

Narbonne - N°048 - Du 12 au 25 mars 2022

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



À partir de
135 000€

Votre nouvelle vie

RÉSIDENCE BERGÉ

NARBONNE centre-ville à deux pas des Halles

Du **T1** au **T4**

Terrasses - Celliers - Parkings ou Garages



LANAT
VIVRE LE SUD

Contactez-nous au **06 78 33 87 43 - 04 11 51 00 48**

RÉALISEZ VOS RÊVES EN SUR-MESURE



DU 7 AU 26 MARS 2022
100€ OFFERTS

PAR TRANCHE DE

1000€ D'ACHAT*

Quadro[®]

Intérieurs sur-mesure

RANGEMENTS DRESSINGS BIBLIOTHÈQUES SOUS-ESCALIERS CUISINES

62 RUE DEMOGE ZAC DE BONNE SOURCE • NARBONNE • Tél : 04 68 75 91 45 • narbonne@magasin-quadro.fr

Entre la levée des restrictions sanitaires et le retour des beaux jours, **il souffle comme un vent de douceur** qui résonne jusque dans nos intérieurs ! Au diapason des tendances, la maison s'égayé de couleurs ensoleillées, vives et pop, dit au revoir aux meubles en série et mise sur la personnalisation et l'authenticité. Et tandis que tous les efforts publics sont tournés vers la **rénovation énergétique**, le mot d'ordre est clair : il s'agit d'**investir dans la durée** pour façonner une demeure tout confort à notre image.

Profitez du printemps qui arrive pour redessiner nos intérieurs et nos extérieurs. Préparons les jardins à la sortie de l'hiver : le potager se prépare maintenant.

Et pour **les amoureux des longues balades**, des restaurants entre amis ou en famille, des terrasses ombragées un livre à la main, **les masques sont tombés**, retrouvons la fraîcheur de l'air sur nos figures, le sourire des passants et

apprécions les journées qui se rallongent.

Et plus que tout gardons le sourire, et sortons. **Rions, chantons avec nos artistes.** Applaudissons nos comédiens au théâtre, retrouvons les émotions des salles obscures. **Les spectacles et les films de qualité ne manquent pas**, alors profitons-en.

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. Et n'oubliez pas que vous pouvez **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur www.urbantv-narbonne.fr, et parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

Bonne lecture à toutes et tous.



LES CUISINES DE
Margaret

*Venez découvrir
les nouvelles collections*

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

SPECTACLES & CINÉ

Pierre AUCAIGNE

«Cessez !»

Les 19 et 20 mars 21h (ou 17h)
Salle de spectacle « Le Petit Carré d'Art »
12400 Saint Affrique



The Band From New York

24 mars 21h

Cinéma Pierre Richard
Palais des congrès de Gruissan



KENDJI GIRAC

CONCERT

13 mars · 17h



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

**LA BELLE AU BOIS
DORMANT**

SAINT-PETERSBOURG FESTIVAL
BALLET & HUNGARY FESTIVAL

ORCHESTRA

17 mars · 20h



QU'EST-CE QU'ON A TOUS FAIT AU BON DIEU ?

De Philippe De Chauveron
Jeudi 24 mars - 20h

AVANT PREMIÈRE
En présence de
l'équipe du film



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr

La dispute

Mohamed El Khatib

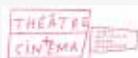
Samedi 19 mars 20h



Möbius

Cie XY / Rachid Ouramdane

Mardi 22 mars 20h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com


Narbonne Arena



OFFRE SPÉCIALE du 04 Mars au 14 Mars

Votre pergola
bioclimatique

~~15 200 €~~

9 990 € TTC



Choix coloris
Blanc / Anthracite



20m²
5x4m



Motorisation
et éclairage LED

MATÉRIAUX HAUT DE GAMME / POSE INCLUSE*



DS MENUISERIE
SECTEUR NARBONNE ET BÉZIERS

contact@ds-menuiserie.fr

04 68 45 36 90

www.ds-menuiserie.fr

* Hors alimentation électrique | Pergola adossée, lames perpendiculaires, hauteur sous gouttière : 2400mm

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 THE VOICE La plus belle voix 5 Présenté par Nikos Aliagas 23.35 The Voice, la plus belle voix - La suite, div.	21.10 TARATATA & CO Présenté par Nagui, Leïla Kaddour-Boudadi 23.25 On est en direct Météo 01.30 Chacun son tour, jeu	21.10 MEURTRES SUR LES ÎLES DU FRIOUL 22.50 Meurtres à La Ciutat, téléfilm Météo 00.25	21.05 RUGBY - TOP 14 : MONTPELLIER / TOULON 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag.	20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Savoie Mont-Blanc, terre de défis 22.25 Échappées belles Le génie des arbres, doc.	21.10 MACGYVER Un couple normal Série 21.55 MacGyver, série 22.45 MacGyver, série 23.35 MacGyver, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.50 LES CHASSEURS DE DINOSAURES Documentaire 21.45 Une énigme de l'ère glaciaire, doc.	21.05 LES PLUS GRANDS HUMORISTES CHEZ SEBASTIEN 23.30 Les plus grands humoristes chez Sébastien	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série de Boris Sagal 22.55 Pompiers : leur vie en direct, doc.	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 Young Sheldon, série
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
21.00 VOTEZ JEUNESSE ! Documentaire 21.30 Le débat 22.00 Un monde en docs	21.10 LES 29^{ES} VICTOIRES DE LA MUSIQUE CLASSIQUE 2022 00.00 Les voix des Outremer - 4 ^e édition	21.05 GHOST ADVENTURES Documentaire 22.50 Ghost Adventures, doc.	21.05 LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.40 Lego masters USA : les rois de la brique	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
G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag. 00.00 Édition de la nuit	21.10 TRIATHLON : COUPE D'EUROPE INDOOR 23.00 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 LES SIMPSON Jeunesse 21.25 Les Simpson 21.50 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 RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.10 BEECHAM HOUSE 22.10 Beecham house, série 23.15 Crimes, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 JOKER ★★ Film de Todd Phillips Avec Joaquin Phoenix 23.25 Esprits criminels, série 00.10 Esprits criminels	21.10 IL A DÉJÀ TES YEUX ★ Film de Lucien Jean-Baptiste 22.45 Passage des arts, mag. 23.55 Histoires courtes	21.10 BROKENWOOD Le garrot et le Winkelbraun Série 22.40 Brokenwood, série 00.15 Météo 00.20 Brokenwood, série	21.00 RUGBY - TOP 14 : CLERMONT / BORDEAUX-BÈGLES 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Hunted, film	20.55 PARIS, SECRETS D'ESPIONS Documentaire 22.20 Bons baisers de Moscou, doc. 23.20 À vous de voir, doc.	21.10 CAPITAL Magazine présenté par Julien Courbet 23.15 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
21.00 LA HORDE SAUVAGE ★★ Film de Sam Peckinpah Avec William Holden 23.20 John Wayne, doc.	21.10 LE SOLEIL DES VOYOUS Film avec Jean Gabin 23.05 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 UN HOMME À LA HAUTEUR ★ Film de Laurent Tirard Avec Jean Dujardin 22.50 Kaamelott, série	21.05 HERCULE POIROT Série de Ashley Pearce Avec David Suchet, Tim Curry 22.55 Hercule Poirot, série	21.05 UNE HEURE DE TRANQUILLITÉ ★ Film Avec Christian Clavier 22.40 Chroniques criminelles, mag.	21.10 VIDEOSURVEILLANCE : LES IMAGES CHOC 22.05 Vidéosurveillance : les images choc
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TFI
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thréard, mag.	21.10 FRANÇOIS MOREL "J'AI DES DOUTES" 22.30 Atelier Vania, spectacle	21.05 CHICAGO FIRE 21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série 23.15 Chicago Fire, série	21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE 22.45 Sydney Fox, l'aventurière, série	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 SECONDE CHANCE Film avec Jennifer Lopez 23.00 Milliardaire ou presque, téléfilm
G NEWS	L'EQUIPE	bter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	21.05 THE AMERICAN ★ Film de Anton Corbijn Avec George Clooney 22.50 L'Équipe du Soir	21.05 L'ÉVADÉ D'ALCATRAZ ★ Film avec Clint Eastwood 23.10 Cauchemar en train, doc.	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Documentaire 22.50 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 JADE FEVER La vie continue Documentaire 22.00 Jade fever, doc. 22.55 Jade fever, doc.	21.10 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie



«Vert» un Urbanisme durable

En tant qu'aménageur responsable, HECTARE s'investit depuis de nombreuses années dans un urbanisme durable et met un point d'honneur à conserver la biodiversité. Pour poursuivre et renforcer cet engagement, la société vient de nommer Tolga Coskun, écologue de formation, au poste de directeur du développement durable.

«Retranscrire dans les projets un urbanisme durable et développer une durabilité interne à l'entreprise pour diminuer son impact, notamment à travers son bilan carbone », sont les principales missions de Tolga.

