Narbonne - N°045 - Du 29 janvier au 11 février 2022

URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

FAITES DE RÉELLES ÉCONOMIES !

Profitez du **coup de pouce rénovation globale** d'une maison individuelle

Jusqu'à 90% des travaux pris en charge

- **Nous réalisons l'étude préalable**
- **Nous montons les dossiers**
- **Nous réalisons les travaux**
- **Mandataire financier et administratif**
- **Vous n'avancez pas d'argent**

MaPrimeRénov'

Une question ? Un conseil ?
Appelez l'Agence de l'énergie au **04 68 58 46 14**

A votre service depuis **2006**

Agence de l'Energie

Rénovation éco-responsable

Découvrez **maPrimeRenov' 2022** en page intérieure

Narbonne • Montpellier • Villeneuve-Lès-Béziers • Nîmes

Avec **4 agences** il y en a forcement une près de chez vous !

www.agence-de-lenergie.com

les maisons de manon
filles du sud

Nous vous souhaitons une Bonne et Heureuse Année

2022

SALLÈLES D'AUDE
Villa t4 sur terrain 387 m²
199 000 €*

MARCORIGNAN
Villa t4 sur terrain 350 m²
221 300 €*

GINESTAS
Villa t4 sur terrain 350 m²
190 000 €*

NARBONNE
Villa t4 sur terrain 292 m²
217 000 €*

LÉZIGNAN C.
Villa t4 sur terrain 340 m²
172 000 €*

OUVEILLAN
Villa t4 sur terrain 330 m²
180 000 €*

VENTENAC M.
Villa t4 sur terrain 490 m²
192 000 €*

ST-ANDRÉ DE R.
Villa t4 sur terrain 400 m²
177 000 €*

ARGENS M.
Villa t4 sur terrain 540 m²
179 000 €*

* Prix notaire et branchement inclus - Photos non contractuelles.

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919

Une marque du groupe HEXAÔM

maisons-de-manon.fr

2 rue Guiraud Riquier 11100 NARBONNE

04 68 32 61 05 - narbonne.manon@maisonfc.fr

EDITO

Après la trêve des confiseurs, **Urban TV est de retour.** C'est reposé et avec le sourire que toute l'équipe vous souhaite une **merveilleuse année**. Une année de santé bien évidemment, surtout après cette longue période sanitaire compliquée, mais surtout une année de bonheur, de bonne humeur retrouvée, de rires et de liberté.

Cette nouvelle année **2022** sera une **année de joie de vivre**, une année non pas du monde d'après, mais du monde d'avant, celui de la convivialité. Et pourquoi ne pas commencer en profitant des aides de l'État pour rénover sa maison ou son appartement ? « MaPrimeRenov' » fait peau neuve et permettra de **réaliser des travaux** à des conditions très avantageuses **grâce aux différentes primes** accessibles, et de diminuer son empreinte carbone. Faites appel à un professionnel comme notre partenaire que vous retrouverez dans ce numéro, qui s'occupera de tout en étant également votre mandataire financier et administratif !

2022 sera festive et culturelle. Sortez ! Retrouvez la direction des salles de spectacles, des terrains de sports. Ces prochains jours allez applaudir nos artistes. Pourquoi ne pas découvrir ou redécouvrir **Elodie POUX le 29 janvier à l'Aréna** de NARBONNE ? Foncez également dans nos salles obscures, la programmation est riche et de nombreuses avant-premières avec acteurs sont programmés. Et dans les stades et les gymnases, nos équipes narbonnaises continuent de se battre dans leurs championnats.

Alors redorons nos couleurs et allons les encourager.

Et pour les épicuriens du goût, **nos restaurateurs vous proposent leurs cartes** aux saveurs hivernales qui sauront réchauffer nos corps et nos âmes en ces jours froids.

Profitez de la lecture d'Urban TV pour découvrir nos fidèles partenaires ; ils sauront vous donner envie de réaliser vos projets immobiliers, de vous lancer dans le bricolage ou de changer de véhicule…

Urban TV & sorties vous accompagne dans votre quotidien et **continuera d'être à votre écoute** tout au long de 2022. Que ce soit dans la chaleur et la douceur de votre chez vous, ou entre amis à l'extérieur nous restons prêt de vous.

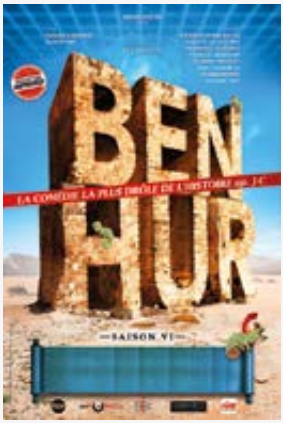
Toute l'équipe d'Urban TV & sorties vous souhaite une très bonne année.

Et bonne lecture à toutes et à tous.

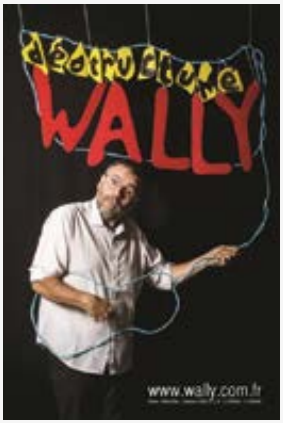
Urban TV N°045 - édition Narbonne du 29/01/2022 au 11/02/2022. BLUE PALM - RCS 830 784 930 - 11100 Narbonne. Directeur de la publication : Philippe Combe - Infographie : Blue Palm. Service Commercial - Tél : 06 02 11 26 36 - e-mail : contact@urbantv-narbonne.fr - Tirage 40 000 exemplaires - imprimé CE. Urban TV est une marque du groupe Caméléon Communication - 64100 BAYONNE. Ce magazine est protégé par la loi du 11 Mars 1957 sur la propriété intellectuelle toute reproduction est strictement interdite.

SPECTACLES & CINÉ

«BENHUR - La Parodie»
28 janvier 21h
La Parenthèse SERVIAN (34)



Wally «Déstructuré»
3 février 21h
Palais des Congrès de Gruissan

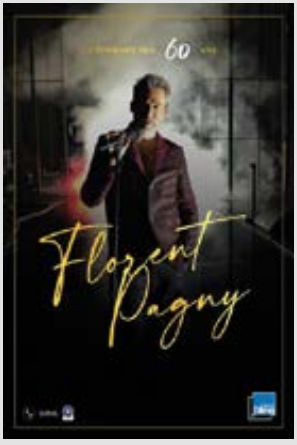


Elodie «POUX»
29 janvier · 20H30

Théâtre de la Poste en tournée

Réservations et programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

FLORENT PAGNY
LA TOURNÉE DES 60 ANS
16 février · 20h



AVANT PREMIÈRE en présence de KEV ADAMS

Maison de retraite
De Thomas Gilou
Dimanche 30 janvier - 10h45

CGR CINEMAS

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne

Thomas joue ses perruques
Jeudi 20 janvier 20h

Joyaux
Ballet du Bol
Dimanche 23 janvier 16h
Retransmission durée 2h20 VO

THÉÂTRE CINÉMA

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr

Narbonne Arena

Communiquez vos évènements sur redaction@urbantv-narbonne.fr

TERRES BORÉALES
Vivre à la belle étoile
EMPLACEMENT EXCEPTIONNEL
A DEUX PAS DU CENTRE VILLE
DEPUIS 1979
SM
SANGALLI
MARATUECH
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR
04 68 65 85 85
groupe-sm.com

LES CUISINES DE
Margaret
ZAC de Castellas - Les Plaines Sud
75 rue de la Combe du Meunier
11100 Montredon-des-Corbières
04 68 41 54 92
lescuisinesdemargaret@outlook.fr
les Cuisines de Margaret
Lundi de 14h15 à 19h
Du Mardi au Samedi
9h30 - 12h / 14h15 - 19h
(sauf samedi 18h)
Click&Collect www.cuisines-margaret.fr

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.10

VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR

23.30 **Vendredi, tout est permis avec Arthur**, div.

21.10

LE QUIZ DES CHAMPIONS
Présenté par Cyril Féraud

23.30 **On est en direct**
01.30 **Météo**
01.35 **Les Grosses Têtes**

21.10

LE PRIX DE LA LOYAUTÉ
Téléfilm de Grégory Ecale

22.40 **Le pont des oubliés**, téléfilm
00.20 **Météo**

21.00

RUGBY - TOP 14 : TOULOUSE / RACING 92

22.55 **Canal Rugby Club, le débrief**, mag.
23.15 **Ghosts of War**, film

20.55

ÉCHAPPÉES BELLES
Massif de l'Oisans, joyau des Alpes

22.25 **Échappées belles**
00.00 **Et si la Terre était unique ?**, doc.

21.10

9-1-1 : LONE STAR
Série de Sanaa Hamri
Avec Rob Lowe

21.55 **9-1-1 : Lone Star**, série
22.50 **9-1-1 : Lone Star**, série
23.35 **9-1-1 : Lone Star**, série

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.50 LA CITÉ INTERDITE REVÉLÉE

22.25 **Police scientifique, les dernières méthodes**, doc.

21.15 LES PLUS GRANDS HUMORISTES CHEZ SÉBASTIEN !

23.30 **Samedi reportage**, mag.

21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE

23.00 **La petite histoire de France**, série

21.05 COLUMBO
Columbo change de peau
Série de Vincent McEveety
Avec Peter Falk

22.50 **90' Enquêtes**, mag.

21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES
Magazine

22.55 **Chroniques criminelles**, mag.

21.10 YOUNG SHELDON

21.35 **Young Sheldon**, série
22.05 **Young Sheldon**, série
22.35 **Modern family**, série

LCP Public Sénat | 4 Culturebox | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

21.00 UN MONDE EN DOCS

22.00 **Le débat**
22.30 **Un monde en docs**
23.30 **Un monde en docs**

21.10 CRYSTRAL PITE : BODY AND SOUL

22.30 **Créer aujourd'hui**, spectacle

21.05 GHOST ADVENTURES

22.50 **Ghost adventures : rencontres paranormales**, doc.

21.05 LA GRANDE VIDÉO PARTY
Divertissement

22.25 **La grande vidéo party**

21.00 LES DOCS LCI
Documentaire

22.00 **22H Darius Rochebin**

21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
Série avec Mimie Mathy

22.50 **Joséphine, ange gardien**, série

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | RMC Découverte | Chérie 25

21.00 SOIR INFO WEEK-END

23.00 **Il faut en parler**, mag.
00.00 **Édition de la nuit**

21.05 LE GRAND BÊTISIER DU SPORT

22.55 **MMA : UFC Classiques**, sport

21.05 LES SIMPSON
Jeunesse

21.30 **Les Simpson**
21.55 **Les Simpson**
22.20 **Les Simpson**

21.05 ALIEN THEORY

21.55 **Alien Theory**, doc.
22.45 **Alien Theory**, doc.
23.35 **Alien Theory**, doc.

21.05 SEULS FACE À L'ALASKA
Documentaire

22.20 **Seuls face à l'Alaska**, doc.

21.05 GRAND HÔTEL
Série
Avec Amaia Salamanca

22.40 **Crimes**, mag.

