiig 23.15 Chroniques criminelles, mag.	21.05 GRAND ISLE : PIÈGE MORTEL Téléfilm avec Nicolas Cage 22.50 Le Saint, téléfilm 00.30 Le transporteur, série
LCP	4	G STAR	gulli	LCI	TFI
20.30 JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA 21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag.	21.05 M SYMPHONIC Spectacle de Julien Faustino 22.35 Basique, le concert 23.35 Basique, le concert 00.35 Basique, les sessions	21.00 LE MONDE EST À TOI ★ Film avec Isabelle Adjani 22.55 A most violent year ★★, film	21.05 LE PLUS BEAU NOËL DE MA VIE Téléfilm 22.45 Le chalet de Noël, téléfilm	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	21.05 BUCHERONNAGE SPORTIF 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 ROCKY III, L'ŒIL DU TIGRE ★ Film de Sylvester Stallone 23.00 Rocky II : la revanche ★, film	21.05 LÉGION ÉTRANGÈRE : LES SECRETS D'UNE SÉLECTION IMPITOYABLE 22.10 Immersion au sein du GIGN en Guyane	21.05 TRÉSORS DE GUERRE 22.15 Bûcheron : un métier à hauts risques, doc.	21.05 EXAMEN DE CONSCIENCE Téléfilm de Olivier Barma Avec Cécile Bois 22.50 Crimes, mag.

**Vous êtes perdus
dans votre recherche de logement ?
Le travail de fourmi c'est pour moi !!**

QUELQUES EXEMPLES

**Maison vigneronne
avec jardin**

125 m² - 5 pièces - 3 chambres



BIZE-MINERVOIS

147.000 €

**Appartement T3
avec suite parentale**

58 m² - 3 pièces - 2 chambres



NARBONNE

124.000 €

De nombreux autres biens sont disponibles, contactez-nous.

**Vous souhaitez acheter, vendre ou
faire expertiser votre bien,
appelez Ludo de la Fourmi !**

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





21.05 REBECCA Episode 5 Série avec Anne Marivin	21.10 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine présenté par Élise Lucet	21.05 SANG FROID ★ Film de Hans Petter Moland Avec Liam Neeson	21.00 AMERICAN RUST Episode 4 Série avec Jeff Daniels	20.55 PERSEPOLIS, LES SECRETS DE L'EMPIRE PERDU	21.05 LE MEILLEUR PATISSIER Ma ganache au Canada
22.10 Rebecca, série 23.15 Esprits criminels, série	23.00 Complément d'enquête, mag. 13 h 15, le dimanche	23.10 La ligne bleue, doc. 00.05 La ligne bleue Outre-mer, doc.	22.00 American Rust, série 22.55 American Rust, série 23.45 Mafia Inc., film	22.30 C ce soir, mag. 23.40 C dans l'air, mag. 00.50 C à vous, mag.	23.30 Le meilleur pâtissier : gâteaux sur commande, jeu

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 NONA ET SES FILLES Série avec Miou-Miou	21.15 PLEIN LES PETITS YEUX Par Benjamin Castaldi	21.05 JEFFREY EPSTEIN, GHISLAINE MAXWELL...	21.15 SHERLOCK HOLMES ★ Film de Guy Ritchie Avec Robert Downey Jr	21.05 OCEAN'S 13 ★ Film de Steven Soderbergh Avec George Clooney	21.05 HÉRITAGES Magazine présenté par Jean-Marc Morandini
22.25 Toni Erdmann ★★, film	23.00 Touche pas à mon poste !	23.05 Catastrophe du car de Millas...	23.35 90° Enquêtes, mag.	23.20 Ocean's Twelve ★, film	22.45 Héritages, mag. 00.30 Héritages, mag.