« Chaque site a ses propres enjeux environnementaux : la question de l'eau, du ruissellement, des îlots de chaleur... On construit de plus en plus la ville sur la ville car on ne peut plus s'étendre. L'enjeu est de conserver et réhabiliter des bâtiments existants », détaille le spécialiste.

Sur le terrain, cela se matérialise par la conservation d'arbres notamment les centenaires qui jouent un rôle environnemental indispensable, par des choix de matériaux plus durables, par une évolution dans la conception des logements ou encore par des voiries moins bétonnées.

«Aujourd'hui, nous avons des enjeux que l'on n'avait pas il y a 30 ans. On observe un déclin très important de la biodiversité. 80% des insectes ont disparu en Europe en 30 ans », se soucie Tolga Coskun.

Pour tendre vers un aménagement encore plus vertueux, HECTARE prône la solution de passer à une économie circulaire qui consiste à réutiliser des matériaux déjà présents sur site. Cela comprend la conservation de la végétation ou encore la sollicitation des acteurs locaux.





**URBAN
SENIORS**

INDÉPENDANTS, SENIORS... QUELLE MUTUELLE ?

À l'heure de la couverture santé collective obligatoire en entreprise, le choix d'une mutuelle individuelle est le plus souvent l'apanage des professionnels non-salariés et des retraités qui déboursent alors le prix fort : 122 € par mois en moyenne pour les 66-75 ans selon une étude 2021 du site Lecomparateurassurance.com ! Voici quelques conseils pour adapter au mieux cette protection.

1/ DÉTERMINEZ VOS BESOINS

Les factures de la pharmacie et des examens médicaux s'accumulent sans que les remboursements de votre complémentaire ne suffisent à les épouger ? Il est temps d'établir le coût exact de vos frais de santé ! Comme nous l'explique Abdellah Nasri, le fondateur de Partner Assurances, un courtier spécialisé dans l'assurance des seniors, « il faut commencer par additionner le coût de sa mutuelle et du reste à charge de vos dépenses de santé sur une année ». Vous pourrez par exemple vous apercevoir qu'au vu du temps passé chez votre dentiste, il serait financièrement plus avantageux d'augmenter vos garanties dentaires pour diminuer le montant à acquitter de votre poche. À l'inverse, un forfait optique à 400 € vous reviendra plus cher que de payer vous-même une paire de lunettes à 200 € tous les 3 ou 4 ans. Déterminer vos besoins réels vous permettra donc d'optimiser les garanties de votre contrat.

2/ BALAYEZ LES POSTES SANTÉ INUTILES

Les assurances santé reposent souvent sur des packages de garanties établis en fonction de profils types. Or, les années passant, vous allez changer de catégorie de besoins. À moins de modifier votre convention en conséquence, vous finirez donc par payer une kyrielle de protections qui vous sont pourtant inutiles, tandis que d'autres vous feront défaut.

Premières victimes de ces conventions inadaptées, bon

nombre de seniors continuent ainsi d'être couverts par des contrats standards dédiés aux familles et qui comportent notamment d'importants forfaits d'orthodontie et de maternité, en minimisant à l'inverse les frais liés à l'hospitalisation et à la dépendance. À moins de pouvoir supprimer les garanties obsolètes, mieux vaut alors se tourner vers un contrat spécial senior.

3/ UTILISEZ VOS GARANTIES

Vous aurez beau avoir négocié le meilleur contrat santé possible, encore faut-il l'activer au bon moment. « Personne ne pense aux conventions d'assistance prévues dans les contrats et qui sont détaillées dans les dernières pages qu'on ne lit jamais », précise le fondateur de Partner Assurances qui analyse gratuitement les contrats des seniors pour les aider à les optimiser. Savez-vous par exemple que la plupart des complémentaires proposent des prestations d'aide à domicile post-hospitalisation ? Plutôt que de payer de votre poche un intervenant, il est donc toujours judicieux de demander à votre assurance à quoi vous avez droit. C'est aussi un bon moyen de dégager du pouvoir d'achat !

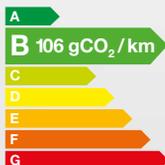
4/ FAITES LE POINT TOUS LES 3 ANS

Afin de conserver une protection santé adaptée et optimisée, il n'y a pas de miracle : vous devez vous pencher sur vos contrats de façon périodique. Outre la survenance d'événements importants susceptibles de changer vos besoins, sachez qu'il est utile de faire un point tous les 2 ou 3 ans, a fortiori pour les seniors. En effet, au-delà de 60-65 ans, la situation de santé peut évoluer rapidement et engendrer d'importants frais à défaut d'une bonne couverture. De même, la majorité des contrats augmentent le montant des cotisations avec la prise d'âge, ce qui impose de faire jouer la concurrence régulièrement pour bénéficier de la solution la plus avantageuse.

Week-end Suzuki HYBRIDE



Les 12 et 13 Mars 2022**



GAMME CITADINE HYBRIDE
à partir de

99€⁽¹⁾/mois

ENTRETIEN INCLUS⁽²⁾

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

VÉHICULES DISPONIBLES EN CONCESSION

Consommations mixtes Suzuki Ignis (WLTP) : 4,9 à 5,5 l/100 km. Consommations mixtes Suzuki Swift (WLTP) : 4,7 à 5,4 l/100 km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Suzuki Ignis 2020 1.2 Dualjet Hybrid Avantage, 1^{er} loyer de 2 200 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion^(a), puis 36 loyers de 99 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 10/03/2022 au 20/03/2022 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. Modèles

présentés : Suzuki Ignis 1.2 Dualjet Hybrid Pack hors option peinture métallisée, aux mêmes conditions, puis 36 loyers de **149€** et Suzuki Swift 1.2 Dualjet Hybrid Pack hors option

peinture métallisée So'Color, LLD pour 37 mois et 30 000 kilomètres, 1^{er} loyer de 2 200 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion^(a), puis 36 loyers de **159€**.
(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 7/7 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 www.primealaconversion.gouv.fr. (**) Ouverture selon arrêté préfectoral.

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

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer

PLANETE AUTOS ZI CROIX SUD - NARBONNE

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

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 <p>CAMPING PARADIS Le paradis de Leela (Parties 1 & 2)</p> <p>23.05 Esprits criminels, série 23.50 New York, unité spéciale, série</p>	 <p>C'ÉTAIT LA GUERRE D'ALGÉRIE 3 épisodes</p> <p>23.40 Broadchurch, série 00.25 Broadchurch, série 01.10 Broadchurch, série</p>	 <p>PHILOMENA ★ Film de Stephen Frears Avec Judi Dench</p> <p>22.45 Météo 22.50 La ligne bleue, doc. 00.10 Outremer.ledoc, doc.</p>	 <p>OVNI(S) 3 épisodes Série</p> <p>22.35 Caractères 23.30 Benedetta, film 01.35 Surprises</p>	 <p>M - SYMPHONIC Spectacle</p> <p>22.30 C ce soir, mag. 23.35 La p'tite librairie 23.40 C dans l'air, mag.</p>	 <p>CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine</p> <p>23.00 Cauchemar en cuisine, présenté par Philippe Etchebest</p>
 <p>20.55 UN TÉMOIN DANS LA VILLE Film avec Lino Ventura</p> <p>22.20 Snow Therapy ★, film</p>	 <p>21.15 LE MARGINAL ★ Film de Jacques Deray Avec Jean-Paul Belmondo</p> <p>23.15 Jeudi reportage, mag.</p>	 <p>21.05 58 MINUTES POUR VIVRE ★ Film avec Bruce Willis</p> <p>23.10 Piège de cristal ★★, film</p>	 <p>21.15 THE DARK KNIGHT RISES ★★ Film de Christopher Nolan Avec Tom Hardy</p> <p>00.10 90' Enquêtes, mag.</p>	 <p>21.05 APPELS D'URGENCE Magazine</p> <p>22.10 Appels d'urgence, mag.</p>	 <p>21.10 CRIMES Mystères en Lorraine</p> <p>23.00 Crimes, mag. 00.50 Crimes et faits divers, mag.</p>
 <p>20.30 DÉBATDOC Jeunesse militante Documentaire</p> <p>21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag.</p>	 <p>21.10 LA ROCHELLE JAZZ FESTIVAL - RODOLPHE LAURETTA</p> <p>22.05 Avishai Cohen Trio, spectacle</p>	 <p>21.05 BÉRENGÈRE KRIEF AU TRIANON</p> <p>22.30 Nawell Madani : c'est moi la plus belge !, spectacle</p>	 <p>21.05 RENOVATION ISLAND : UN CHANTIER AU PARADIS</p> <p>22.40 Renovation Island : un chantier au paradis</p>	 <p>20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief</p> <p>22.00 Brunet et compagnie</p>	 <p>21.00 LES EXPERTS : MIAMI Série avec David Caruso</p> <p>22.40 Les experts : Miami, série</p>
 <p>21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet</p> <p>22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit</p>	 <p>21.05 RUGBY : ANGLETERRE / IRLANDE Tournoi des VI Nations U20</p> <p>23.05 L'Équipe du Soir</p>	 <p>21.05 KAAMELOTT Série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot</p> <p>22.40 Kaamelott, série</p>	 <p>21.05 HORS DE CONTRÔLE</p> <p>22.10 Hors de contrôle, doc. 23.10 Mayday : dangers dans le ciel, doc.</p>	 <p>21.05 WHEELER DEALERS BMW Z3</p> <p>22.00 Wheeler Dealers, doc.</p>	 <p>21.10 SQUADRA CRIMINALE Série</p> <p>23.30 Médium, série 00.25 Médium, série</p>