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.10

RAID DINGUE ★
Film de Dany Boon
Avec Alice Pol, Dany Boon

23.10 **Esprits criminels**, série
00.00 **Esprits criminels**

21.10

CREED II ★
Film de Steven Caple Jr.
Avec Sylvester Stallone

23.20 **Passage des arts**, mag.
00.30 **Histoires courtes**

21.10

LES ENQUÊTES DE MORSE
Série

22.40 **Les enquêtes de Morse**, série
00.10 **Météo**

21.00

RUGBY - TOP 14 : STADE FRANÇAIS / TOULON

23.00 **Canal Rugby Club, le débrief**, mag.
23.20 **Clique X**

20.55

C DANS L'AIR : SPÉCIALES PRÉSIDENTIELLES

22.55 **Vieux créoles à Paris**, doc.
23.55 **L'œil et la main**, doc.

21.10

CAPITAL
Magazine présenté par Julien Courbet

23.10 **Enquête exclusive**, mag.
00.25 **Enquête exclusive**

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

21.00 THE SOCIAL NETWORK ★★
Film avec Jesse Eisenberg

23.00 **Le fantastique Mr Murray**, doc.

21.05 COUP DE TORCHON ★
Film avec Philippe Noiret

23.20 **L'essentiel chez Labro**, mag.

21.05 LA GUERRE DES MONDES ★
Film avec Tom Cruise

23.10 **NCIS**, série
00.05 **NCIS**, série

21.05 MISS MARPLE
Série
Avec Geraldine McEwan, Jane Seymour

22.55 **Miss Marple**, série

21.05 HUNTER KILLER ★
Film avec Gerard Butler

23.20 **Sniper 6 : Ghost Shooter**, téléfilm

21.10 URGENCES
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini

22.55 **Urgences**, mag.
00.40 **Urgences**, mag.

LCP Public Sénat | 4 Culturebox | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

21.00 REMBOB'INA
"La vie filmée"

23.00 **Les grands entretiens d'Yves Thréard**, mag.

21.10 LE BOURGEOIS GENTILHOMME VERSION PAD

00.10 **Les fourberies de Scapin**, spectacle

21.05 CHICAGO FIRE
Série avec Jesse Spencer

21.45 **Chicago Fire**, série
22.30 **Chicago Fire**, série

21.05 HOOTEN AND THE LADY : CHASSEURS DE TRÉSORS

22.00 **Hooten and the Lady : chasseurs de trésors**

21.00 LES DOCS LCI
Documentaire

22.00 **22H Darius Rochebin**

21.00 SOUVIENS-TOI
Episode 1
Série avec Sami Bouajila

21.50 **Souviens-toi**, série
22.50 **Souviens-toi**, série

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | RMC Découverte | Chérie 25

21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT
Magazine

22.00 **Soir info week-end**
00.00 **Édition de la nuit**

20.55 FOOTBALL AMÉRICAIN : NFL
1re finale de Conférence

22.30 **Football américain : NFL**, sport

21.05 APOLLO 13 ★
Film de Ron Howard
Avec Tom Hanks, Gary Sinise

23.35 **Cauchemar en vacances**, doc.

21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ
Bruno Cholet, le faux taxi

22.50 **Faites entrer l'accusé**, doc.

21.05 LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA

22.00 **Les Brown : Génération Alaska**

21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE

23.00 **Les petits meurtres d'Agatha Christie**

TERRAINS À BÂTIR DANS LE NARBONNAIS

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

MARCORIGNAN – A L'ENTREE DU VILLAGE

Terrains de 267 m² à 698 m² à partir de 79 900 €

Au cœur de la pinède

ORNAISONS - CENTRE DU VILLAGE

Grandes parcelles viabilisées à partir de 107 900 €

A 5 min du Pôle médical de Montredon

NARBONNE - AMARATS BAS

Terrains de 710 m² à 849 m² à partir de 119 900 €

Travaux terminés

SALLELES D'AUDE

Terrains 3 et 4 faces à partir de 73 900 €

Livraison février 2022

BIZANET – QUARTIER CALME

Terrains de 354 m² à 764 m² à partir de 69 900 €

Travaux terminés

NARBONNE – QUARTIER BEAUMONT

Grandes parcelles viabilisées 4 faces à partir de 149 900 €

Quartier prisé

SALLES D'AUDE – SUR LES HAUTEURS

Terrains 2,3 et 4 faces à partir de 64 900 €

Proche des commerces

NARBONNE – HAUTS DE CRABIT

Terrains de 228 m² à 1000 m² à partir de 84 900 €

Livraison février 2022

DEPUIS 1979

SM

SANGALLI MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com

SPORT

RUGBY
PRO D2

Vendredi 28 janvier **19h30**

RCN — Provence Rugby

Vendredi 11 février **19h30**

Aviron Bayonnais — RCN

RUGBY
Fédérale 2 Poule 5

Dimanche 30 janvier **15h**

Nègrepelisse — AGR

Dimanche 13 février **15h**

Agde — AGR

FOOTBALL
Nationale 3

Samedi 5 février
18h

Fabrègues — FUN

Samedi 12 février
18h

Balma — FUN

HANDBALL
Nationale 1 féminine

Samedi 5 février
20h30

Bourg de péage — Narbonne Handball

Samedi 12 février
19h

Narbonne Handball — Le Pouzin

VOLLEY

Samedi 29 janvier
18h

Paris — Narbonne Volley

Samedi 5 février
20h

Narbonne Volley — Cambrai

Communiquez vos évènements sur redaction@urbantv-narbonne.fr

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 MAISONS
DEPUIS 1979
Lionel TARRIUS

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

BLUE PALM S'OCCUPE DE TOUT

VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !

devis gratuit sur simple appel au :

06 02 11 26 36 - contact@bluepalm.fr

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.10 JE TE PROMETS
Épisode 13
Série de Renaud Bertrand

22.05 **Je te promets**, série
23.15 **New York, unité spéciale**, série

21.10 LES PARTICULES ÉLÉMENTAIRES
Téléfilm de Antoine Garceau

23.15 **Dans les yeux d'Olivier**, mag.

21.05 FOOTBALL : PSG / NICE
Coupe de France

23.10 **Footballeur et homo, au cœur du tabou**, doc.

21.00 GOMORRA
Saison 5 - Épisode 9
Série

21.55 **Gomorra**, série
22.40 **Narvalo - Nouvelles galères**, série

21.00 SAILOR ET LULA ★★
Film de David Lynch
Avec Nicolas Cage

23.05 **C ce soir**, mag.
00.10 **La p'tite librairie**
00.15 **C dans l'air**, mag.

21.10 APPEL À TÉMOINS
Présenté par Nathalie Renoux, Julien Courbet

23.25 **Non classée : la disparition de Laëtitia Czuba**, doc.

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.55 AMADEUS ★★
Film avec Tom Hulce

23.25 **La vie invisible d'Euridice Gusmao**, film

21.15 MILLION DOLLAR BABY ★★
Film avec Clint Eastwood

23.30 **Jeudi reportage**, mag.

21.05 IRON MAN ★
Film de Jon Favreau
Avec Robert Downey Jr

23.20 **La chute de Londres ★**, film

21.15 X-MEN : APOCALYPSE ★
Film de Bryan Singer
Avec James McAvoy

23.50 **90' Enquêtes**, mag.

21.05 APPELS D'URGENCE
Magazine

22.05 **Appels d'urgence**, mag.

21.10 CRIMES
Magazine

22.55 **Crimes**, mag.
00.40 **Crimes et faits divers : le prime**

LCP Public Sénat | 4 | CSTAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.35 DÉBATDOC
La diaspora des cendres

21.30 **Débatdoc**
22.00 **Sens Public**, mag.
23.30 **Audition publique**

21.10 BROOKLYN FUNK ESSENTIALS
Jazz à Vienne 2021
Spectacle

22.10 **Bokante**, spectacle

21.05 JEAN-LUC LEMOINE - SI VOUS AVEZ MANQUÉ LE DÉBUT

22.50 **Thomas Ngijol 2 au Châtelet**, spectacle

21.05 TINY PARADISE : MINI-MAISONS DE RÊVE

22.20 **Tiny paradise : mini-maisons de rêve**

20.00 RUTH ELKRIEF 2022
Magazine présenté par Ruth Elkrief

22.00 **Brunet et compagnie**

21.00 LES EXPERTS : MIAMI

21.45 **Les experts : Miami**
22.40 **Les experts : Miami**
23.35 **Les experts : Miami**

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | 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**

21.10 L'ÉQUIPE MOTEUR - LES MAÎTRES DE L'AUTO

23.00 **L'Équipe du Soir**, mag.

21.05 KAAMELOTT
Série
Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot

22.45 **Kaamelott**, série

21.05 AU CŒUR DU DÉSASTRE
L'explosion de Beyrouth

22.05 **Hors de contrôle**, doc.

21.05 LES CANAUX DE PARIS : UN PATRIMOINE RÉVÉLÉ

22.05 **Les ordures de Paris : une logistique XXL**

21.05 SQUADRA CRIMINALE
Série avec Miriam Leone

22.10 **Squadra Criminale**
23.05 **Squadra Criminale**

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.10 S.W.A.T.
Le Jugement Dernier
Série de Maja Vrvilo

21.55 **S.W.A.T.**, série
22.45 **S.W.A.T.**, série
23.35 **S.W.A.T.**, série

21.10 J'IRAI OÙ TU IRAS ★
Film de Géraldine Nakache
Avec Leïla Bekhti

22.45 **Lolo ★**, film
00.25 **Affaire conclue remonte le temps**

21.10 ALEX HUGO
La fille de l'hiver
Série

22.40 **Alex Hugo**, série
00.10 **Météo**
00.20 **Libre court**

21.00 PROFESSION DU PÈRE
Film avec Benoît Poelvoorde

22.55 **Retour à Kaboul sous émirat Taliban**, doc.

21.00 SAUCISSE, UNE TRADITION HACHÉE MENU ?

21.50 **Le poulet bat-il de l'aile ?**, doc.
22.45 **C ce soir**, mag.

21.10 MISSION TRAVAUX : MA MAISON EST UN CHANTIER

22.50 **Cauchemar en cuisine**
00.35 **Cauchemar en cuisine**
02.20 **Météo**

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.50 EXTERMINEZ TOUTES CES BRUTES
Documentaire - 2 épisodes

22.50 **Exterminez toutes ces brutes**, doc.

21.15 LES CORDES DE LA POTENCE
Film de Andrew V McLaglen
Avec John Wayne

23.05 **Soleil rouge**, film

21.05 ESCAPE
Parties 1 & 2
Téléfilm avec Lannick Gautry

22.50 **La petite histoire de France**, série

21.15 90' ENQUÊTES
Magazine présenté par Tatiana Silva

22.35 **90' Enquêtes**, mag.
00.10 **90' Enquêtes**, mag.

21.05 LA DOUBLURE ★
Film avec Gad Elmaleh

22.45 **Sous le même toit ★**, film

21.10 LAST PASSENGER ★
Film de Omid Nooshin
Avec Dougray Scott

22.55 **Otage ★**, film

LCP Public Sénat | 4 | CSTAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.35 DÉBATDOC
Turquie, nation impossible

21.30 **Débatdoc**, doc.
22.00 **Sens Public**, mag.
23.30 **Ça vous regarde**

21.10 SUGAR MAN
Documentaire

22.35 **Moi, Georg Baselitz**, doc.
23.30 **L'animal roi au château de Versailles**, doc.