LCP (ACCÈS RÉGIONAL) PUBLIC SENAT	.4 XX CULTUREBOIS	G STAR	Gulli	LCI	TF1 (ACCÈS RÉGIONAL)
20.30 DÉBATDOC Mort sociale, jeunesse de France	21.05 #JR Documentaire	21.00 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Magazine	21.05 AQUAMEN : LES AS DES AQUARIUMS	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief	21.00 FAMILY MAN ★ Film de Brett Ratner Avec Nicolas Cage, Tea Leoni
21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag.	22.00 La bombe, explosion des arts urbains, doc.	23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	23.10 Aquamen : les as des aquariums	22.00 Brunet et compagnie	23.20 Noël à pile ou face, téléfilm

G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Elles 20
21.05 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	21.05 FOOTBALL : MATCH DE LEGENDE	21.05 NCIS Série avec Mark Harmon	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ - LA SÉLECTION...	21.05 VINTAGE MECANIC	21.05 LE PIC DE DANTE ★ Film avec Pierce Brosnan
22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	23.00 L'Équipe du Soir, mag. 00.00 L'Équipe du Soir	21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série	22.30 Faites entrer l'accusé, doc.	22.30 Vintage Mecanic, doc. 23.50 Vintage Mecanic	23.00 Air Force One ★, film



21.05 CAMILLE & IMAGES Episode 5 Présenté par Camille Combal	21.10 COUPS DE SANG Téléfilm de Christian Bonnet Avec Michèle Bernier	21.05 TÉLÉTHON 2021 : 35^E ÉDITION Événement	21.00 CEUX QUI VEULENT MA MORT Film de Taylor Sheridan	20.55 DON QUICHOTTE Spectacle	21.05 MAISON À VENDRE Magazine présenté par Stéphanie Plaza
23.25 Euro Millions, jeu 23.30 Camille & images, div.	22.50 Une mort sans importance, téléfilm	00.20 Météo 00.25 Des racines & des ailes, mag.	22.45 Bad Boys for Life ★, film 00.45 Killer Inside, film	22.50 Georgia O'Keeffe, icône américaine, doc.	23.05 Maison à vendre, mag. 01.05 Maison à vendre

arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 L'ABSENT Film avec Karoline Herfurth	21.15 SÉBASTIEN INTIME : AVANT QUE J'OUBLIE !	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Magazine	21.15 ONE NIGHT WITH ADELE : LE CONCERT ÉVÉNEMENT	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL	21.05 CAÏN Série avec Bruno Debrant
23.00 Mireille Mathieu, doc. 00.25 Jeanne Added, spectacle	23.20 Jeudi reportage, mag.	23.00 Enquête d'action, mag.	23.00 Bohemian Rhapsody : la vraie histoire de Queen	22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	22.10 Caïn, série 23.15 Caïn, série 00.15 Caïn, série

LCP (ACCÈS RÉGIONAL) PUBLIC SENAT	.4 XX CULTUREBOIS	G STAR	Gulli	LCI	TF1 (ACCÈS RÉGIONAL)
20.30 DÉBATDOC Laïcité, 30 ans de fracture à gauche	21.05 JEREMY LORCA Spectacle	21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE	21.25 LES AVENTURES DE TINTIN	21.00 LES DOCS LCI Documentaire	21.00 ESCAPADE ROYALE A NOËL Téléfilm de Dustin Rikert
21.30 Le débat, mag. 22.00 Un monde en docs	22.10 Rires en plein air 23.15 Le Misanthrope, spectacle	22.55 Douanes sous haute surveillance, doc.	00.00 Jurassic World - Double trouble	22.00 22H Darius Rochebin	22.40 Mon prince de Noël, téléfilm

G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC SPORT	RMC DÉCOUVERTE	Elles 20
21.00 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	21.00 FOOTBALL : MULTIPLEX LIGUE 2 BKT	21.05 LES SIMPSON Jeunesse	21.05 ADOLESCENTS ET CRIMINELS Documentaire	21.05 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Documentaire	21.05 ANGE & GABRIELLE Film de Anne Giazfferi
23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	23.00 L'Équipe du Soir, mag.	22.20 Les Simpson 23.10 Les Simpson 00.05 Les Simpson	22.30 Adolescents et criminels, doc.	22.15 L'intégrale j'irai dormir chez vous, doc.	22.50 The Ghost Writer ★★, film

REVOLUTION

REVOLUTION



Nouveau !

click.halles.fr

La qualité des Halles
chez vous !



Commandez



Faites vous
livrer !

Livraison **Narbonne**
et **alentours**



A DOMICILE ou BOULOT du Mardi au Samedi de 16h à 20h
dès le 18 NOVEMBRE 2021



**URBAN
IMAUX**



POURQUOI MON CHIEN ME SUIV PARTOUT ?