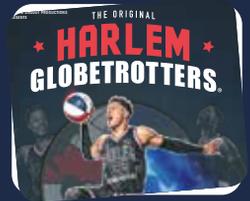
TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
 <p>KOH-LANTA Le Totem Maudit Jeu</p> <p>23.40 Une famille en or, jeu 00.35 Une famille en or</p>	 <p>C'ÉTAIT LA GUERRE D'ALGÉRIE 2 épisodes</p> <p>23.15 Débat 00.20 Broadchurch, série 01.05 Broadchurch, série</p>	 <p>FACE À FACE 2 épisodes Série</p> <p>23.00 Crime en Lozère, téléfilm 00.30 Météo</p>	 <p>FOOTBALL : MANCHESTER UNITED / ATLETICO MADRID</p> <p>22.55 CCC le débrief, mag. 23.50 Myreplay, mag.</p>	 <p>ARTICHAUT, UN CŒUR À PRENDRE Documentaire</p> <p>21.50 Fromages de montagne, au sommet du goût ?, doc.</p>	 <p>NCIS Voyage avec un tueur Série</p> <p>21.55 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.35 NCIS, série</p>
 <p>20.50 L'AUTRE PANDEMIC Documentaire</p> <p>22.25 New York au temps du Covid, doc.</p>	 <p>21.15 LES QUATRE FILS DE KATIE ELDER ★</p> <p>23.30 Cent dollars pour un shérif ★, film</p>	 <p>21.05 LA PREMIÈRE ÉTOILE ★ Film avec Lucien Jean-Baptiste</p> <p>22.50 La petite histoire de France, série</p>	 <p>21.15 LE MASQUE DE L'ARAIGNÉE ★ Film avec Morgan Freeman</p> <p>23.15 Les experts : Miami, série</p>	 <p>21.05 MARY À TOUT PRIX ★★</p> <p>23.15 Lofteur, tentatrice... que sont devenues les stars des années 2000 ?</p>	 <p>21.10 UN BONHEUR N'ARRIVE JAMAIS SEUL ★</p> <p>23.15 Un dernier pas vers l'amour, téléfilm</p>
 <p>20.35 DÉBATDOC Documentaire</p> <p>21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde</p>	 <p>21.10 LES ÉCRIVAINS, LE SILENCE ET LES CHATS</p> <p>22.00 Georges Perec, l'homme qui ne voulait pas oublier, doc.</p>	 <p>21.05 LE MEILLEUR FORGERON Jeu</p> <p>22.30 Le meilleur forgeron, jeu</p>	 <p>21.05 ROBINSON CRUSOE ★ Film de Vincent Kesteloot</p> <p>22.45 Beethoven : une star est née !, téléfilm</p>	 <p>20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief</p> <p>22.00 Brunet et compagnie</p>	 <p>21.00 CAMPING PARADIS Série avec Laurent Ornac</p> <p>22.50 Camping Paradis, série</p>
 <p>21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet</p> <p>22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit</p>	 <p>21.05 RUGBY : ITALIE / ÉCOSSE Tournoi des VI Nations U20</p> <p>22.50 L'Équipe du Soir, mag.</p>	 <p>21.05 SÉDUIS-MOI SI TU PEUX ! ★ Film de Jonathan Levine Avec Charlize Theron</p> <p>23.20 Sex friends ★, film</p>	 <p>21.05 ENQUÊTE DE VÉRITÉ</p> <p>22.20 Coluche : enquête sur un destin tragique, doc.</p>	 <p>21.05 LES TRÉSORS PERDUS D'ÉGYPTE Documentaire</p> <p>22.00 Les trésors perdus d'Égypte, doc.</p>	 <p>21.10 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</p> <p>22.05 Snapped : les femmes tueuses</p>

NARBONNE ARENA



**JULIEN
CLERC**

27 MARS 2022



**HARLEM
GLOBETROTTERS**

3 MAI 2022



**BERNARD
LAVILLIERS**

5 MAI 2022



**JULIEN
DORÉ**

14 MAI 2022

• KENDJI GIRAC 13 MARS 2022

• THE RABEATS 19 MARS 2022

• GOSPEL POUR 100 VOIX
20 MARS 2022

• LE LAC DES CYGNES 7 AVR. 2022

• N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES
17 AVR. 2022

• HAROUN 21 AVR. 2022

• INÈS REG 28 AVR. 2022

• MESSMER 10 MAI 2022

• JULIEN DORÉ 14 MAI 2022

• ROCKETMAN 15 MAI 2022

• VÉRONIC DICAIRE 20 MAI 2022

• AIDA 7 JUIN 2022

• VITAA SLIMANE 18 JUIN 2022

• BACK TO THE FLOYD 1 OCT. 2022

• JE VAIS T'AIMER 5 NOV. 2022

• CINÉ CONCERT 19 NOV. 2022

• CASSE-NOISETTE 2 DÉC. 2022

• LA LÉGENDE DU LION 4 DÉC. 2022

• CARMINA BURANA 15 DÉC. 2022

• FLORENT PEYRE 13 JAN. 2023

• ONE NIGHT OF QUEEN 25 JAN. 2023

• LE PLUS GRAND
CABARET DU MONDE 26 JAN. 2023

• HEROES BOWIE BERLIN 24 FEV. 2023

• ALDEBERT 24 MARS 2023

• LA BELLE AU BOIS DORMANT
29 MARS 2023



NOUVEAU

LA TOURNÉE ÉVÈNEMENT

L'HÉRITAGE GOLDMAN
MICHAEL JONES

26 MARS 2023

**BILLETTERIE
DANS LES POINTS
DE VENTE
HABITUELS**

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

ET SUR

NARBONNE-ARENA.FR

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 GREY'S ANATOMY <i>Haie d'honneur</i> Série de Kevin McKidd 21.55 Grey's Anatomy, série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série	21.10 CE QUE PAULINE NE VOUS DIT PAS 2 épisodes 23.00 Infrarouge, doc. 25.00 25 nuances de Doc, doc.	21.10 DES RACINES & DES AILES Magazine 23.10 Météo 23.15 Réseau d'enquêtes, mag.	21.00 LA GAULE D'ANTOINE En Europe 22.35 Le Discours, film 00.00 Ovni(s), série 00.30 Ovni(s), série	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.	21.10 TOP CHEF Episode 5 Jeu 23.40 Top Chef : le chef des chefs, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
20.55 MOONLIGHT ★★ Film de Barry Jenkins 22.45 Naissance d'un héros noir au cinéma, doc.	21.15 FACE À BABA Invitée : Marine Le Pen Magazine 00.00 Jeudi reportage, mag.	21.05 LES ROUTES LES PLUS DANGE- REUSES DU MONDE 23.10 Les routes les plus dan- gereuses du monde	21.15 LOLYWOOD NIGHT 2 Divertissement 22.05 Lolywood Night 2 23.00 90' Enquêtes, mag.	21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS 22.55 Incroyables mariages gitans, mag.	21.10 FIRST KILL Téléfilm de Stephen C. Miller Avec Bruce Willis 23.10 XIII, série 00.55 XIII, série
LCP PUBLIC SENAT	.4 XX culturebox	G STAR	gulli	LCI	TFI TFI 6
20.37 DÉBATDOC <i>Incas(s)ables</i> 21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	21.10 LES PLUS BEAUX AIRS CELTES 22.10 Celtic Social Club 23.35 Bagad de Vannes à l'Olympia, doc.	21.05 LA DERNIÈRE LEGION ★ Film de Doug Lefler Avec Colin Firth 23.05 Hot fuzz ★★, film	21.05 ANIMAUX VIP : UNE BÊTE DE RENO Documentaire 22.45 Animaux VIP : une bête de réno, doc.	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 STORY	RMC DÉCOUVERTE	Elkrief
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 : LA GRANDE SOIRÉE LDC Lille / Chelsea 22.50 L'Équipe du Soir	21.05 MISSISSIPPI BURNING Film de Alan Parker Avec Gene Hackman 23.20 Kaamelott, série	21.05 100 JOURS AVEC LES GENDARMES DE BOURGOGNE 22.30 100 jours avec les gen- darmes de Bourgogne	21.05 CARCASSONNE, UNE FORTERESSE MÉDÉVALE 22.10 Le génie Romain, doc.	21.10 DISPARUS Partie 1 Téléfilm de Thierry Binisti Avec Claire Borotra 23.00 Crimes, mag.