21.05 H
Série avec Jamel Debbouze

21.30 **H**, série
22.05 **H**, série
22.35 **H**, série

21.05 TAD ET LE SECRET DU ROI MIDAS ★

22.35 **Balto chien-loup, héros des neiges**

20.00 RUTH ELKRIEF 2022
Magazine présenté par Ruth Elkrief

22.00 **Brunet et compagnie**

21.00 CAMPING PARADIS
Les bleus font du ski

22.45 **Camping Paradis**, série

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | 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 FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE
Quarts de finale

23.00 **L'Équipe du Soir**, mag.

21.05 LA CROISIÈRE ★
Film de Pascale Pouzadoux
Avec Charlotte de Turckheim

23.00 **Vilaine ★**, film

21.05 LA FRANCE DES MYSTÈRES
Documentaire

22.55 **Dans les secrets des Francs-maçons**, doc.

21.05 LES GRANDES HEURES DE L'AUTOMOBILE FRANÇAISE

23.45 **Les grandes heures de l'automobile Française**

21.05 SNAPPED : SÉDUCTIONS FATALES

22.00 **Snapped : séductions fatales**, mag.

URBAN DESIGN

Rideaux thermiques, quand l'isolation se fait design

Vos fenêtres sont en simple vitrage et vous souhaitez vous protéger du froid hivernal, tout comme de la chaleur estivale ? Le rideau thermique est une solution efficace, pratique et peu coûteuse.

On le sait : une mauvaise isolation augmente les déperditions de chaleur de la maison et fait gonfler les factures de chauffage pendant l'hiver. Malgré tout, on n'a pas toujours les moyens d'investir dans de gros travaux ou un double vitrage. Il est alors possible d'installer soi-même des éléments pouvant aider à réduire les courants d'air, comme les stores ou les rideaux thermiques par exemple. Avec eux, la période hivernale devient plus confortable !

SE PROTÉGER DU FROID, DE LA CHALEUR... ET DE LA LUMIÈRE

En termes d'isolation, la technique du rideau n'est certes pas nouvelle mais les matériaux employés de nos jours ont gagné en performance. Comme son nom l'indique, le rideau thermique – d'allure plus épaisse qu'un voilage – permet de préserver les occupants du froid, de la chaleur et de leurs petits désagréments. Sa doublure en polyester agit comme un véritable rempart contre les variations de température. Il est donc généralement utilisé sur des fenêtres un peu anciennes qui laissent passer l'air ou dotées d'un simple vitrage. Mais sur un double ou triple vitrage, ses performances seront décuplées !

Cerise sur le gâteau : le rideau isolant thermique est le plus souvent occultant ce qui assure une parfaite obscurité de la pièce pour une nuit paisible.

ISOLER SES FENÊTRES À PETIT PRIX

Le rideau isolant thermique est une alternative peu coûteuse aux travaux de grande envergure. Côté budget, comptez ainsi entre 20 et 150 € selon les modèles, les tissus, la qualité et les tailles. S'il n'est évidemment pas aussi performant qu'une vraie isolation, il permet néanmoins de bien limiter les déperditions de chaleur et d'économiser sur les factures de chauffage.

COMMENT BIEN CHOISIR SON RIDEAU ?

Les enseignes de bricolage et les fabricants spécialisés proposent aujourd'hui de nombreuses versions de rideaux thermiques. Votre choix dépendra alors de votre budget et de l'esthétique recherchée. Si sa première vocation est de vous protéger des courants d'air, cela ne vous empêche pas de vous faire plaisir en choisissant un modèle qui s'harmonisera avec votre décoration.

Jouez avec les matières, les couleurs, les motifs et les finitions. Par exemple, le velours, la suédine, les tissus satinés ou irisés, ainsi que des teintes élégantes (beige, noir, le marron, pourpre, jaune moutarde…) s'adapteront très bien à un style chic et classique. Pour un esprit plus contemporain, optez pour des couleurs tendances (turquoise, gris clair ou ardoise, rouge…), des dessins graphiques, des œillets ou des barres métalliques.

Enfin, si les dimensions standards ne conviennent pas, sachez qu'il est aussi possible de commander ces rideaux sur mesure.

UNE MISE EN PLACE SIMPLE ET RAPIDE

Efficaces et design, les rideaux thermiques peuvent être de précieux alliés pour recouvrir vos fenêtres et baies vitrées mais aussi pour isoler une porte d'entrée, un couloir, une véranda ou encore un garage et plus largement toute ouverture donnant vers l'extérieur. Quant à leur installation, elle n'a rien de compliqué ! Comme pour tout autre rideau traditionnel, fixez une tringle au mur ou sur les menuiseries, sur laquelle vous enfilerez progressivement le tissu. Simple comme un jeu d'enfant !

10 HEURES 45

AVANT-PREMIÈRE

EN PRÉSENCE de *KEV ADAMS*

DIMANCHE **30 JANV.**

INFOS ET HORAIRES SUR **www.cgrcinemas.fr**

RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT

CGR CINEMAS

URBAN TRAVAUX

MaPrimeRénov'
Mieux chez moi, mieux pour la planète

L'aide à la rénovation « MaPrimeRénov' » évolue en 2022

QU'EST-CE QUE MaPrimeRénov' ?

MaPrimeRenov' est une aide au financement de vos travaux de rénovation énergétique, qui dépend de vos ressources et des dépenses prévues. Ce dispositif évolue en 2022.

Pour financer des travaux de rénovation énergétique, les pouvoirs publics ont mis en place au 1er janvier 2020 une aide financière sous forme d'une prime à la transition énergétique : MaPrimeRénov'.

COMMENT FONCTIONNE MaPrimeRenov' ?

Créée afin de remplacer les aides publiques antérieures, elle fonctionne selon les grands principes suivants :

- MaPrimeRénov' est accessible à tous les propriétaires et copropriétaires, occupants ou bailleurs ;
- elle est accordée pour des équipements et travaux de chauffage, d'isolation, de ventilation et certaines prestations ;
- elle doit être demandée avant le début des travaux ; elle est versée à la fin des travaux ;
- son montant est modulé selon les revenus du foyer et la nature des travaux.

QUELLES SONT LES ÉVOLUTIONS DE MaPrimeRénov' EN 2022 ?

- **L'ancienneté du logement** est d'au moins **15 ans** (au lieu de 2 ans) à compter de la notification de la décision d'octroi, à l'exception des demandes de prime réalisées dans le cadre d'un changement de chaudière fonctionnant au fioul, qui peuvent concerner des logements de plus de 2 ans ;
- la durée minimale d'**occupation du logement** est fixée à **8 mois par an**, au lieu de 6 mois ;
- le propriétaire s'engage à occuper son logement à titre de résidence principale dans un délai d'un an à compter de la demande de solde.

MaPrimeRénov', LES TRAVAUX ÉLIGIBLES

La liste des dépenses éligibles à la prime de transition énergétique est fixée par l'annexe 1 du décret n° 2020-26 du 14 janvier 2020 modifié. Sont en particulier concernés les équipements et actions suivants :

- Chaudières à très haute performance énergétique (hors fioul) ;
- Chauffage : bois, biomasses, solaire thermique, pompes à chaleur ;
- Production d'eau chaude : solaire thermique, pompes à chaleur ;
- Ventilation mécanique contrôlée double flux ;
- Isolation thermique : parois vitrées (remplaçant un simple vitrage), murs de façade, plafonds de combles, toitures, terrasses, sous-sol et caves, rampants ;
- Diagnostic et audit énergétiques.
- le délai de réalisation des travaux est augmenté à 2 ans ;
- le délai de réalisation des travaux est augmenté à un an en cas d'avance.

MaPrimeRénov', RÔLE DU MANDATAIRE

Le mandataire financier perçoit directement la prime sans avance du client.

Le mandataire administratif s'occupe du montage complet du dossier, du diagnostique, jusqu'à l'acceptation. Il suit ensuite l'ensemble des travaux.

Vous souhaitez lancer votre étude personnalisée ? Contactez notre partenaire l'Agence de l'énergie qui s'occupera de tout pour vous. **L'Agence de l'énergie** est en plus mandataire financier et administratif. Elle constitue le dossier. Vous n'avancez pas d'argent.

Vous pouvez les contacter au 04 68 58 46 14

TF1

21.10

GREY'S ANATOMY
Ma vie rêvée
Série de Kevin McKidd

21.55 **Grey's Anatomy**, série
22.45 **Grey's Anatomy : Station 19**, série

france 2

21.10

L'AMOUR (PRESQUE) PARFAIT
Série

22.05 **L'amour (presque) parfait**, série
23.10 **Infrarouge**, doc.

france 3

21.10

FAUT PAS RÊVER
Secrète Picardie
Magazine

23.00 **Météo**
23.05 **La génération Salut les copains**, doc.

CANAL+

21.00

VILLA CAPRICE
Film de Bernard Stora
Avec Patrick Bruel

22.50 **The Father**, film
00.25 **Gomorra**, série
01.10 **Gomorra**, série

france 5

21.00

LA GRANDE LIBRAIRIE
Magazine

22.30 **C ce soir**, mag.
23.35 **La p'tite librairie**
23.40 **C dans l'air**, mag.

6

21.10

QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?
Émission 5

23.05 **Qui veut être mon associé ? la suite**
23.50 **Patron incognito**

arte

20.55 LA FILLE COUPÉE EN DEUX ★★
Film avec Ludivine Sagnier

22.50 **Le procès de lady Chatterley**, doc.

C8

21.15 LES ENQUÊTES DE MURDOCH
Série

22.10 **Les enquêtes de Murdoch**, série

W9

21.05 ELISABETH II : LES DERNIERS SECRETS D'UNE REINE

23.00 **Meghan et Harry : la guerre est déclarée**

TMC

21.15 CRIMINAL SQUAD ★
Film de Christian Gudegast
Avec Gerard Butler

23.50 **90' Enquêtes**, mag.

TFX

21.05 ELYSIUM ★
Film de Neil Blomkamp
Avec Matt Damon

23.10 **L'agence tous risques ★**, film

NRJ 12

21.10 SEX ADDICTION
Téléfilm de Mora Stephens
Avec Patrick Wilson, Lena Headey

23.10 **White Space**, téléfilm

LCP Public Sénat

20.35 DÉBATDOC
Incas(s)ables

21.30 **Débatdoc**, doc.
22.00 **Sens Public**, mag.
23.30 **Ça vous regarde**

4 Culturebox

21.10 JEAN-LOUIS AUBERT AU ZÉNITH
Spectacle

23.10 **Téléphone, jolie petite histoire**, doc.

C STAR

21.05 LES RIVIÈRES POURPRES 2 ★
Film de Olivier Dahan
Avec Jean Reno

22.55 **Final Storm**, téléfilm

Gulli

21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS

23.10 **Le meilleur pâtissier célébrités**

LCI

20.00 RUTH ELKRIEF 2022
Magazine présenté par Ruth Elkrief

22.00 **Brunet et compagnie**

TF1 Séries Films

21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE

22.40 **New York, section criminelle**, série

C NEWS

21.10 SOIR INFO
Information présentée par Julien Pasquet

22.30 **On peut tout se dire**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.00 FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE
Quarts de finale

23.00 **L'Équipe du Soir**, mag.