Un chien fusionnel avec son maître, cela peut paraître mignon mais c'est souvent le signe d'une grande anxiété. Pour apprendre à votre animal à être plus indépendant, il existe des solutions.

Il y a des chiens davantage pots de colle que les autres ! Certains toutous ne font en effet qu'un avec leurs maîtres, au point de les suivre partout, de la cuisine au salon, en passant par les toilettes ou la chambre. Si ce comportement peut sembler adorable aux premiers abords, il peut aussi vite devenir inconfortable. En effet, malheureusement, un chien qui vous suit à la trace est généralement un chien qui souffre d'anxiété à l'idée de vous perdre des yeux. Il existe néanmoins des solutions pour y remédier. Explications.

STRESS OU PROTECTION ?

Deux hypothèses principales pourraient expliquer pourquoi votre compagnon à quatre pattes vous suit partout. La première est basée sur des théories comparant le chien et le loup, à savoir que le meilleur ami de l'homme ferait acte de protection en restant collé à vous. Comme il protégerait sa nourriture, son couchage ou sa maison, il agirait tel un garde du corps de son maître. Néanmoins, cette hypothèse ne semble pas réellement fondée car, comme le rappellent les spécialistes, le chien et le loup n'auraient plus grand-chose en commun aujourd'hui du fait de la domestication du premier.

C'est plutôt du côté de l'anxiété qu'il faut chercher une réponse. En effet, le chien est un animal social qui a besoin de contact permanent, d'autant plus avec les membres de sa famille. Un canidé qui a tendance à suivre son maître partout est probablement anxieux à l'idée d'être abandonné ou de se retrouver seul. Dans ce cas, c'est un véritable trouble du comportement qu'il ne faut pas prendre à la légère au risque de développer un tempérament destructeur chez l'animal.

IL ANTICIPE VOS COMPORTEMENTS

Il se peut aussi que votre chien n'ait aucun problème de comportement. S'il n'aboie pas en votre absence, qu'il ne fait

pas ses besoins ou qu'il ne détruit rien, c'est peut-être tout simplement qu'il vous connaît par cœur et anticipe le moindre de vos faits et gestes. Les chiens qui nous accompagnent au quotidien connaissent notre routine : ils savent quand on part de la maison, quand on rentre, lorsque l'on va se coucher ou quand il est l'heure de manger. En fins observateurs, ils ne ratent pas une seconde de notre vie et connaissent sur le bout des pattes nos habitudes. Par exemple, si vous vous rendez dans la cuisine, il vous suivra pour espérer profiter d'un petit bout de fromage. Si vous vous dirigez vers la porte d'entrée, il pensera qu'il est l'heure de la sortie. Vous allez vous brosser les dents ? Il comprend qu'il est l'heure d'aller se coucher !

Bref, votre chien peut vous coller aux basques tout simplement par besoin d'anticiper vos actions.

QUELLES SOLUTIONS ?

Néanmoins, si cette habitude résulte d'un stress profond, qui s'accompagne de comportements destructeurs, il va falloir agir ! Un chien qui souffre d'anxiété de séparation est un animal malheureux qui doit apprendre à se détacher de vous afin de pouvoir rester seul sereinement. Pour commencer, vous pouvez interdire à votre animal certaines pièces de la maison, comme la cuisine ou la chambre. Il s'habituerait ainsi plus facilement à ne pas toujours vous avoir dans son champ de vision. S'il vous réclame beaucoup d'attention, ignorez-le et soyez davantage à l'initiative des contacts (jeux, caresses etc.). Il doit comprendre que vous n'êtes pas toujours disponible lorsqu'il vous sollicite. Enfin et surtout, soyez attentif à ses besoins ! S'il souffre d'anxiété et vous suit partout, c'est peut-être qu'il n'a pas assez de distractions. Promenez-le plus souvent et plus longtemps, faites-lui rencontrer d'autres congénères, variez ses activités aussi bien physiques que mentales et il apprendra à être plus indépendant. Si malgré tous vos efforts, votre petit protégé n'arrive pas à décoller son museau de vos pattes, demandez conseil à votre vétérinaire ou à un comportementaliste canin.



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

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : vous serez occupé à vous imposer dans votre milieu professionnel. **Amour :** célibataire, vous vous montrerez charmant et irrésistible.