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 BALTHAZAR <i>En apparence</i> Série de David Lanzmann 22.05 Balthazar, série 23.15 Balthazar, série 00.15 Balthazar, série	20.40 ÉLYSÉE 2022 Magazine présenté par Léa Salamé, Laurent Guimier 23.55 Nous, les Européens 00.25 13 h 15, le dimanche, mag.	21.10 EVEREST ★ Film de Baltasar Kormakur Avec Jake Gyllenhaal 23.15 La France en vrai, doc. 01.00 Le monde de Jamy	21.00 YELLOWJACKETS <i>Episode 5</i> Série de Karyn Kusama 22.05 Yellowjackets, série 00.00 Les éclaireurs de la guérison, doc.	21.00 PLANÈTE VOLCAN Documentaire 22.30 C ce soir, mag. 23.35 La p'tite librairie 23.40 C dans l'air, mag.	21.10 PÉKIN EXPRESS : SUR LES TERRES DE L'AIGLE ROYAL 23.20 Pékin express : itinéraire bis, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
20.55 LE TUEUR DE L'OMBRE : LA MORT EST AVEUGLE 22.30 Le tueur de l'ombre : la mort est aveugle	21.15 GUY ★★ Film de Alex Lutz Avec Alex Lutz, Tom Dingler 23.10 Alex Lutz, spectacle	20.50 FOOTBALL : EUROPA LEAGUE <i>8^e de finale retour</i> 22.50 100 % Foot, mag.	21.15 TAXI 4 ★ Film de Gérard Krawczyk Avec Samy Naceri, Frédéric Diefenthal 23.00 Taxi 3 ★, film	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages	21.10 HÉRITAGES Magazine présenté par Jean- Marc Morandini 00.50 Héritages, mag. Héritages, mag.
LCP PUBLIC SENAT	.4 XX culturebox	G STAR	gulli	LCI	TFI TFI 6
20.30 DÉBATDOC Documentaire 21.30 Le débat, mag. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	21.10 CULTUREBOX FESTIVAL DE LA BD D'ANGOÛLEME 22.00 Culturebox festival de la BD d'Angoulême	21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Magazine 23.30 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 LE MEILLEUR PATISSIER 23.10 Le meilleur pâtissier - À vos fourneaux	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	21.00 L'ARME FATALE 2 ★★ Film avec Mel Gibson 23.10 L'arme fatale ★★, film
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC DÉCOUVERTE	Elkrief
21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet 22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	21.05 CODE MOMENTUM ★ Film de Stephen S. Campanelli 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES Magazine 23.20 Familles extraordinaires, mag.	21.05 IMMERSION DANS UNE MEGA FOURRIÈRE 22.30 Immersion dans une méga fourrière, doc.	21.05 WHEELER DEALERS FRANCE Documentaire 22.10 Wheeler Dealers France, doc.	21.10 WHITEOUT ★ Film de Dominic Sena 23.05 In the Fade ★, film 01.05 Programmes de nuit



Les 17 et 18 mars
Espace D. BAUDIS – NARBONNE-PLAGE

Spectacle à
21h



Pierre Aucaigne
«En pleine crise»

Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr

PROFESSIONNELS
& PARTICULIERS

Vous souhaitez prendre de la hauteur ?
Optez pour un Télépilote de Drone Professionnel

LES



- ✖ Photographie
- ✖ Vidéo
- ✖ Suivi de chantier
- ✖ Immobilier



CRVISION.FR | 06 03 34 71 37

TFI		france.2		france.3		CANAL+		france.5		6	
21.10		21.10		21.10		21.00		21.00		21.10	
WELCOME BACK Divertissement présenté par Camille Combal		LE CRIME LUI VA SI BIEN Série		LE GRAND CONCOURS DES REGIONS		BOÎTE NOIRE Film de Yann Gozlan Avec Pierre Niney		HEAT ★★ Film de Michael Mann Avec Al Pacino, Val Kilmer		MAISON À VENDRE Magazine présenté par Stéphane Plaza	
23.45	Vendredi, tout est permis avec Arthur	22.45	Double je, série	23.20	Volontaire ★, film	23.15	Black Widow, film	23.50	Joey Starr grandeur nature, doc.	23.10	Maison à vendre : que sont-ils devenus ?, mag.
01.25	Euro Millions, jeu	00.40	Le crime lui va si bien, téléfilm	01.00	Les fantômes du chapelier, film	03.00	One Shot, téléfilm	00.45	C dans l'air, mag.		
arte		G8		W9		TMC		TFX		n3i	
20.55 CLAIRE ANDRIEUX Téléfilm de Olivier Jahan Avec Jeanne Rosa		21.15 LES CHEVALIERS DU FIEL : LE GRAND MEETING EN DIRECT		21.05 ENQUÊTE D'ACTION Magazine présenté par Marie-Ange Casalta		21.15 FOREVER Série avec Ioan Gruffudd		21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL		21.10 CAÏN Série	
22.30	Katarina Witt, doc.	23.20	Les Chevaliers du Fiel, spectacle	23.00	Enquête d'action	22.55	Forever, série	22.10	Familles nombreuses : la vie en XXL	22.20	Caïn, série
						22.55	Forever, série			23.25	Caïn, série
						23.50	Forever, série			00.35	Caïn, série
LCP		.4		G STAR		gulli		LCI		TFI	
20.30 ZED = ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE		21.10 LA RELÈVE DU RIRE À LYON Spectacle		21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE USA		21.05 LES AVENTURES DE TINTIN : LE SECRET DE LA LICORNE ★★		21.00 LES DOCS LCI Documentaire		21.00 ARTHUR 3 - LA GUERRE DES DEUX MONDES ★	
21.30	Le débat	22.15	Panama Comedy Club	22.55	Douanes sous haute surveillance, doc.	22.55	Un flic à la maternelle 2 ★, téléfilm	22.00	22H Darius Rochebin	22.55	Arthur et la vengeance de Maltazard ★, film
22.00	Et maintenant 2022 !										
G NEWS		L'EQUIPE		6ter		RMC		RMC		Chérie 25	
21.10 SOIR INFO Information présentée par Eliot Deval		21.05 SKI FREE-STYLE : SKI DE BOSSES Coupe du monde. Finale		21.05 HAWAII 5-0 Série		21.05 AFFAIRE JUBILLAR : ENQUÊTE ET REVELATIONS SUR LA DISPARITION DE DELPHINE		21.05 GÉNIE FRANÇAIS : LES ROUTES DE TOUS LES RECORDS		21.10 LE GOUT DES AUTRES ★ Film avec Jean-Pierre Bacri	
22.10	Soir info	22.50	L'Équipe du Soir	21.55	Hawaii 5-0, série	23.00	Non élucidé, doc.	22.30	Génie français : trains de tous les records	23.15	Coup de foudre à Seattle, film
23.00	Ça se dispute			22.50	Hawaii 5-0, série						
				23.40	Hawaii 5-0, série						

TFI		france.2		france.3		CANAL+		france.5		6	
21.10		21.00		21.10		21.00		20.55		21.10	
THE VOICE La plus belle voix 6 Présenté par Nikos Aliagas		RUGBY : FRANCE / ANGLETERRE Tournoi des VI Nations		MEURTRES DANS LE JURA Téléfilm avec Sandrine Quétier		C'EST LA VIE Film de Julien Rambaldi Avec Josiane Balasko		ÉCHAPPÉES BELLES Destination Cuba		MACGYVER Le rêve de Mac Série	
23.35	The Voice, la plus belle voix - La suite, div.	23.05	On est en direct Météo	22.45	Meurtres en Bourgogne, téléfilm	22.40	Kamikaze, série	22.25	Échappées belles	21.55	MacGyver, série
		01.10	Taratata & Co	00.15	Météo	23.05	Kamikaze, série	00.05	La cité perdue d'Al Andalus, doc.	22.50	MacGyver, série
		01.15				23.35	Kamikaze, série			23.35	MacGyver, série
arte		G8		W9		TMC		TFX		n3i	
20.50 GUILLAUME LE CONQUÉRANT		21.15 LES PLUS GRANDS HUMORISTES CHEZ SEBASTIEN		21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE		21.05 COLUMBO Série de Nicholas Colasanto Avec Johnny Cash, Peter Falk		21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Magazine		21.10 YOUNG SHELTON	
22.15	Enquête sur la tapisserie de Bayeux, doc.	23.30	Les plus grands humoristes chez Sébastien	23.00	La petite histoire de France, série	22.55	Pompiers : leur vie en direct, doc.	22.55	Chroniques criminelles, mag.	21.35	Young Sheldon, série
23.10	Darwin à la ville, doc.									22.05	Young Sheldon, série
										22.35	Young Sheldon, série
LCP		.4		G STAR		gulli		LCI		TFI	
21.00 PRÉSIDENT(S) DANS L'OBJECTIF Documentaire		21.10 MAGIC MOZART Spectacle de David Montagne		21.05 GHOST ADVENTURES		21.05 LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE		21.00 LES DOCS LCI Documentaire		21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série avec Mimi Mathy	
22.00	Le débat	22.30	Pastoral For The Planet, spectacle	22.50	Ghost adventures : rencontres paranormales, doc.	22.40	Lego masters USA : Les rois de la brique	22.00	22H Darius Rochebin	22.45	Joséphine, ange gardien, série
22.30	Notes jeunesse !, doc.										
G NEWS		L'EQUIPE		6ter		RMC		RMC		Chérie 25	
21.00 SOIR INFO WEEK-END		21.10 BÛCHERONNAGE SPORTIF : CHAMP DU MONDE		21.05 LES SIMPSON Jeunesse		21.05 ALIEN THEORY		21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE		21.05 BEECHAM HOUSE Série avec Tom Bateman	
23.00	Face à Bock-Côté, mag.	22.35	MMA : UFC Classiques	21.25	Les Simpson	22.00	Alien Theory, doc.	22.00	Retour à l'instinct primaire, doc.	22.05	Beecham house, série
00.00	Édition de la nuit			21.50	Les Simpson	22.55	Alien Theory, doc.			23.05	Crimes, mag.
				22.20	Les Simpson	23.50	Alien Theory, doc.				