6ter

21.05 HAWAII 5-0
Série avec Alex O'Loughlin

21.55 **Hawaii 5-0**, série
22.50 **Hawaii 5-0**, série
23.35 **Hawaii 5-0**, série

RMC Story

21.05 LES ANGES DE L'AUTOROUTE

22.15 **2001-2011 : la traque de Ben Laden**, doc.

RMC Découverte

21.05 CHALETS SUR-MESURE
Documentaire

22.15 **Chalets sur-mesure**, doc.

Chérie 25

21.05 ANGE DE FEU
Téléfilm de Philippe Setbon
Avec Frédéric Diefenthal, Louise Monot

23.05 **Crimes**, mag.

TF1

21.10

UNE SI LONGUE NUIT
Série avec Mathilde Seigner

22.05 **Une si longue nuit**, série
23.10 **Esprits criminels**

france 2

21.10

LA GRANDE SOIRÉE DU POUVOIR D'ACHAT

23.20 **Complément d'enquête**, mag.
00.15 **13 h 15, le dimanche**

france 3

21.10

EXPENDABLES 2 : UNITÉ SPÉCIALE ★
Film avec Jason Statham

22.50 **Météo**
22.55 **La France en vrai**, doc.

CANAL+

21.00

MARE OF EASTTOWN
Sore must be the storm
Série avec Kate Winslet

22.05 **Mare of Easttown**
23.15 **Ray Donovan the Movie**, téléfilm

france 5

21.00

NOS ANCÊTRES LES HOMINIDÉS
Documentaire

22.30 **C ce soir**, mag.
23.35 **La p'tite librairie**, mag.

6

21.10

WHY WOMEN KILL
Le cœur des femmes
Série

21.55 **Why women kill**, série
22.55 **This is us**, série

arte

20.55 SACHA
3 épisodes
Série avec Sophie Broustal

23.30 **Des patineurs hors norme**, doc.

C8

21.15 TPMP XXL
Divertissement présenté par Valérie Bénaïm

23.00 **Touche pas à mon poste !**

W9

21.05 PRÉMONITIONS ★
Film de Alfonso Poyart
Avec Anthony Hopkins

23.00 **Antigang ★**, film

TMC

21.15 BLADE RUNNER 2049 ★★
Film avec Ryan Gosling, Harrison Ford

00.10 **90' Enquêtes**, mag.

TFX

21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES

22.05 **Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages**

NRJ 12

21.10 HÉRITAGES
Magazine présenté par Jean-Marc Morandini

22.55 **Héritages**, mag.
00.40 **Héritages**, mag.

LCP Public Sénat

20.35 DÉBATDOC
Les routes de la discorde

21.30 **Débatdoc**, doc.
22.00 **Sens Public**, mag.
23.30 **Ça vous regarde**

4 Culturebox

21.10 BÂTIMENT B · OXMO PUCCINO INVITE IMANY, LUJIPEKA, SOPRANO ET MC SOLAR

23.35 **Jump ! Lujipeka**

C STAR

21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE
Magazine

23.00 **Au cœur de l'enquête**, mag.

Gulli

21.05 ANIMAUX VIP : UNE BÊTE DE RÉNO
Documentaire

22.45 **Animaux VIP : une bête de réno**, doc.

LCI

20.00 RUTH ELKRIEF 2022
Magazine présenté par Ruth Elkrief

22.00 **Brunet et compagnie**

TF1 Séries Films

21.00 INCEPTION ★★
Film de Christopher Nolan
Avec Leonardo DiCaprio, Joseph Gordon-Levitt

23.40 **After Earth ★**, film

C NEWS

21.05 SOIR INFO
Information présentée par Julien Pasquet

22.30 **On peut tout se dire**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.00 FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE
Quarts de finale

23.00 **L'Équipe du Soir**, mag.

6ter

21.05 LES REINES DE LA ROUTE
Documentaire

22.10 **Les reines de la route**, doc.

RMC Story

21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ
Documentaire

22.50 **Faites entrer l'accusé**, doc.

RMC Découverte

21.05 WHEELER DEALERS FRANCE
Simca vedette Chambord

22.10 **Wheeler Dealers France**, doc.

Chérie 25

21.05 LES HEURES SOMBRES ★★
Film avec Gary Oldman

23.25 **Monsieur papa ★**, film

Cinéma, les sorties les plus attendues de l'année

Quels sont les films qu'il ne faut absolument pas rater en 2022 ? Découvrez notre sélection des sorties cinéma les plus attendues de l'année.

La liste des films attendus au cours de l'année 2022 est longue. Marvel, Disney, film d'horreur ou français, il y en aura pour tous les goûts. Pour ce qui est des bockbusters, notons la sortie cette année de quatre films de super-héros, ainsi que les derniers épisodes des franchises Jurassic World, Top Gun et Les Animaux Fantastiques. Parmi les comédies françaises qu'il ne faudra pas rater, notons également Zaï Zaï Zaï Zaï, tandis que les amateurs de films d'horreur pourront découvrir le nouvel opus de Scream.

Parmi les sorties les plus attendues en streaming les prochains mois, notons **The Green Knight** (3 janvier 2022 sur Prime Video), **The Tragedy of Macbeth** (14 janvier 2022 sur Apple TV+), **Spencer** (17 janvier 2022 sur Prime Video), **Blonde** (2022, Netflix), **Extraction 2** (Netflix) ou encore **Pinocchio** (2022, Netflix).

SUR LE GRAND ÉCRAN, LES NOUVEAUTÉS VONT SE BOUSCULER ÉGALEMENT.

Trois films Marvel sont attendus pour l'année 2022. Il s'agit en totalité de suites offertes aux aventures de super-héros bien connus. **Doctor Strange : The Multiverse of Madness** permettra de retrouver le héros incarné par Benedict Cumberbatch dans de nouvelles aventures solos, après l'avoir croisé comme personnage secondaire dans plusieurs films du MCU (Infinity War, Endgame, Spider-Man : No Way Home...). Le dieu du Tonnerre sera de retour pour un quatrième opus avec **Thor : Love and Thunder** par Taika Waititi, tandis que Ryan Coogler va tenter d'honorer l'héritage laissé par le défunt Chadwick Boseman dans **Black Panther 2**. Toutes les informations sur les films Marvel à voir en 2022 ci-dessous.

Deux films Disney sont à découvrir en 2022 au cinéma : **Alerte rouge**, qui explore les affres de l'adolescence, et **Buzz l'Eclair**, spin-off de Toy Story sur le cosmonaute préféré des enfants. Notons également qu'une suite du film en live action **Il était une fois** est attendu au cours de l'année sur la plateforme Disney+, avec Amy Adams, Patrick Dempsey et James Marsden toujours au casting.

L'année sera riche pour les amateurs de films d'action, entre les sorties des films Marvel, The Batman mais également les blockbusters Mission : Impossible, Top Gun ou encore Uncharted. Ci-dessous, notre sélection des films d'action à ne pas manquer en 2022.

Plusieurs films d'animation sont à découvrir en 2022, pour petits et grands. Ci-dessous, nous avons établi une sélection des films du genre les plus attendus au cinéma, que ça soit un film Disney ou un film d'action animé comme Spider-Man : Across the Spider-Verse.

Après plusieurs années d'attente, les fans de l'univers magique d'Harry Potter vont bien pouvoir découvrir un nouveau film. Quelques mois après la réunion exceptionnelle des acteurs pour célébrer les 20 ans de la saga, le 2 janvier 2021 sur Salto, sort au cinéma **Les Animaux Fantastiques 3**. Ce troisième épisode des aventures de Norbert Dragonneau, intitulé «Les Secrets de Dumbledore», est à découvrir en salles le 13 avril 2022.

NOUVEAU A

CASH PROMO

ALIMENTAIRE SURGELÉS PROS & PARTICULIERS

32 Avenue des Pyrénées
11100 Narbonne
Cash-promo-narbonne

NARBONNE

ARRIVAGES

Gros arrivage de Tefal !
Poêles, woks, crêpières, et autres à prix discount

jusqu'à - 60%

Quantités limitées

Arrivages permanents de

fruits & légumes

à prix DISCOUNT

Arrivage de lessives à petit prix !

LENOR 22 lavages 1€99
Dash pods 27 lavages 6€99
Ariel pods 36 lavages 7€99
Dentifrice signal, produits ménagers, etc...

SUPER DISCOUNT

CASH PROMO

ALIMENTAIRE · SURGELÉS · PROS & PARTICULIERS

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.10

NINJA WARRIOR
Le parcours des héros 5
Divertissement

23.30 **Vendredi, tout est permis avec Arthur**
01.25 **Euro Millions**, jeu

21.10

MENACE SUR KERMADEC
Téléfilm de Bruno Garcia

22.45 **Flic tout simplement**, téléfilm
00.30 **J.O. Pékin 2022**

21.10

SYMPHONIE POUR LA VIE
Spécial pièces jaunes

23.15 **Météo**
23.20 **Imogène McCarthery ★**, film

21.00

CHACUN CHEZ SOI
Film de Michèle Laroque
Avec Stéphane De Groodt

22.30 **Villa Caprice**, film
00.10 **The Trip**, film

21.00

WALT DISNEY, L'HOMME QUI VOULAIT CHANGER LE MONDE

22.05 **Jacques Tati, tombé de la lune**, doc.
23.15 **C dans l'air**, mag.

21.10

PATRON INCOGNITO
Xavier Chopin, DG de Happy Cash

22.55 **Patron incognito**, mag.
00.45 **Patron incognito**

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.55 L'AUDITION
Film de Ina Weisse
Avec Nina Hoss

22.30 **Salvatore Adamo**, doc.

21.15 LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI - 8e ÉDITION

23.30 **Les duos impossibles de Ferrari - 7e édition**

21.05 ENQUÊTE D'ACTION
Magazine

23.00 **Enquête d'action**, mag.

21.15 FOREVER
Blessure ouverte
Série

22.00 **Forever**, série
22.55 **Forever**, série

21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL

22.10 **Familles nombreuses : la vie en XXL**

21.10 CAÏN
Infiltrée - Partie 1
Série avec Bruno Debrandt

22.20 **Caïn**, série
23.25 **Caïn**, série

LCP Public Sénat | 4 | Culturebox | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.35 DÉBATDOC
Virus, regards de photographes

22.00 **Et maintenant 2022 !**, mag.

21.10 PANAME COMEDY CLUB

22.10 **Drôle de région, le rire près de chez vous !**

21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE

22.45 **Douanes sous haute surveillance USA**

21.05 VOUS N'AUREZ PAS L'ALSACE ET LA LORRAINE

22.40 **La vengeance du serpent à plumes ★**

21.00 LES DOCS LCI
Documentaire

22.00 **22H Darius Rochebin**

21.00 LE CŒUR DES HOMMES 3 ★
Film avec Bernard Campan

23.10 **Le cœur des hommes 2 ★**, film

C NEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | RMC Découverte | Chasse

21.00 SOIR INFO
Information présentée par Julien Pasquet

23.00 **Ça se dispute**
00.00 **Édition de la nuit**

20.50 RUGBY : FRANCE / ITALIE
Tournoi des VI Nations U20

23.00 **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 COUPABLE OU NON COUPABLE ?

22.50 **Dans la tête de Nordahl Lelandais**, doc.