Santé : vous pourriez souffrir d'un léger accès de fièvre.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : vous n'hésitez pas à prendre des initiatives hardies dans le cadre de votre travail.

Amour : au programme de cette période, de la passion, encore de la passion. **Santé :** votre dynamisme est en hausse.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : vos projets et vos démarches rencontreront le succès durant cette période.

Amour : vous allez bénéficier d'une belle période de tendresse et de sensualité. **Santé :** vous retrouverez une bonne forme.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : vous aurez peut-être à vous battre comme un lion pour faire valoir vos droits. **Amour :** vous rêvez de partir en voyage. Parlez-en à votre partenaire. **Santé :** belle vitalité.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : vous gèrerez efficacement votre situation matérielle. **Amour :** l'ambiance familiale sera animée et chaleureuse. **Santé :** vous devriez ces jours-ci retrouver un bien meilleur équilibre de base.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : durant cette période, méfiez-vous des beaux parleurs. **Amour :** vous ne serez pas toujours sur la même longueur d'onde que votre partenaire. **Santé :** vous êtes trop gourmand.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : votre horizon professionnel va se dégager assez rapidement. **Amour :** sensualité, complicité, tendresse et joie de vivre. **Santé :** vous ferez face, dans tous les secteurs de votre vie, avec un bel entrain.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : attendez un peu pour traiter des affaires délicates. **Amour :** vos remarques pourraient blesser l'un de vos proches. **Santé :** vous bénéficiez d'une excellente résistance physique.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : ne vous vexez pas pour quelques critiques sans méchanceté. **Amour :** d'agréables nouvelles provenant de parents ou d'enfants vous donneront de grandes joies. **Santé :** soyez moins pressé.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : pensez à prendre des initiatives, mais n'agissez pas sur un coup de tête. **Amour :** vos sentiments s'enflammeront au contact de votre bien-aimé(e). **Santé :** recrudescence des troubles d'origine allergique.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous avez tendance à être un peu trop rêveur. **Amour :** ce n'est pas le moment de provoquer la jalousie de votre partenaire. **Santé :** votre organisme luttera efficacement contre les attaques microbiennes.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : soyez sûr de vous et de vos capacités et ne laissez personne vous faire douter. **Amour :** tout ira pour le mieux dans le secteur des amours. **Santé :** et si vous faisiez une cure de vitamines ? Cela vous serait bénéfique.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© INTERBEV / Produits Tripiers / Amélie Roche

JOUES DE PORC CONFITES AU MIEL

Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h 30

pour 4 personnes :

800 g de joues de porc, 1 tête de brocoli, 500 g de champignons de Paris, 1 oignon, 1 bouquet garni, amandes effilées, graines de fenouil, 2 c. à s. de miel, 33 cl de bière blonde, 2 c. à s. de farine, 50 g de beurre, 1 filet d'huile d'olive, sel.

préparation :

Couper l'oignon en fines rondelles. Fariner les joues de porc.

Chauffer une cocotte avec l'huile et 30 g de beurre, colorer les joues de porc 7 à 8 min à feu soutenu. Ajouter l'oignon, le bouquet garni, le miel et le fenouil. Saler, verser la bière, couvrir et cuire 2 h 30 à feu modéré.

Dans une poêle bien chaude, torréfier les amandes.

Détailler le brocoli en bouquets. Les cuire 7 à 8 min à l'eau bouillante salée.

Couper les champignons en deux. Les faire revenir dans une poêle avec le reste de beurre. Saler et poivrer. Ajouter les brocolis et mélanger.

Servir les joues de porc confites accompagnées de la poêlée de brocolis et de champignons parsemée d'amandes.

La star du moment : Les champignons

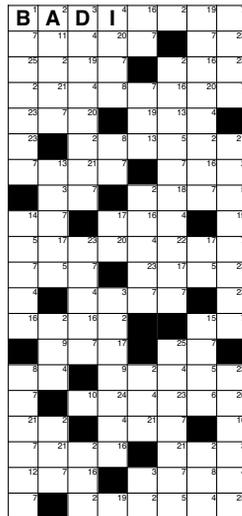
L'automne est la pleine saison des champignons. Il apportent une saveur inimitable à nos plats de saison.

LES JEUX

...à vos stylos !