Jujutsu Kaisen



AVANT-PREMIÈRES LE
13 MARS

© 2021 JUJUTSU KAISEN ZERO The Movie Project © Gege Akutami/Shueisha



INFOS ET HORAIRES SUR www.cgrcinemas.fr

RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT





Jusqu'à 2500€ of pour votre intérieur

* Pour tout achat de meubles (dont éco-participation, hors électroménagers, hors sanitaires, hors accessoires, hors livraison et hors montage) compris entre 3 500 et 5 500 € TTC, remise de 500 € ; entre 5 501 et 7 500 € TTC, remise de 1 000 € ; entre 7 501 et 10 500 € TTC, remise de 1 500 € ; entre 10 501 et 13 500 € TTC, remise de 2 000 € ; supérieur à 13 501 € TTC, remise de 2 500 €. Offre valable du 26 février au 31 mars 2022, dans les magasins participants, non valable sur les commandes en cours et non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours. Photo non contractuelle, simplement illustrative de la gamme Cuisines Références.

GIMAC SASU – RCS BOBIGNY 347 985 541 – 5 Rue de La Haye 93290 Tremblay-en-France – www.gimac.fr 2022. Crédits photos : GIMAC.

CUISINES RÉFÉRENCES

CRÉATEURS CUISINISTES

ferts*

DU 26 FÉVRIER AU 31 MARS 2022

(hors pose),
TTC, remise
février au 31
motivées

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

WWW.CUISINES-REFERENCES.FR

04 68 70 56 32

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 LE LION Film de L. Colbeau-Justin Avec Dany Boon 23.00 Esprits criminels, série 23.45 Esprits criminels	21.10 FLEUVE NOIR ★ Film de Erick Zonca Avec Vincent Cassel 23.05 Passage des arts, mag. 00.15 Histoires courtes	21.10 BROKENWOOD <i>Un bien-être qui fait mal</i> Série 22.40 Brokenwood, série 00.15 Météo 00.20 Brokenwood, série	21.00 RUGBY - TOP 14 : TOULOUSE / MONTPELLIER 23.00 Canal Rugby Club, le débrief, mag. 23.20 Clique X, mag.	20.55 QUI A PEUR DE HUAWEI ? Documentaire 22.05 Le débat 22.50 Ils vont arrêter la bombe !, doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine présenté par Ophélie Meunier 23.15 Enquête exclusive, mag. 00.25 Enquête exclusive
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
21.00 CACHÉ ★★ Film de Michael Haneke Avec Daniel Auteuil 22.55 Code Haneke, doc. 23.50 «La Moldau», doc.	21.10 LA VACHE ET LE PRISONNIER ★ Film avec Fernandel 23.20 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 LES PETITS MOUCHOIRS ★ Film avec François Cluzet 23.50 Un homme à la hauteur ★, film	21.05 NOTRE-DAME DE PARIS Documentaire 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 WANTED : CHOISIS TON DESTIN ★ 23.15 Man of Steel ★★, film	21.10 VIDÉOSURVEILLANCE : LES IMAGES CHOC 22.05 Vidéosurveillance : les images choc
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
21.00 REMBOB'INA Magazine 23.00 Les Grands entretiens de Stéphane Blakowski, mag.	21.10 LAS-BAS DE L'AUTRE CÔTE DE L'EAU 23.25 Le dernier jour du jeûne, spectacle	21.05 CHICAGO FIRE 21.45 Chicago Fire, série 22.30 Chicago Fire, série 23.15 Chicago Fire, série	21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE 22.45 Sydney Fox, l'aventurière, série	21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin	21.00 DARK SHADOWS ★ Film avec Johnny Depp 23.05 Arthur 3 - La guerre des deux mondes ★
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC	Chérie 25
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end 00.00 Édition de la nuit	21.00 RUGBY : FRANCE / ANGLETERRE <i>Tournoi des VI Nations U20</i> 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 TWISTER ★ Film avec Helen Hunt 23.10 Super danger : quand les éléments se déchangent, doc.	21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Documentaire 22.50 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 JADE FEVER Documentaire 22.00 Jade Fever, doc. 23.00 Jade Fever, doc. 23.55 Jade Fever, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TFI	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 LE REMPLAÇANT <i>Episode 3</i> Série de Nicolas Guicheteau 22.00 Le remplaçant, série 23.00 New York, unité spéciale, série	21.10 L'ÎLE AUX TRENTE CERCUEILS 2 épisodes - Série 22.55 Affaires sensibles, mag. 00.10 The Victim, série	21.10 SECRETS D'HISTOIRE <i>Vauban, le roi et les fortresses</i> 22.55 La ligne bleue, doc. 23.45 Outremer.ledoc, doc. 00.45 La ligne bleue, doc.	21.00 NEUF MECS <i>Episode 1</i> Série 22.45 Le cercle séries, mag. 23.25 The Father, film 01.00 Surprises	21.00 SUR LE FRONT <i>Nucléaire, éoliennes : des voisins encombrants !</i> 21.50 Sur le front, doc. 22.45 C ce soir, mag. 23.55 C dans l'air, mag.	21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 2 épisodes 23.15 Et si on se rencontrait ? 00.10 Et si on se rencontrait ? 01.10 Et si on se rencontrait ?
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngi
20.55 LA STRADA ★★ Film avec Anthony Quinn 22.40 Les Siffleurs, film 00.15 Mon garage, mon paradis, doc.	21.15 INFIDEL Film de Cyrus Nowrasteh Avec Jim Caviezel, Claudia Karvan 23.20 Red Sparrow ★, film	21.05 UNE JOURNÉE EN ENFER ★ Film avec Bruce Willis 23.20 58 minutes pour vivre ★, film	21.15 SUICIDE SQUAD ★ Film avec Jared Leto 23.30 The Dark Knight, le chevalier noir ★★	21.05 APPELS D'URGENCE Magazine 22.05 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES <i>Elisa Pilarski : a-t-elle vraiment été tuée par son propre chien ?</i> 23.00 Crimes, mag. 00.40 Crimes, mag.
LCP	.4	G STAR	gulli	LCI	TF1
20.35 2022 DOC EN CAMPAGNE 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ces idées qui gouvernent le monde	21.10 FOLAMOUR X TRAX 22.00 Mad Rey séquences X Rex Club, spectacle	21.05 ISSA DOUMBIA - 1^{re} CONSULTATION Spectacle 22.50 Bérangère Krief au Trianon, spectacle	21.05 RENOVATION ISLAND : UN CHANTIER AU PARADIS 22.40 Renovation Island : un chantier au paradis	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief 22.00 Brunet et compagnie	21.00 LES EXPERTS Série avec William Petersen 21.45 Les experts, série 22.40 Les experts, série 23.35 Les experts, série
G NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	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	21.05 RUGBY : PAYS DE GALLES / ITALIE <i>Tournoi des VI Nations U20</i> 23.05 L'Équipe du Soir	21.05 KAAMELOTT Série Avec Alexandre Astier, Franck Pitiot 22.40 Kaamelott, série	21.05 AU CŒUR DES CATACLYSMES Documentaire 22.05 Au cœur des cataclysmes, doc.	21.05 WHEELER DEALERS Documentaire 22.00 Wheeler Dealers, doc.	21.05 SQUADRA CRIMINALE Série avec Miriam Leone 22.15 Squadra criminale 23.20 Squadra criminale Médium, série



**URBAN
DETENTE**



AMÉNAGER SON BALCON EN PETIT COCON

Pour profiter des premiers rayons de soleil de la journée, d'une pause déjeuner bien méritée ou juste d'un moment au calme en fin d'après-midi, qu'il est bon de se poser et de profiter de son extérieur. Nul besoin d'avoir un grand jardin ni d'aller loin, on vous dit comment transformer votre balcon en véritable petit cocon !