21.05 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS
Suisse

22.15 **J'irai dormir chez vous**, doc.

21.05 CRIMES
Le Nord dans les ténèbres
Magazine

22.55 **Crimes**, mag.

TF1 | france•2 | france•3 | CANAL+ | france•5 | 6

21.10

UNE FAMILLE EN OR
Jeu

23.40 **Une famille en or**, jeu
01.45 **Programmes de nuit**

21.10

LES ENFANTS DE LA TÉLÉ
Divertissement

23.35 **On est en direct**
02.05 **Météo**
02.15 **Multisports**

21.10

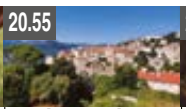
POLICE DE CARACTÈRES
Série

22.40 **Police de caractères**, série
00.20 **Body And Soul**

21.00

RUGBY : TOULON / CASTRES
Top 14. 17e journée.

23.00 **Canal Rugby Club le débrief**, mag.
23.20 **Série XV**, doc.


20.55

ÉCHAPPÉES BELLES
Magazine

22.25 **Échappées belles**, mag.
00.00 **La p'tite librairie**

21.10

INTO THE WILD ★★
Film de Sean Penn
Avec Emile Hirsch

23.45 **Legacy, notre héritage**, doc.
02.00 **Programmes de nuit**

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.50 MONT-SAINT-MICHEL Documentaire

22.20 **Alerte aux débris spatiaux**, doc.
00.45 **Court-circuit**, mag.

21.15 LES PLUS GRANDS HUMORISTES CHEZ SÉBASTIEN !

23.30 **Samedi reportage**

21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série

23.00 **La petite histoire de France**, série

21.05 COLUMBO
Série

22.55 **90' Enquêtes**, mag.
00.35 **Programmes de nuit**

21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Mag.

23.10 **Chroniques criminelles**, mag.
00.55 **Programmes de nuit**

21.10 YOUNG SHELDON Série

22.35 **Young Sheldon**, série
23.55 **Modern family**, série
01.20 **Modern family**, série

LCP Public Sénat | 4 | Culturebox | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 MAASTRICHT, 30 ANS APRÈS Doc.

22.00 **Le débat**, débat
22.30 **ENA, pourquoi tant de haine ?**, doc.

21.10 LA MÉGÈRE APPRIVOISÉE

22.35 **De l'amour - Jean-Christophe Maillot**, doc.

21.05 GHOST ADVENTURES Doc.

22.50 **Ghost adventures : rencontres paranormales**, doc.

21.05 LEGO MASTERS USA Div.

21.55 **Lego masters USA**
22.45 **La grande vidéo party**

21.00 LES DOCS LCI
Documentaire

22.00 **22H Darius Rochebin**

21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN
Série

22.55 **Joséphine, ange gardien**, série

C NEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC Story | RMC Découverte | Chasse

21.00 SOIR INFO WEEK-END

23.00 **Il faut en parler**, mag.
00.00 **Édition de la nuit**

21.10 RUGBY : IRLANDE / PAYS DE GALLES

23.05 **MMA : UFC Classiques**, sport

21.05 NCIS
Série

22.50 **NCIS**, série
00.30 **NCIS**, série
01.20 **Programmes de nuit**

21.05 ALIEN THEORY Documentaire

22.45 **Alien Theory**, doc.
23.35 **Alien Theory**, doc.
00.15 **Programmes de nuit**

21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE Documentaire

22.00 **Retour à l'instinct primaire**, doc.

21.05 GRAND HÔTEL Série

22.35 **Crimes**, mag.
00.25 **Programmes de nuit**

maisons FRANCE CONFORT
DEPUIS 1919

Bonne Année et Meilleurs Vœux

2022

LEZIGNAN
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²
180 000 €

NARBONNE
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 340 m²
194 900 €

SALLELES
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 345 m²
180 000 €

GINESTAS
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 400 m²
195 000 €

BOUTENAC
Villa T4 + GARAGE
sur terrain 500 m²
180 000 €

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

1ER CONSTRUCTEUR DE MAISONS EN FRANCE

RE 2020

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

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | france 5 | 6

21.10 **ALIBI.COM** ★
Film de Philippe Lacheau
Avec Philippe Lacheau

22.55 **Esprits criminels**, série
00.30 **Esprits criminels**

21.10 **FÊTE DE FAMILLE** ★
Film de Cédric Kahn
Avec Catherine Deneuve

22.50 **Passage des arts**, mag.
23.55 **Le pitch cinéma**

21.10 **LES ENQUÊTES DE MORSE** 10
Série

22.40 **Les enquêtes de Morse**, série
01.40 **Météo**

21.00 **RUGBY : CLERMONT / BORDEAUX-BÈGLES**

23.00 **Canal Rugby Club le débrief**, mag.

20.55 **C DANS L'AIR : SPÉCIALES PRÉSIDENTIELLES**

22.55 **Normandie ne partira pas ce soir**, doc.

21.10 **ZONE INTERDITE**
Magazine présenté par Ophélie Meunier

23.10 **Enquête exclusive**, mag.
00.25 **Enquête exclusive**

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

21.00 L'IMPASSE ★★
Film de Brian De Palma

23.20 **Al Pacino**, doc.
00.15 **Hippolyte et Aricie**, spectacle

21.05 LES GALETTES DE PONT-AVEN Film

23.05 **L'essentiel chez Labro**, mag.

21.05 DEEPWATER ★
Film de Peter Berg

23.00 **Prémonitions** ★, film
00.50 **Programmes de nuit**

21.05 MISS MARPLE Série

22.55 **Miss Marple**, série
00.50 **Programmes de nuit**

21.05 JASON BOURNE ★ Film

23.20 **Hunter Killer** ★, film
01.40 **Programmes de nuit**

21.10 URGENCES
Magazine

22.55 **Urgences**, mag.
00.40 **Urgences**, mag.
02.25 **Programmes de nuit**

LCP Public Sénat | 4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

21.00 REMBOB'INA
Magazine

23.00 **Les grands entretiens d'Yves Thréard**, mag.

21.10 LE MALADE IMAGINAIRE

23.40 **L'avare**, spectacle
02.00 **Créer aujourd'hui**, spectacle

21.05 CHICAGO FIRE Série

21.45 **Chicago Fire**, série
23.15 **Chicago Fire**, série
00.15 **Sexy nurses**, téléfilm

21.05 MINUSCULE : LA VALLÉE DES FOURMIS PERDUES ★★ Film

22.35 **Grizzly**, doc.

21.00 LES DOCS LCI
Documentaire

22.00 **22H Darius Rochebin**

21.00 THE QUEEN ★★ Film de Stephen Frears

22.55 **Diana : l'envers de la couronne**, doc.
00.45 **Programmes de nuit**

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT
Magazine

22.00 **Soir info week-end**
00.00 **Édition de la nuit**

19.00 FLÉCHETTES : CHAMPIONNATS DU MONDE Sport

22.35 **L'Équipe du Soir**, mag.

21.05 IL ÉTAIT UNE FOIS... ★ Film

23.00 **Seul au monde** ★★, film
01.30 **Programmes de nuit**

21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ

22.50 **Faites entrer l'accusé**, doc.
00.15 **Programmes de nuit**

21.05 LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA Documentaire

22.55 **Les Brown : Génération Alaska**

21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE Série
Cinq petits cochons

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | france 5 | 6

21.10 **JE TE PROMETS**
Épisode 15
Série

22.05 **Je te promets**, série
23.10 **La bataille de l'Élysée**, doc.

21.10 **LEONARDO**
Épisode 1
Série

22.05 **Leonardo**, série
23.00 **Dans les yeux d'Olivier**, mag.

21.10 **MON INCONNUE** ★★
Film de Hugo Gélin
Avec François Civil

23.10 **La ligne bleue**, doc.
00.00 **La ligne bleue Outre-mer**, doc.

21.00 **RIDLEY ROAD** 10
Épisode 1
Série de Lisa Mulcahy

22.05 **Ridley road**, série
23.05 **Narvalo - nouvelles galères**, série

21.00 **SUR LE FRONT**
Saint-Valentin : que cachent nos bouquets ?

21.50 **Sur le front**, doc.
22.45 **C ce soir**, mag.
23.55 **C dans l'air**, mag.

21.10 **REWILD, LA NATURE REPREND SES DROITS**

23.00 **Dans les yeux de Thomas Pesquet**, doc.

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.55 PÉPÉ LE MOKO Film

22.25 **Panique**, film
00.00 **Brecht**, téléfilm
01.35 **Brecht**, téléfilm

21.15 MINE DE RIEN ★ Film

23.00 **Le grand partage** ★, film
00.40 **Programmes de nuit**

21.05 RASTA ROCKETT ★ Film

23.00 **Iron Man** ★, film
01.10 **Programmes de nuit**

21.15 THOR : RAGNARÖK ★ Film

23.40 **X-Men : Apocalypse** ★, film
02.15 **Programmes de nuit**

21.05 APPELS D'URGENCE Magazine

22.00 **Appels d'urgence**, mag.
23.10 **Appels d'urgence**

21.10 CRIMES ET FAITS DIVERS : LE PRIME
Magazine

23.10 **Crimes**, mag.

LCP Public Sénat | 4 | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 DÉBATDOC
Documentaire

21.20 **Débatdoc - Le débat**, mag.
22.00 **Sens Public**, mag.

21.10 SYMPHONIE POUR LA VIE

23.10 **Mika à l'Opéra Royal de Versailles**, spectacle

21.05 LES INCONNUS LA TOTALE ! 2017

23.05 **Les Inconnus la totale !**

21.30 TINY PARADISE : MINI-MAISONS DE RÊVE

22.45 **Tiny paradise : mini-maisons de rêve**

20.00 RUTH ELKRIEF 2022

22.00 **Brunet et compagnie**

21.00 LES EXPERTS : MIAMI

22.40 **Les experts : Miami**, série
00.30 **Les experts : Miami**

CNEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.10 SOIR INFO
Information présenté par Julien Pasquet

22.30 **On peut tout se dire**
00.00 **Édition de la nuit**

21.05 RUGBY : ÉCOSSE / ANGLETERRE

23.05 **L'Équipe du Soir**, mag.

21.05 KAAMELOTT
Série

22.40 **Kaamelott**, série
02.30 **Programmes de nuit**

21.05 AU CŒUR DU DÉSASTRE Doc.

22.00 **Hors de contrôle**
23.00 **Au cœur du désastre**, doc.

21.05 AMERICARS
Documentaire

22.05 **Americars**, doc.
22.55 **Wheeler Dealers France**, doc.

21.05 SQUADRA CRIMINALE Série

22.05 **Squadra criminale**, série
00.10 **Squadra criminale**

Des espaces de travail bien pensés

À l'heure où le télétravail est presque devenu la norme – crise sanitaire oblige –, les designers réinventent nos bureaux traditionnels pour les transformer en pièces multifonctions, pratiques et minimalistes.

LE BON ESPACE

Dans l'idéal, on investira une pièce à part de l'espace de vie. Si les mètres carrés manquent, on optimisera les recoins non utilisés, sous l'escalier par exemple. Pour gagner de la place ou dissimuler vos affaires de travail une fois votre journée terminée, vous pouvez également insérer une table escamotable ou coulissante dans un placard. Une fois les portes fermées, cette zone sera préservée des regards et vous pourrez ainsi différencier vie professionnelle et personnelle. Une autre astuce consiste à installer un claustra, un paravent ou tout autre objet décoratif qui vous permettra de cloisonner vos différents espaces.