LES MOTS CODÉS

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



7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOTS CROISÉS

1 - Les sommets 2 - Le cochon 3 - L'éclair 4 - Les attaches de la ligne 5 - La neige sur le tremplin 7 - Le piler inférieur

7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

Utile Narbonne

Commerçants autrement

Primevères

2 fois + de plaisir...

pour un large choix de produits locaux

1 Le Magasin



2 Achats en ligne

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



www.achatsutile.fr

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

Une équipe à votre service

Dimanche 12 décembre

Lundi 13 décembre

L'OFFRE INCOMPARABLE

**1 €
OFFERT**

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

Utile Narbonne
Commerçants autrement Primevères

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

*Bon d'achat non cumulable valable dans le magasin de Narbonne jusqu'au 26/12/2021 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 :
C'EST DANS LA POCHE (8 lettres)

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

APPRÊTE	INAPTE	PERSPEC-	SHARIA
ARABICA	IONIEN	TIVE	SIRDAR
BOTTES	IZEGEM	POTELÉ	SMEGMA
CANCHE	LESSIVE	POULIE	STATUT
CAPRIN	LIVRER	PSYCHÉ	TALION
CLERGÉ	NOTOIRE	QUEUES	TUANTE
CONSEIL	OBLAST	RASSIS	VACANT
COUVERT	OPÉRAS	RECOIN	
CROTTIN	ORBITAL	RETORS	
DURANT	PACAGE	SENSÉE	
ÉCLATS	PANIER	SERPEN-	
GALATE	PATIENT	TAIRE	

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : DOUBLURE

cançon avec des danses comme la Goulue.
nâtre notamment le french été créée en 1889. Elle a vu sienne, le Moulin Rouge, a salle de spectacle part-
1. Réponse A : La célèbre

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - En quelle année le Moulin-Rouge a-t-il été créé ?

- A. 1889
- B. 1912
- C. 1937
- D. 1948

BINARY MOYEN

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

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

CUISINES RÉFÉRENCES

CRÉATEURS CUISINISTES

Votre pose OFFERTE*

jusqu'au 30 novembre 2021



43 AVENUE DU CHAMP DE MARS • NARBONNE
(À CÔTÉ DE L'ORANGE BLEUE)

WWW.CUISINES-REFERENCES.FR

04 68 70 56 32

*Offre promotionnelle valable pour les commandes enregistrées du 02 au 30 novembre 2021. À partir de 4 000€ TTC d'achat de meubles de cuisine, salle de bain, dressing ou de tout type d'aménagement d'intérieur (dont éco-participation, hors électroménagers, sanitaires, accessoires et frais de livraison), livrés et posés par Cuisines Références, la pose est offerte (pose des meubles, des appareils électroménagers achetés au magasin Cuisines Références et du plan de travail (uniquement plan de travail stratifié). Hors réalisation des travaux annexes. Offre valable dans les magasins participants, non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. Conditions détaillées en magasins. Photos non contractuelles, simplement illustratives de la gamme Cuisines Références.

Confiez-nous votre bien à la vente !



Les +

- ✓ Proximité
- ✓ Expertise
- ✓ Maîtrise
- ✓ Transparence
- ✓ Confiance

20

années
d'expérience

3

métiers maîtrisés

- Vente/Achat
- Location/Gestion
- Syndic de copropriété

Le choix de la proximité avec nos 3 agences

Sigean



1 rue des Ecoles
11130 SIGEAN

04.68.40.70.94

Narbonne



60 rue Jean Jaurès
11100 NARBONNE

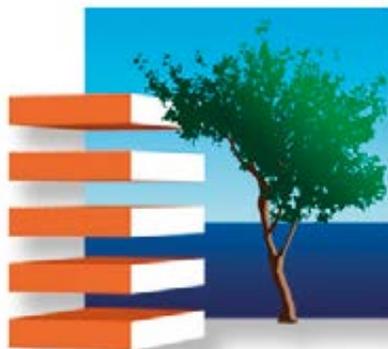
04.68.65.15.00

Port-La-Nouvelle



14 BD Front de Mer
11210 PORT LA NOUVELLE

04.68.48.53.31



 immo-du-sud.com

 Immobilier du Sud

 immodusud11

 @Immobilier_Sud

 @immobilierdusud11



L'IMMOBILIER DU SUD

Transactions - Locations - Syndic