SE METTRE AU VERT

À défaut d'avoir la folie des grandeurs, vous avez déjà la chance de posséder un petit espace extérieur ? En voilà une bonne nouvelle ! Les balcons et les mini-terrasses, ultra-cotés depuis le début de la crise sanitaire, sont souvent les plus faciles à transformer en jolis petits écrins !

En effet, ce n'est pas parce que l'on ne gambade pas dans un jardin qu'on ne peut pas créer un espace verdoyant. Pour donner une petite touche de patio à votre balconnet, vous pouvez par exemple miser sur des arbres fruitiers. Pommiers, poiriers ou citronniers se marieront parfaitement avec un cactus ou un palmier dans des cache-pots colorés qui donneront du peps et un aspect exotique. Vous pouvez également opter pour des jardinières de tailles différentes, afin d'accueillir une multitude de végétaux et de donner un effet « serre » à votre extérieur.

Créer son petit potager est aussi envisageable. À vous les plants de tomates, les fraises et les herbes aromatiques ! Enfin, pour renforcer l'aspect nature et verduré, libre à vous de poser en toile de fond de la fausse pelouse synthétique, ambiance green garantie !

UNE AMBIANCE COSY À SOUHAIT

Si vous aimez allier l'utile à l'agréable, et dans ce cas précis le confort au style, on vous conseille une décoration des plus bohèmes pour votre balcon. C'est votre extérieur qui va devenir « the place to be » ! Pour arriver à réchauffer ce petit bout de balustrade, préférez les couleurs pastel

et claires, comme le rose poudré, le beige ou encore le blanc. On déniche de belles pièces telles qu'un hamac ou un fauteuil suspendu pour le coin détente, un tapis brodé, un pouf en rotin, un matelas avec plusieurs gros coussins bien duveteux et le tour est joué ! Ajoutez à cela quelques accessoires comme un attrape-rêve, un voile d'ombrage, des lampions et un plaid, et votre balcon deviendra sans conteste une pièce à part entière de votre maison.

MALIN, L'ESPRIT PRATIQUE

Vous êtes plus adepte du fonctionnel transformable que de l'ambiance cosy ? Aucun problème ! Pour celles et ceux qui entendent avant tout optimiser la place sur leur balcon, pensez à investir dans des meubles au format XS et surtout pliables. Une petite table basse, deux chaises de jardin et une chienne qui peuvent se ranger dans un coin feront très bien l'affaire. Et pour égayer l'ensemble, tout en restant pragmatique, n'oubliez pas les petites plantes à suspendre ni les étagères murales qui ne prennent guère de place mais ajoutent du cachet.

FOCUS : RECYCLER POUR MIEUX DÉCORER

Aménager son balcon ne rime pas forcément avec consommation. Les plus écolos et les fans du do-it-yourself pourront tout à fait façonner leur extérieur en un joli cocon à partir d'objets de récupération. De quoi satisfaire aussi les petits budgets ! Il suffit tout d'abord de dénicher des palettes que vous superposerez afin de créer une banquette, en y installant par-dessus des coussins ou une assise en tissu. N'hésitez pas à faire appel à votre créativité et à laisser libre cours à votre imagination. Poncez, peignez et retapez de vieux volets par exemple, qui pourront servir de brise vue, servez-vous d'une ancienne desserte comme support à jardinière, créez un fauteuil suspendu à l'aide d'une chaise recyclée et de corde, transformez un sac de gravats en pot de fleurs... Tout est possible et récupérable !

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 KOH-LANTA Le Totem Maudit Jeu	21.10 LA FÊTE DE LA CHANSON FRANÇAISE	21.10 FACE À FACE Rédemption Série	21.00 AU TABLEAU! Valérie Pécresse / Eric Zemmour	21.00 ENQUÊTE DE SANTÉ Se soigner moins cher, arnaques et bonnes affaires	21.10 NCIS Alaska Série
23.40 Une famille en or, jeu 00.35 Une famille en or	23.15 Basique, le concert, spectacle 00.10 Jump, doc.	22.05 Face à face, série 22.55 Crime à Martigues, téléfilm	23.00 Les 2 Alfred, film 00.30 Un tour chez ma fille, film	22.40 C ce soir, mag. 23.55 C dans l'air, mag. 01.05 C à vous, mag.	22.00 NCIS, série 22.50 NCIS, série 23.40 NCIS, série
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
20.50 INSECTICIDE Comment l'agrobiologie a tué les insectes	21.15 JOE KIDD ★★ Film de John Sturges Avec Clint Eastwood	21.05 ANTI-SYSTÈME : AU CŒUR DE LA SPHERE COMPILOTISTE	21.15 LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL	21.05 LE PLACARD ★ Film de Francis Veber Avec Daniel Auteuil	21.10 L'ATTAQUE DU METRO 123 ★ Film de Tony Scott Avec Denzel Washington
22.25 Manger autrement, doc.	23.00 Les quatre fils de Katie Elder ★, film	22.40 État de choc, mag. 00.40 État de choc, mag.	22.10 Les reportages de Martin Weill, mag.	22.45 Une heure de tranquillité ★, film	23.05 XIII, série
LCP <small>ARABES NATIONAL</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>cultureXX</small>	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>SERIES FILMS</small>
20.35 DÉBATDOC Main basse sur l'eau Documentaire	21.10 ANAÏS NIN, VIVRE SANS ENTRAVES	21.05 LE MEILLEUR FORGERON Jeu	21.05 KUNG FU PANDA 3 ★	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief	21.00 CAMPING PARADIS Série avec Laurent Ournac
21.30 Le débat, mag. 22.00 Sens Public, mag.	22.05 Marguerite Duras, l'écriture et la vie, doc.	22.30 Le meilleur forgeron, jeu	22.35 Animaux VIP : une bête de réno, doc.	22.00 Brunet et compagnie	21.50 Camping Paradis 22.45 Camping Paradis
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	21.05 COUP DE TÊTE ★★ Film de Jean-Jacques Annaud Avec Patrick Dewaere	21.05 UNE HIRONDELLE A FAIT LE PRINTEMPS ★	21.05 LA FRANCE DES MYSTÈRES	21.05 LA DÉCOUVERTE DES DERNIERS TOMBEAUX D'EGYPTE	21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES
22.30 On peut tout se dire	23.00 Ma femme, ma fille,	23.00 Les grandes énigmes de	22.30 Les derniers secrets	22.00 Snapped : les	

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 GREY'S ANATOMY Toujours en vie Série de Kevin McKidd	21.10 LES ENFANTS DES JUSTES Téléfilm de Fabien Onteniente	21.10 DES RACINES & DES AILES Les Pyrénées au cœur	21.00 NOMADLAND Film de Chloé Zhao Avec Frances McDormand	21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine	21.10 TOP CHEF Jeu présenté par Stéphane Rotenberg
21.55 Grey's Anatomy, série 22.50 New York, unité spéciale, série	22.45 Infrarouge, doc. 23.50 La SNCF sous l'occupation, doc.	23.10 Météo 23.15 Où sont passées les hirondelles ?, doc.	22.55 Un espion ordinaire, film 00.45 Neuf mecs, série	22.30 C ce soir, mag. 23.40 C dans l'air, mag. 00.50 C à vous, mag.	23.25 Top chef : le chef des chefs, jeu
arte	G8	W9	TMC	TFX	ngj
20.55 DOUBLES VIES ★ Film avec Guillaume Canet	21.15 LES ENQUÊTES DE MURDOCH	21.05 LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE	21.15 LE PARI ★ Film de et avec Didier Bourdon, Bernard Campan	21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS Magazine	21.10 THE MARINE 4 : MOVING TARGET Film de William Kaufman Avec Mike Mizanin
22.40 La nature, l'art et nous, doc.	22.10 Les enquêtes de Murdoch, série	22.00 Les routes les plus dangereuses du monde	23.05 Les trois frères, le retour ★, film	22.55 Incroyables mariages gitans	22.55 First kill, film
LCP <small>ARABES NATIONAL</small> PUBLIC SENAT	.4 <small>cultureXX</small>	G STAR	gulli	LCI	TF1 <small>SERIES FILMS</small>
20.35 DÉBATDOC Loïc, séropo indétectable	21.10 CHRISTOPHE MAË - COMME À LA MAISON	21.05 RAMBO ★ Film de Ted Kotcheff Avec Sylvester Stallone	21.05 MON ANIMAL FAIT LA LOI Documentaire	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief	21.00 NEW YORK, SECTION CRIMINELLE
21.30 Débatdoc, doc. 22.00 Sens Public, mag. 23.30 Ça vous regarde	22.20 Bruel entre les lignes, spectacle	22.50 La dernière légion ★, film	22.30 Animaux VIP : une bête de réno, doc.	22.00 Brunet et compagnie	22.40 New York, section criminelle, série
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC STORY	RMC <small>DÉCOUVERTE</small>	Chérie 25
21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	20.55 BASKET-BALL : MONACO / OLYMPIAKOS EuroLigue. 31 ^e journée	21.05 LA TOTALE ★ Film avec Thierry Lhermitte	21.05 ALIEN THEORY	21.05 LE PANTHÉON DE ROME : MEGASTRUCTURE ANTIQUE	21.05 DISPARUS Partie 2 Téléfilm avec Claire Borotra, Vincent Perez
22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	22.55 L'Équipe du Soir	23.00 Storage Wars France : enchères surprises	22.55 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc.	22.10 Le Colisée, une mégastucture romaine, doc.	23.00 Crimes, mag.