DU MOBILIER MODULABLE ET HYBRIDE

La démocratisation du télétravail a justement flouté les frontières entre maison et vie professionnelle. Le temps où l'on séparait ces deux espaces est désormais révolu ! On fait une croix sur le bureau sédentaire avec l'unité centrale et toute la panoplie. Il est aujourd'hui mobile et modulable. Face à cette nouvelle donne, les produits hybrides ont le vent en poupe. Les sièges sont ergonomiques, le mobilier est modulaire et les appareils sont plus que jamais connectés pour pouvoir accéder à ses mails et ses dossiers aussi bien chez soi qu'en déplacement. Les assises s'adaptent à ces nouveaux usages (sièges hauts, fauteuil lounge…) et se règlent pour épouser au maximum les morphologies des différents utilisateurs.

Ces bureaux nouvelle génération s'attachent surtout à optimiser les rangements, sans conteste les éléments les plus importants d'un coin de travail. Fini ici les tiroirs et les caissons apparents ! On dissimule tout pour un look 100 % design, sans pour autant sacrifier l'aspect fonctionnel. Les casiers se cachent sous le plateau ou s'intègrent carrément à l'intérieur ou sur les côtés du meuble. Cela donne des bureaux compacts, épurés et arrondis.

L'idée de génie ? Transformer son bureau en un autre meuble une fois sa journée de travail terminée. Certains se métamorphosent donc en petite bibliothèque, en mini-buffet ou en table de quatre personnes pour prendre les repas. D'autres ont poussé le concept encore plus loin en permettant de transformer son bureau en lit ! Un meuble tout en un idéal pour les étudiants, par exemple, qui vivent souvent dans de petits studios.

Bref, le bureau se dématérialise complètement pour être à la fois partout et nulle part.

FOCUS : LUMIÈRE ET COULEURS, DES ÉLÉMENTS À NE PAS NÉGLIGER

Si l'espace de travail est en pleine révolution, certains éléments essentiels ne doivent pas être négligés. Des études récentes ont démontré que les couleurs, les matières et la lumière affectent sensiblement notre bien-être et notre capacité de travail. Ainsi, contrairement à ce que l'on peut penser, le blanc n'est pas un ton adapté car il augmenterait les risques de burn-out. À l'inverse, le vert apaise et stimule, le jaune encourage la créativité, le bleu booste la concentration et le rouge décuple l'énergie. Que ce soit sur le mobilier ou sur les murs, les couleurs alors permettent de créer une atmosphère adaptée à son activité et ses besoins.

La lumière est également une donnée primordiale. Autant que possible, c'est la lumière naturelle, celle du jour, qui doit rythmer les journées de travail et inonder l'espace bureau. C'est grâce à elle en effet que notre rythme circadien se régule. Interdiction donc d'organiser son bureau dans la pénombre ou trop loin d'une fenêtre. Sachez qu'un bon éclairage permet d'accroître de 20 % sa productivité !

UrbanTV — mardi 8 février — SAINTE JACQUELINE

TF1

21.10

S.W.A.T. 12
Série
Avec Shemar Moore

21.55 **S.W.A.T.**, série
22.50 **S.W.A.T.**, série
23.40 **S.W.A.T.**, série

france 2

21.10

PLANÈTE ANIMALE, LES JEUX DE L'AMOUR OU FOOTBALL

22.40 **Planète animale, les jeux de l'amour : l'aventure OU Film**

france 3

21.10

ALEX HUGO
Le prix de la liberté
Série

22.40 **Alex Hugo**, série
00.20 **Libre court**, court-métrage

CANAL+

21.00

DES HOMMES
Film de Lucas Belvaux
Avec Gérard Depardieu

22.50 **Profession du père**, film
00.30 **Tokyo shaking**, film

france 5

21.00

LA TRUITE, UN POISSON QUE RIEN N'ARRÊTE

21.50 **La noix nous fait craquer**, doc.
22.45 **C ce soir**, mag.

6

21.10

CAUCHEMAR EN CUISINE
Magazine

22.55 **Cauchemar en cuisine**, mag.

arte

20.50 CHINE : LE DRAME OUIGHOUR

22.40 **Les nouveaux soldats de la Chine**, doc.

C8

21.15 CHISUM ★
Film de Andrew V McLaglen

23.20 **Les cordes de la potence** , film
01.00 **Programmes de nuit**

W9

21.05 GÉNÉRATION HIT MACHINE : LA SOIRÉE ÉVÉNEMENT

23.00 **Les 20 tubes des années 80 préférés...**

TMC

21.15 LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL Magazine

22.05 **Les reportages de Martin Weill**, mag.

TFX

21.05 LES SOUS-DOUÉS ★ Film

22.50 **La doublure** ★, film
00.35 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.10 SITUATION AMOUREUSE : C'EST COMPLIQUÉ

23.05 **On a marche sur Bangkok**, film

LCP

20.35 DÉBATDOC
Documentaire

21.30 **Débatdoc - Le débat**, mag.
22.00 **Sens Public**, mag.

4 / culturebox

21.10 LA DYNASTIE MOROZOV OU L'ART À LA FOLIE

22.05 **Morozov, la collection fantôme**, doc.

C STAR

21.05 H
Série

21.30 **H**, série
22.35 **H**, série
01.10 **Programmes de nuit**

gulli

21.05 LES PINGOUINS DE MADAGASCAR ★
Film

22.35 **Beethoven 3** ★, film

LCI

20.00 RUTH ELKRIEF 2022

22.00 **Brunet et compagnie**

TF1 SÉRIES FILMS

21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série

21.50 **Joséphine, ange gardien**, série
22.45 **De feu et de glace**

CNEWS

21.10 SOIR INFO
Information présenté par Julien Pasquet

22.30 **On peut tout se dire**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.05 PIXELS ★
Film de Chris Columbus

23.05 **L'Équipe du Soir**, mag.
00.00 **L'Équipe du Soir**

6ter

21.05 AFTER - CHAPITRE 1 ★ Film

23.00 **Il était une fois...** ★, film
01.00 **Programmes de nuit**

RMC STORY

21.05 LES GRANDES ÉNIGMES DE L'HISTOIRE Doc.

22.00 **Les grandes énigmes de l'Histoire**, doc.

RMC DÉCOUVERTE

21.05 LES GRANDES HEURES DE L'AUTOMOBILE

22.30 **Les grandes heures de l'automobile**, doc.

Chérie 25

21.05 SNAPPED : SÉDUCTIONS FATALES Magazine

23.00 **Snapped : les femmes tueuses**

UrbanTV — mercredi 9 février — SAINTE APOLLINE

TF1

21.10

GREY'S ANATOMY 12
Série

21.55 **Grey's Anatomy**
22.50 **Grey's Anatomy : Station 19**, série

france 2

21.10

QU'EST-CE QU'ELLE A MA FAMILLE ?
Téléfilm de Helene Angel

22.50 **Débat**, débat
23.55 **Infrarouge**, doc.
01.15 **JO Club**, mag.

france 3

21.10

DES RACINES & DES AILES OU FOOTBALL

23.10 **Météo**
23.15 **Enquêtes de région**, mag.

CANAL+

21.00

DREAM HORSE
Film de Euros Lyn
Avec Toni Collette

23.00 **Dark horse**, doc.
00.20 **Ridley road**, série
01.20 **Ridley road**, série

france 5

21.00

LA GRANDE LIBRAIRIE
Magazine

22.30 **C ce soir**, mag.
23.40 **C dans l'air**, mag.
00.50 **C à vous**, mag.

6

21.10

BIENVENUE CHEZ LES BODIN'S
Spectacle

23.20 **Le bal des Bodin's**
00.00 **Au cœur des Bodin's**, doc.

arte

20.55 MOI, CHRISTIANE F., 13 ANS, DROGUÉE, PROSTITUÉE...
Film de Uli Edel

C8

21.15 LES ENQUÊTES DE MURDOCH Série

23.05 **Les enquêtes de Murdoch**, série

W9

21.05 2050 - GASPILLAGE : PEUT-ON ENCORE ÉVITER LE PIRE ?
Documentaire

TMC

21.15 NIKOS EN VRAI, À L'OMBRE DES LUMIÈRES Doc.

22.05 **Nikos en vrai, à l'ombre des lumières**

TFX

21.05 SUPER NANNY Magazine

22.55 **Super Nanny**, mag.
00.45 **Programmes de nuit**

NRJ 12

21.10 BLOODLINE : LE PRIX DU SANG

23.10 **Sex addiction**, téléfilm
01.10 **White Space**, téléfilm

LCP

20.30 DÉBATDOC
Documentaire

21.30 **Débatdoc - Le débat**, mag.
22.00 **Sens Public**, mag.

4 / culturebox

21.10 EN ROUTE POUR LES VICTOIRES DE LA MUSIQUE 2022

22.50 **Basique, les sessions**, mag.

C STAR

21.05 ROUGE RUBIS ★★ Film

23.35 **Les rivières pourpres 2 : les anges de l'apocalypse** ★

gulli

21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS

22.10 **Le meilleur pâtissier célébrités**

LCI

20.00 RUTH ELKRIEF 2022

22.00 **Brunet et compagnie**

TF1 SÉRIES FILMS

21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série

22.40 **New York section criminelle**, série

CNEWS

21.10 SOIR INFO
Information présenté par Julien Pasquet

22.30 **On peut tout se dire**
00.00 **Édition de la nuit**

L'ÉQUIPE

21.00 FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE

23.00 **L'Équipe du Soir**, mag.
00.00 **L'Équipe du Soir**

6ter

20.50 ROYAL CORGI ★ Film

22.15 **La belle au bois dormant et les 7 nains** ★, film

RMC STORY

21.05 100 JOURS AVEC LES GENDARMES DE BÉZIERS

22.30 **Affaires résolues**, doc.

RMC DÉCOUVERTE

21.05 CHALETS SUR-MESURE Doc.

23.20 **Chalets sur-mesure**, doc.
01.30 **Programmes nuit**

Chérie 25

21.05 ANGE DE FEU
Téléfilm

23.00 **Crimes**, mag.
00.50 **Programmes de nuit**

click.halles.fr

La qualité des Halles chez vous !

Commandez

Faites vous livrer !

Du Mardi au Samedi de 16h à 20h

NARBONNE NARBONNE-PLAGE
ARMISSAN VINASSAN
MOUSSAN NEVIAN
MONTREDON Cres
MARCORIGNAN
PEYRIAC/mer
ST MARCEL
GRUISSAN
COURSAN
FLEURY
CUXAC
BAGES
SALLES
BIZANET
SALLELES

Jusqu'au 28 février 2022

FORFAIT LIVRAISON : 3,50€

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée
AVEC LE SOUTIEN DE Narbonne
agea agent général d'assurance AUDE
GRAND SUD FM
boutigo
Les Halles de Narbonne

COMMENT DÉTECTER UNE FUITE D'EAU ?

Souvent invisibles, les fuites d'eau peuvent vous coûter cher et être sources de nombreux problèmes ultérieurs si elles ne sont pas décelées et réparées promptement. Voici comment agir si vous êtes confronté à ce souci.

Tout juste de retour de vacances, vous avez la mauvaise surprise de recevoir votre facture d'eau, dont le montant exorbitant vous a fait bondir au plafond. N'ayant pas consommé plus que d'habitude, vous avez dû vous rendre à l'évidence : il est probable que vous ayez une fuite d'eau. Que celle-ci soit importante ou non, il est crucial qu'elle soit rapidement prise en charge afin d'éviter dégâts, dépenses inutiles et gaspillage de cette ressource précieuse. On vous explique comment la détecter facilement et y remédier.

LES VÉRIFICATIONS DE BASE

Le premier réflexe à avoir est de faire le tour des robinets de votre maison pour vérifier si ceux-ci sont bien fermés et de vous assurer que votre chasse d'eau fonctionne correctement. Si tout vous semble normal, le soir venu, fermez vos robinets, ne tirez plus la chasse d'eau et assurez-vous que votre chauffe-eau, chaudière ou ballon d'eau chaude ainsi que vos appareils électroménagers tels que lave-linge et lave-vaisselle ne sont pas en état de fonctionnement, puis relevez votre compteur. Le lendemain matin, si vous remarquez que votre compteur a continué de tourner pendant la nuit alors que vous n'avez rien consommé, c'est qu'il y a bel et bien une fuite. Pour la localiser, fermez les arrivées d'eau les unes après les autres, en regardant à chaque fois les chiffres du compteur. Dès que celui-ci s'arrête, vous avez trouvé le circuit où est localisée la fuite. Vous pouvez alors changer la pièce défaillante ou recourir à un plombier.

UN DÉSASTRE ÉCOLOGIQUE… ET ÉCONOMIQUE

Sans parler des nombreux dégâts qu'une canalisation percée pourrait occasionner dans votre habitat, la moindre petite fuite ou plomberie défaillante peuvent être lourdes de conséquences. Ainsi, un robinet qui goutte peut vous faire perdre jusqu'à 120 litres d'eau chaque jour, tandis qu'une fuite de chasse d'eau représente un gâchis de 600 litres quotidiens. À la fin de l'année, ce sont alors plusieurs centaines d'euros qui s'évanouissent dans la nature. Un lourd impact pour l'environnement, mais aussi pour votre porte-monnaie !

L'équipe d'**URBAN TV & SORTIES**

Vous souhaite

une Bonne Année

2022

URBAN & SORTIES TV

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

URBAN TV & SORTIES, LE MAG QUI VOUS FAIT DU BIEN !

Service publicité
06 02 11 26 36

UrbanTV — jeudi 10 février — SAINT ARNAUD

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | france 5 | 6

21.10 ALICE NEVERS (12)
Cavalcades (Partie 1)
Série de Chris Briant

22.05 **Alice Nevers**, série
23.10 **Alice Nevers**, série
00.10 **Alice Nevers**, série

20.40 ÉLYSÉE 2022
Magazine

23.55 **Nous les Européens**
00.25 **13 h 15, le dimanche**, mag.

21.10 EXPENDABLES 3 ★
Film de Patrick Hughes
Avec Sylvester Stallone

23.15 **Météo**
23.20 **La France en vrai**, doc.

21.00 JÉRÔME, LES YEUX DANS LE BLEU
Documentaire

22.05 **Les éclaireurs de l'eau**, doc.
22.55 **Chacun chez soi**, film

21.00 ATTILA, L'ÉNIGME DES HUNS
Documentaire

22.35 **C ce soir**, mag.
23.45 **C dans l'air**, mag.
00.50 **C à vous**, mag.

21.10 PÉKIN EXPRESS : SUR LES TERRES DE L'AIGLE ROYAL

23.05 **Pékin Express : Itinéraire bis**, jeu
00.10 **Once ★**, film

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.55 SACHA
Série

21.50 **Sacha**, série
22.40 **Sacha**, série
23.35 **Mohamed Ali**, doc.

21.15 TPMP XXL
Divertissement

23.00 **Touche pas à mon poste !**
00.50 **Programmes de nuit**

21.05 HURRICANE ★
Film de Rob Cohen

23.00 **La guerre des mondes ★**, film
01.05 **Programmes de nuit**

21.15 LA FOLLE HISTOIRE DE MAX ET LÉON ★
Film

23.05 **Ce soir, c'est Palmashow**

21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES

22.00 **Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages**

21.10 HÉRITAGES
Magazine

23.05 **Héritages**, mag.
00.50 **Héritages**, mag.
02.35 **Programmes de nuit**

LCP Public Sénat | 4 | Culturebox | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20.30 DÉBATDOC
Documentaire

21.30 **Débatdoc - Le débat**, mag.
22.00 **Sens Public**, mag.

21.10 CARTE BLANCHE À NINHO

22.15 **Dadju & Co**,
23.20 **Green Montana, Élia, S.pri noir, Bolemvn**

21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Magazine

23.00 **Au cœur de l'enquête**, mag.
00.30 **Programmes de nuit**

21.05 ANIMAUX VIP : UNE BÊTE DE RÉNO

22.45 **Animaux VIP : une bête de réno**, doc.

20.00 RUTH ELKRIEF 2022

22.00 **Brunet et compagnie**

21.00 RETOUR VERS LE FUTUR ★★

23.10 **Inception ★★**, film
01.50 **Programmes de nuit**

C NEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.05 SOIR INFO
Information

22.30 **On peut tout se dire**
00.00 **Édition de la nuit**

21.00 FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE

23.00 **L'Équipe du Soir**, mag.
00.00 **L'Équipe du Soir**

21.05 LES REINES DE LA ROUTE Doc.

23.20 **Les reines de la route**, doc.
02.50 **Programmes de nuit**

21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ - LA SÉLECTION DOMINIQUE RIZET
Documentaire

21.05 WHEELER DEALERS FRANCE

22.05 **Wheeler Dealers France**, doc.
00.05 **Programmes de nuit**

21.05 LE CASSE DU SIÈCLE Film

23.05 **Still Alice ★**, film
00.55 **Programmes de nuit**

UrbanTV — vendredi 11 février — N.-D. DE LOURDES

TF1 | france 2 | france 3 | CANAL+ | france 5 | 6

21.15 NINJA WARRIOR OU LES TOURISTES
Le parcours des héros 5

23.30 **Vendredi, tout est permis avec Arthur**
01.20 **Euro Millions**, jeu

21.10 LES VICTOIRES DE LA MUSIQUE
Divertissement

00.20 **Basique, le concert**, spectacle
01.30 **JO Club**, mag.

21.10 MEURTRES EN HAUTE SAVOIE
Téléfilm de René Manzor

22.45 **Meurtres en Cornouaille**, téléfilm

21.00 RUGBY : TOULOUSE / STADE FRANÇAIS

23.00 **Débrief Top 14**, mag.
23.20 **Late Rugby Club**, mag.

21.00 HOPE AND GLORY : LA GUERRE À SEPT ANS ★★
Film

22.50 **Jean Paul Gaultier se défile !**, doc.
23.50 **C dans l'air**, mag.

21.10 E=M6 : LES SOLUTIONS POUR SAUVER LA PLANÈTE Magazine

22.10 **E=M6 : les solutions pour sauver la planète**, mag.

arte | C8 | W9 | TMC | TFX | NRJ 12

20.55 CHEVROTINE
Film

22.40 **Janis**, doc.
00.20 **Kiss : Rocks Vegas**, spectacle

21.15 LES ANNÉES SÉBASTIEN

23.30 **Jeudi reportage**, mag.
01.10 **Programmes de nuit**

21.05 ENQUÊTE D'ACTION Magazine

23.00 **Enquête d'action**, mag.
00.00 **Enquête d'action**

21.15 FOREVER
Série

22.00 **Forever**, série
00.35 **Londres Police Judiciaire**, série

21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL

22.45 **Familles nombreuses : la vie en XXL**

21.10 CAÏN
Série

22.20 **Caïn**, série
23.25 **Caïn**, série
00.30 **Caïn**, série

LCP Public Sénat | 4 | Culturebox | C STAR | Gulli | LCI | TF1 Séries Films

20,30 ZED = ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE

22.00 **Et maintenant 2022 !**, mag.

21.10 MAD GWA YA COMEDY SHOW À LA CIGALE Spectacle

23.00 **Paname Comedy Club**

21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE

22.30 **Douanes sous haute surveillance USA…**

21.05 JUMANJI ★★
Film de Joe Johnston

22.45 **Vous n'aurez pas l'Alsace et la Lorraine**, film

21.00 LES DOCS LCI Documentaire

22.00 **22H Darius Rochebin**

21.00 WELCOME BACK Film

23.00 **Coup de foudre sous les tropiques**, téléfilm
00.40 **Programmes de nuit**

C NEWS | L'ÉQUIPE | 6ter | RMC STORY | RMC DÉCOUVERTE | Chérie 25

21.00 SOIR INFO
Information présenté par Julien Pasquet

23.00 **Ça se dispute**
00.00 **Édition de la nuit**

20.50 RUGBY : FRANCE / IRLANDE

23.00 **L'Équipe du Soir**, mag.
00.00 **L'Équipe du Soir**

21.05 NCIS
Série

21.55 **NCIS**, série
23.35 **NCIS**, série
01.20 **NCIS**, série

21.05 COUPABLE OU NON COUPABLE ?

22.55 **Coupable ou non coupable ?**, doc.
00.10 **Programmes de nuit**

21.05 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc.

22.10 **J'irai dormir chez vous**, doc.
23.05 **Programmes de nuit**

21.05 CRIMES
Magazine

22.50 **Crimes**, mag.
00.40 **Programmes de nuit**

La jeunesse est dans l'assiette

Pour avoir l'air plus jeune, nul besoin de se tartiner de crème antirides matin et soir. Commencez par modifier le contenu de votre assiette ! Les antioxydants sont en effet la clef pour préserver sa jeunesse.

Inéluctablement, les signes du temps finissent, tôt ou tard, par marquer notre visage. Chirurgie esthétique, cosmétiques antirides de pointe et yoga facial sont autant de moyens de paraître plus jeune et de gommer les stigmates de l'âge. Mais la jeunesse passe d'abord par l'assiette ! En effet, une bonne hydratation et une alimentation équilibrée sont les premiers réflexes à adopter pour préserver son capital santé et la beauté de la peau.

LES ANTIOXYDANTS POUR LUTTER CONTRE LES RADICAUX LIBRES

Les principaux responsables du vieillissement de nos cellules sont les radicaux libres. À petite dose, ils nous protègent contre certains virus et bactéries, mais en trop grande quantité, ils peuvent provoquer des maladies, des cancers, des problèmes cardiaques, etc. Or, les expositions aux UV, le tabagisme et l'alcool, mais aussi la pollution et le stress, sont autant de facteurs de développement de ces substances.

Le meilleur moyen pour les combattre ? Les antioxydants ! On les trouve partout dans notre alimentation, à commencer par la vitamine C, qui intervient également dans la formation du collagène, indispensable pour l'élasticité de la peau. On consommera ici principalement les agrumes, le kiwi, le brocoli, les choux ou la mangue. La vitamine E est également un antioxydant puissant qui aide les cellules à se régénérer plus rapidement. Elle se trouve dans l'huile de tournesol, l'huile de pépins de raisins, dans les amandes et les noisettes ou encore dans les germes de blé.