**URBAN
MALIN**



LE NOUVEL ENJEU ANTI-GASPI

Particulièrement coûteuse et cause de pollutions issues d'une production de masse et d'innombrables déchets, l'ère du tout jetable a fait son temps. Alors que de plus en plus de consommateurs se tournent vers des alternatives vertueuses, telles que les produits de seconde main ou issus du recyclage, le marché de la réparation avait en revanche bien du mal à décoller jusqu'ici. De nouvelles obligations légales promettent de changer la donne.

D'UN DEVOIR D'INFORMATION...

Voilà plusieurs années que les autorités ont déclaré la guerre à l'obsolescence programmée (comprenez une réduction volontaire de la durée de vie d'un produit). Mais si la tendance de certains équipements à tomber rapidement en panne est scrutée avec attention, il est apparu beaucoup plus efficace de miser sur la réparabilité du matériel plutôt que de tenter de prouver l'infraction. Une salve de mesures issues de la loi anti-gaspillage du 10 février 2020 a donc été mise en place dès 2021 pour permettre d'éclairer le choix du consommateur au moment de l'achat d'un équipement.

Outre l'entrée en vigueur de l'indice de réparabilité, qui impose un affichage sur le caractère plus ou moins réparable de cinq types de produits neufs (lave-linge, téléviseurs, smartphones, ordinateurs portables et tondeuses à gazon), les fabricants ont ainsi l'obligation d'informer le vendeur, qui doit lui-même en informer le consommateur, de la disponibilité des pièces détachées. Bémol : seuls les achats en magasin sont concernés. Plus encore, les professionnels restent libres de proposer ou non ces éléments indispensables à la réparation du produit et n'avaient jusqu'ici pas d'obligation de l'indiquer lorsque justement ce n'était pas le cas.

À UNE OBLIGATION DE FOURNITURE

Un tour de vis supplémentaire, toujours basé sur la loi anti-gaspillage de 2020, a été donné au 1er janvier 2022. Désormais, le vendeur est non seulement tenu

d'informer le consommateur sur la disponibilité des pièces de rechange mais aussi sur leur non-disponibilité ! De quoi décourager l'achat et donc, on l'espère, inciter les fabricants à mettre les bouchées doubles pour fournir les éléments nécessaires à la réparation. De même, lorsque des pièces détachées sont effectivement prévues, l'industriel ou l'importateur a 15 jours pour les fournir, contre 2 mois auparavant.

Bien que la fourniture systématique et générale de ces matériaux ne soit pas encore à l'ordre du jour, certains produits électroniques et électriques ont également passé le cap de l'obligation à travers un décret du 31 décembre 2021. Ainsi, les fabricants d'ordinateurs portables et de smartphones doivent dorénavant proposer des pièces détachées pendant toute la durée de vente de leurs modèles et jusqu'à 5 ans après l'arrêt de leur commercialisation. Sont notamment concernés par cette mesure les batteries, écrans, connecteurs d'alimentation, chargeurs, cartes mères, radiateurs, claviers, ports, connecteurs, caméras, microphones et haut-parleurs.

DES ÉLÉMENTS D'OCCASION

Développement durable oblige, ces nouvelles incitations à la réparation entendent aussi favoriser l'économie circulaire. Depuis le 1er janvier 2022, les réparateurs professionnels ont en effet l'obligation de proposer au moins une offre incluant des pièces de rechange de seconde main pour certaines catégories d'équipements. De l'électroménager, du type lave-linge, réfrigérateur et lave-vaisselle, aux ordinateurs portables, en passant par les téléviseurs ou encore les smartphones, sans oublier leurs principaux composants, tous ces équipements du quotidien peuvent ainsi être remis en état à l'aide de pièces d'occasion. Dans tous les cas, les réparateurs doivent informer leurs clients sur cette possibilité de recourir à des éléments de seconde main plutôt que neufs, en leur précisant la différence de prix et de délai.



21.10 BALTHAZAR Dernier recours Série	20.40 ÉLYSÉE 2022 Magazine présenté par Léa Salamé, Laurent Guimier	21.10 PRÊTE-MOI TA MAIN ★ Film de Eric Lartigau	21.10 YELLOWJACKETS Épisodes 8 & 9 Série de Karyn Kusama	21.00 L'UNIVERS Le Soleil, notre étoile Documentaire	21.10 PÉKIN EXPRESS : SUR LES TERRES DE L'AIGLE ROYAL
22.10 Balthazar, série 23.15 Balthazar, série 00.15 Balthazar, série	23.55 Nous les Européens 13 h 15, le dimanche, mag.	22.40 La France en vrai, doc. 00.25 Le grand concours des régions	22.05 Yellowjackets, série 00.00 Fatou en mode Mexique, doc.	21.50 L'univers, doc. 22.45 C ce soir, mag. 23.55 C dans l'air, mag.	23.20 Pékin express : itinéraire bis, jeu 00.25 Les reines de la route



20.55 LE TUEUR DE L'OMBRE : LA MORT EST AVEUGLE	21.15 TOUCHE PAS À MON POSTE XXL Magazine	21.05 ESPRITS CRIMINELS : UNITÉ SANS FRONTIÈRES	21.15 HUNGER GAMES ★ Film de Gary Ross Avec Jennifer Lawrence	20.35 FOOTBALL : PORTUGAL / TURQUIE Qualification Coupe du Monde	21.10 HÉRITAGES Magazine présenté par Jean-Marc Morandini
22.25 Le tueur de l'ombre : la mort est aveugle	23.00 Touche pas à mon poste !	22.40 Esprits criminels : unité sans frontières	23.50 90' Enquêtes, mag.	22.45 24H aux urgences	23.00 Héritages, mag. 00.45 Héritages, mag.



20.35 DÉBATDOC Violences sexuelles dans le sport : l'enquête	21.10 JOEY STARR, GRANDEUR NATURE	21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Magazine	21.05 LE MEILLEUR PATISSIER Divertissement	20.00 RUTH ELKRIEF 2022 Magazine présenté par Ruth Elkrief	21.00 L'ARME FATALE 3 ★ Film avec Mel Gibson
21.30 Le débat 22.00 Sens Public, mag.	22.00 Jump, doc. 22.30 Chilla à la Gaité Lyrique, spectacle	23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	23.05 Le meilleur pâtissier - À vos fourneaux	22.00 Brunet et compagnie	23.10 L'arme fatale 2 ★★, film



21.10 SOIR INFO Information présentée par Julien Pasquet	20.35 FOOTBALL : BARRAGES DE QUALIF. COUPE DU MONDE 2022	21.05 FAMILLES EXTRAORDINAIRES Magazine	21.05 IMMERSION DANS UNE MEGA FOURRIÈRE	21.05 WHEELER DEALERS FRANCE Documentaire	21.05 LA LIGNE VERTE ★★ Film de Frank Darabont Avec Tom Hanks
22.30 On peut tout se dire 00.00 Édition de la nuit	22.35 L'Équipe du Soir	23.20 Familles extraordinaires, mag.	22.30 Immersion dans une méga fourrière, doc.	22.10 Wheeler Dealers France, doc.	00.20 Quai d'Orsay ★, film



21.10 WELCOME BACK Episode 2 Présenté par Camille Combal	21.10 DEUX GOUTTES D'EAU Téléfilm de Nicolas Cuche	21.10 LES MILLE ET UNE VIES DE LINE RENAUD	21.00 KAAMELOTT - PREMIER VOLET Film de Alexandre Astier	21.00 DIABOLO MENTHE ★★ Film de Diane Kurys	21.05 FOOTBALL : FRANCE / CÔTE D'IVOIRE
23.20 Welcome Back 00.25 Welcome Back 01.25 Euro Millions, jeu	22.45 Taratata 100 % live 01.00 Le crime lui va si bien, série	22.45 Météo 22.50 L'amant ★★, film 00.40 Mouchette, film	23.05 Boîte noire, film 01.10 Benedetta, film 03.20 Zapsport, mag.	22.40 Un été à la Garoupe, doc. 23.40 C dans l'air, mag.	23.10 Recherche appartement ou maison, mag.