ASTUCES DE CUISTOT

Outre le fait de choisir les bons produits, il existe également quelques astuces simples pour préserver son capital jeunesse au quotidien. À commencer par la cuisson ! En effet, trop cuire ses aliments diminue drastiquement le potentiel antioxydant de certains ingrédients, notamment des fruits et des légumes. La vitamine C, en particulier, est très sensible à la chaleur et supporte très mal les fortes cuissons. Il est donc conseillé de consommer les légumes et fruits crus le plus souvent possible et de ne pas les réchauffer s'ils ont été cuits. Conservez également leur peau qui est riche en polyphénols et en vitamine C.

N'hésitez pas à mélanger les aliments entre eux afin de faire le plein d'antioxydants à chaque repas, en associant, par exemple, les céréales à de la viande et des légumes. Privilégiez toujours des produits bio. En effet, les pesticides ont tendance à diminuer le pouvoir antioxydant des aliments.

Ne faites pas non plus l'impasse sur le bon gras ! Notre organisme en a besoin pour bien fonctionner. Le beurre contient ainsi beaucoup de vitamine A, on peut donc en consommer de temps en temps sans craindre pour sa ligne. De même, variez les huiles végétales, chacune a ses propres bienfaits et il n'est pas recommandé d'utiliser toujours la même.

L'ASTUCE

Sachez que les antioxydants se cachent également là où on ne les soupçonne pas : dans les aromates, tels quel le thym, la sarriette, le persil ou le basilic. Le curcuma a aussi un effet magique sur la peau s'il est consommé régulièrement, tout comme le piment, riche en vitamine C. Et si votre estomac fragile ne supporte pas les saveurs épicées, misez sur le piment d'Espelette, beaucoup plus doux.

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : votre esprit de compétition sera exacerbé. **Amour :** il y aura de l'orage dans le ciel de vos amours. Il faut dire que vous n'êtes pas très tendre avec l'être aimé depuis quelque temps. **Santé :** vous avez besoin de dépenser votre énergie.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : si vous n'y prenez pas garde, vous risquez de vous laisser déborder. **Amour :** ce n'est pas durant cette période que le ciel de vos amours s'éclaircira. Il y a de la grogne dans l'air ! **Santé :** risque de rhinites allergiques.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : le travail ne vous fait pas peur. **Amour :** prenez garde à ne pas trop étouffer votre partenaire. On a tous besoin de liberté ne l'oubliez pas. **Santé :** vous bénéficiez d'une belle énergie et d'un dynamisme étonnant.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : ne remettez pas en question une collaboration de longue durée pour des broutilles. **Amour :** célibataire, un proche pourrait vous faire une proposition troublante. **Santé :** une fuite d'énergie est possible.

LION du 23 juillet au 22 août!

Travail-Argent : vous pourrez consolider votre position professionnelle grâce à des initiatives judicieuses. **Amour :** le bonheur sera encore au rendez-vous. **Santé :** faites surveiller votre tension artérielle.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : vous pourriez subir de fortes pressions. **Amour :** à force de dire non, on finit par ne plus savoir dire oui et les fossés se creusent entre deux êtres qui s'aiment. **Santé :** crampes ou maux d'estomac.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : vous aurez bien du mal à atteindre vos objectifs. **Amour :** vous aurez l'impression que votre partenaire ne vous comprend pas. **Santé :** vous aurez une endurance à toute épreuve !

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : gardez-vous de baisser les bras face aux obstacles ! **Amour :** vos efforts pour ramener le calme dans votre foyer porteront leurs fruits. **Santé :** belle énergie. Ne la gaspillez pas.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : le travail d'équipe ne vous séduira guère. **Amour :** amoureux ardent, vous ferez le bonheur de votre partenaire. **Santé :** c'est peut-être le moment de faire vérifier votre vue.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : en ce début d'année, vous allez sans doute multiplier les contacts et vous aurez raison. **Amour :** célibataire, vous aurez la possibilité de consolider grandement des liens affectifs déjà existants. Saisissez votre chance. **Santé :** faites de la relaxation.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous vous acquitterez avec succès d'une mission délicate. **Amour :** acceptez les conseils avisés de votre partenaire, ils vous permettront de régler dans de bonnes conditions un problème compliqué. **Santé :** vous ne manquerez pas de ressort.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. **Amour :** vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie quotidienne. Vous détestez la routine. **Santé :** migraine possible.

LA RECETTE

de saison

…à vos casseroles !

PINTADE FUMÉE MINUTE, PANAIS ET PLEUROTES

Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

pour 4 personnes :

4 filets de pintade, 25 cl de jus de volaille, 3 panais, 1 échalote ciselée, 150 g de pleurotes, 40 g de raisins secs blonds, 100 g de beurre, un peu de crème liquide, 300 g de gros sel, 3 poignées de paille, 1 bouquet garni, sel, poivre, 4 cl de whisky.

préparation :

La veille, faire gonfler les raisins dans le whisky préalablement porté à ébullition.
Faire un beurre noisette. Réserver.
Répartir le gros sel dans un plat à gratin et déposer les panais. Enfourner 30 à 40 min à 180 °C.
Tailler les panais en deux dans la longueur et gratter la pulpe. Mixer la pulpe avec le beurre noisette, le sel, le poivre et un peu de crème pour obtenir une purée fluide.
Faire revenir les filets de pintade dans un filet d'huile avec un bouquet garni 3 à 5 min de chaque côté. Réserver.
Faire revenir les pleurotes avec l'échalote. Déglacer avec les raisins au whisky et le jus de volaille. Faire réduire. Réserver.
Mettre la paille dans le fond d'une grande casserole avec une passoire et un couvercle. Placer la pintade dans la passoire. Faire brûler la paille et recouvrir à l'aide d'un couvercle pour étouffer le feu. Laisser la volaille s'imprégner de la fumée puis retirer.
Au moment de servir, réchauffer tous les éléments et les dresser joliment dans les assiettes.

La star du moment : La pintade

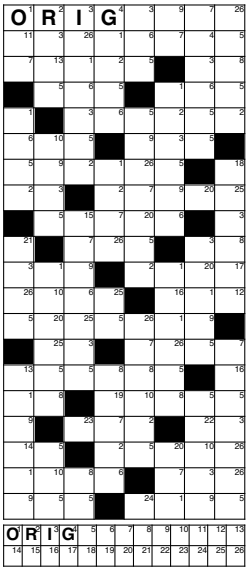
Elle est disponible toute l'année mais on la réserve souvent pour les fêtes de fin d'année. Sa chair est plus forte que celle du poulet ou de la dinde.

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.



O	R	I	G										
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	

7 ERREURS

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1 - Le collier du sportif massaï **2** - La bande du maillot n°135 **3** - La pancarte dans les tribunes **4** - Le javelot du sportif massaï **5** - La genouillère du sportif n°135 **6** - La poignée du javelot **7** - Le short du sportif

7 ERREURS

LES MOTS CODÉS

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

LES JOURS

SUZUKI STYLE

JUSQU'AU 28 FÉVRIER 2022

SUZUKI

SWIFT HYBRID

LA CITADINE ULTRA-CONNECTÉE

À partir de

119 €/mois (1)

ENTRETIEN INCLUS (a)

LLD 37 MOIS
1er LOYER 2 200 €
PRIME À LA CONVERSION 1 500 € DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE

Gamme à partir de

12 490 € (2)

PRIME À LA CONVERSION DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE

ALLGRIP AUTO

Consommations mixtes Suzuki Swift (WLTP) : 4,7 à 5,4 l/100 km. Émissions CO_2 cycle mixte (WLTP) : 106 à 121 g/km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Avantage, **1er loyer de 2 200 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion(b),** puis 36 loyers de 119 €. Offre réservée aux particuliers, **valable jusqu'au 28/02/2022 inclus,** dans le réseau participant. 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 Swift 1.2 Dualjet Hybrid Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de 159 €/mois.** (a) 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. (2) Prix TTC de la Swift 1.2 Dualjet Hybrid Avantage, hors peinture métallisée, **après déduction d'une remise de 1 800 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion(b) de 1 500 €. (b) Voir conditions sur www.primealaconversion.gouv.fr.**

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

PLANETE AUTOS ZI CROIX SUD - NARBONNE

face à Géant Casino **04 68 42 73 80**

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 :
ÉLÉMENT D'UN DOUBLE MIXTE (9 lettres)

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

ACCEPTÉ
AMATIR
AMIDON
APSIDE
ARCHITECTE
BARDIS
BÉNIES
CERVEAU
CLISSE
CONTRÉE
DEALER
DÉLIRE
DINGHYS
DIRECTIF
ENLIÉES
ENTOMOLOGIE
EXTASE
EXTRÉMITÉ
IMPOSÉ
JERSEY
LAMIER
LICITE
MANIÉE
MAUSER
MELLAH
MENEAU
MESCAL
PAGAIES
PECCANT
RECRUS
RESSAT
SCYTHE
SKATER
SUSDIT
TOPAZE
TUERIE
VARECH
YSOPET

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : DUPLICATA

QUIZ

1. Réponse D : Antonio Banderas a prêté sa voix au Chat Potté, Mike Myers à Shrek, Cameron Diaz à la princesse Fiona.

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

BINARY

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

QUIZ

1 – Lequel de ces acteurs n'a pas prêté sa voix à un personnage de la version originale de *Shrek 2* ?

A. Mike Myers
B. Cameron Diaz
C. Antonio Banderas
D. Penélope Cruz

BINARY FACILE

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

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

Remplissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1.
2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.

Du 29 janvier au 11 février 2022

Votre magasin TRIDOME fête les

SOLDES

jusqu'à

-80%

Exemple

jusqu'à

-80%

Sur une sélection de luminaires signalée en magasin

De nombreuses autres offres à découvrir dans votre magasin

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

CLICK & COLLECT 2H

TRIDOME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ **Tél : 04.68.90.36.50**
■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H30 À 19H SANS INTERRUPTION.

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

Jardinerie ■ **Tél : 04.68.90.16.00**
■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H30 ET **LE DIMANCHE** DE 9H30 À 12H30 ET DE 14H À 18H

■ Centre commercial Bonne Source.

Tridôme Narbonne

UNE PIZZA MOYENNE ACHETÉE, LA 2ÈME À 2€

En livraison 7j/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 11 février 2022 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

2=3 SUR LES PIZZA MOYENNES

En livraison 7j/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 11 février 2022 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

25€ 2 PIZZAS GÉANTES (HORS PRESTIGES)

En livraison 7j/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 11 février 2022 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

2=3 SUR LES PIZZA GÉANTES

En livraison 7j/7

Offre non cumulable valable jusqu'au 11 février 2022 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

CLICK & COLLECT A EMPORTER

UNE PIZZA MOYENNE ACHETÉE, LA 2ÈME À 0€

Offre non cumulable valable jusqu'au 11 février 2022 sur remise de ce coupon dans les magasins participants

La Boîte à Pizza

Goûtez la différence

1 pizza moyenne achetée, la 2ème à 2€

jusqu'au 11/02/22 en livraison.

ÉDITION LIMITÉE
La fermière
Crème fraîche, mozzarella, Fourme d'Ambert AOP, pommes de terre, saucisse fumée.

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.