20.55 LE FLIC ET L'INDIC Téléfilm avec Armin Rohde	21.15 SAMEDI SEBASTIEN Divertissement	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Magazine	21.15 LES EXPERTS : MIAMI	21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL	21.10 CAÏN Série avec Bruno Debrant
22.30 Charles Manson, le démon d'Hollywood	23.30 Jeudi reportage, mag.	23.00 Enquête d'action, mag.	22.50 Les experts : Miami, série 22.55 Les experts : Miami	22.10 Familles nombreuses : la vie en XXL	22.15 Caïn, série 23.25 Caïn, série 00.30 Caïn, série



20.35 ZED = ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE	21.10 DRÔLE DE RÉGION, LE RIRE DE CHEZ VOUS !	21.10 DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE USA	21.05 CŒUR DE DRAGON 2 : UN NOUVEAU DÉPART	21.00 LES DOCS LCI Documentaire	21.00 L'OPÉRATION CORNED BEEF ★ Film avec Christian Clavier
22.00 Et maintenant 2022 !, mag.	22.05 Les femmes préférées en rire, doc.	22.55 Douanes sous haute surveillance, doc.	22.30 Cœur de dragon 3 : la malédiction du sorcier	22.00 22H Darius Rochebin	23.00 Le Magnifique ★, film



21.10 SOIR INFO Information	21.15 FOOTBALL : ÉGYPTÉ / SENEGAL Barrages de qualif. Coupe du monde 2022.	21.05 HAWAII 5-0 Série	21.05 NON ÉLUCIDÉ Le destin brisé de Gælle Documentaire	21.05 LES CHANTIERS DE L'ATLANTIQUE : CONSTRUCTEURS DE GEANTS	21.05 LA DÉLICATESSE ★ Film avec Audrey Tautou
22.10 Soir info 23.00 Ça se dispute 00.00 Édition de la nuit	23.05 L'Équipe du Soir	21.55 Hawaii 5-0, série 22.50 Hawaii 5-0, série 23.05 Hawaii 5-0, série	23.00 Non élucidé, doc.	22.10 Le Meraviglia... doc.	23.10 Les gouttes des auteurs ★, film



maisons
FRANCE
CONFORT

DEPUIS 1919



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**

1^{ER} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



80% DE
RECOMMANDATIONS



100 ANS DE
SERVICE DE
MISES EN ŒUVRE



112 AGENCES
COMMUNICABLES



+ DE 40 ANS
D'EXPERIENCE
A CE JOUR



ENTREPRISE
FAMILIALE DEPUIS
5 GENERATIONS



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



**URBAN
TERROIR**



LES FROMAGES ITALIENS ONT LA COTE

Si la France est mondialement connue pour être le pays du fromage, il se pourrait bien qu'il ne soit plus le seul sur le podium. En effet, l'Italie a, elle aussi, son lot de spécialités fromagères. Mettons à l'honneur les nouveaux coups de cœur gastronomiques de la dolce vita. Haut les papilles !

Difficile de ne pas penser aux clichés français du brie et du camembert lorsque l'on aborde le sujet du fromage. S'il est vrai que l'on se défend plutôt bien sur ce terrain, l'Italie aussi a ses spécialités fromagères réputées et appréciées. La mozzarella, le parmigiano reggiano ou le gorgonzola ont toujours figuré parmi les chouchous. Mais voici d'autres pépites italiennes qui vont vous faire saliver.

DES SAVEURS DÉTONANTES

Vous aimez les saveurs originales ? À la bonne heure, on vous conseille sans plus tarder de goûter à la signature des fromagers Perenzin Latteria, et en particulier leur fromage de chèvre particulièrement affiné. En effet, sa croûte a été imbibée d'un vermouth local (comprenez un vin doublé d'eau-de-vie ou de liqueur) et saupoudrée de fève tonka. Un mariage subtil et authentique qui confère à cette spécialité fromagère un petit goût subtil de noisettes.

UN PARFUM FLEURI

À l'instar de la ricotta ou de certaines burratas, de nombreux autres fromages italiens sont à base de lait de bufflonne. C'est le cas du casatica produit par Quattro Portoni, l'une des seules spécialités fromagères habillée d'une croûte comestible au parfum fleuri. Tout droit venu de Bergame, ce mets délicat à l'affinage assez court, est fait à la main selon une tradition ancestrale.

DUE IN UNO

Pour celles et ceux qui raffolent du fromage, à grignoter seul ou à déguster en accompagnement, le stravacco

de Valsana risque fort de vous plaire ! Au lait cru, il peut se déguster avec ou sans pain, et surtout être incorporé à diverses recettes. Très onctueux, il se mêlera sans difficulté à une polenta, des gnocchis ou encore à un risotto bien crémeux.

L'étonnant cheesella de Luigi Guffanti Formaggi brille, quant à lui, par son originalité. Ce fromage est en effet le résultat de deux légendes laitières que l'on a pris soin de mélanger. La mozzarella gorgée de lait de bufflonne se retrouve entourée d'une pâte filée de caciocavallo, un fromage fait à base de lait de vache. Les amateurs de spécialités riches et gourmandes vont s'en lécher les babines !

SUCRÉ SALÉ

En France, il nous arrive souvent d'associer le fromage à des mets sucrés, comme la confiture de figue, le chutney de pommes ou encore un pain aux raisins. Nos voisins italiens ne sont pas en reste puisqu'ils apprécient, eux aussi, les spécialités fromagères aux touches sucrées. Le san Pietro à la cire d'abeille de Perenzin Latteria en est le parfait exemple. Affiné toute une année et produit à partir de lait de vache pasteurisé, cet ovni gustatif est recouvert d'une croûte à la cire d'abeille. Fin et velouteux, ce fromage nous laisse en bouche des saveurs de miel mais aussi de vanille.



PRODUITS FRAIS - SAVEURS - TERROIR & GASTRONOMIE
66 Commerçants, Producteurs et Artisans de bouche en centre ville

Les Halles de Narbonne

Au fil des Saisons !

*Rendez-vous choux
les Halles de Narbonne !*



ATELIER D'INFORMATION SUR LES CHOUX
ET DÉGUSTATIONS DE SAISON.

AVEC



www.narbonne.halles.fr



OUVERT 365 Jours par an de 7h à 14h

www.narbonne.halles.fr



Instagram [les.halles.de.narbonne](https://www.instagram.com/les.halles.de.narbonne)



Rejoignez nous sur
facebook

Les Halles De Narbonne

Les Halles
de Narbonne

Passion des Commerçants !
Fierté des Narbonnais !

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 :

MIETTES DE PIN (7 lettres)

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

ABSCONS	COSSON	IVOIRE	POURVUE
ABYMES	ECEVIT	LISTER	RETENUE
AMATIR	EMBASE	MALFAI-	RIVETÉ
ARLÉSIEN	EMBRUN	TEUR	ROSIER
ASSU-	ENFUMÉ	MIETTES	SACRUM
RANCE	ENZYMÉ	MOTARD	STRING
BANCAL	ÉTOILE	MUSIQUE	SYNDIC
BEAUTÉ	FOUACE	MYRRHE	TABLIER
BOBEUR	FURTIVE	NOCTULE	URINAL
CALCIUM	INSTITUT	ONGLES	VARIOLE
CORNER	ISATIS	PAREIL	

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : COPEAUX

1. Réponse B : La période de rotation sidérale de Mars est très proche de celle de la Terre (24 h 37 min 23 s).

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - Quelle est la durée d'un jour sur Mars ?

- A. 15 h 20 min 15 s
- B. 24 h 37 min 23 s
- C. 31 h 48 min 09 s
- D. 52 h 06 min 12 s

BINARY FACILE

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

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

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



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 €*

PORT-LA-NVLE

Villa t4 sur terrain 300 m²

243 700 €*

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 calculés avec la nouvelle norme ro2020

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



20 ANS
D'EXPERIENCE



100 ANS
DE SERVICE
À NOS CLIENTS



22 AWARDS
D'EXCELLENCE



4 000
TRAVAILLEURS



50 ANS
D'EXPERIENCE
ET DE
SERVICES

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : dans ce secteur, c'est le moment idéal pour mettre les bouchées doubles sans vous attarder sur les détails. **Amour** : vous êtes exigeant avec tous ceux que vous aimez et qui vous aiment. **Santé** : attention à ne pas vous coucher trop tard.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : vous surmonterez facilement les quelques obstacles que vous trouverez sur votre route. **Amour** : prenez un peu de recul face à une situation familiale ou sentimentale complexe. **Santé** : excellente.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

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

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : des rencontres non programmées dans votre agenda ont toutes les chances de vous apporter un plus. **Amour** : ne refusez pas le dialogue ! **Santé** : votre dynamisme vous étonne. Ménagez-vous.

LION du 23 juillet au 22 août

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

VIERGE du 23 août au 22 sept.

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

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

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

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : étudiez soigneusement les propositions que l'on vous fera, mais ne vous lancez pas tête baissée. **Amour** : le début de la période risque d'être assez tendu. **Santé** : un peu de surmenage.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

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

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : les contacts seront peut-être un peu difficiles ou bloqués, mais cela ne doit pas vous inquiéter. **Amour** : tous vos contacts sont marqués par une énergie excessive. **Santé** : il devient indispensable de vous détendre.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : ce n'est pas le moment de vous faire remarquer, mais plutôt celui de vous faire oublier. **Amour** : plus que jamais, vous avez envie de charmer et de séduire. **Santé** : n'abusez pas des excitants, vous êtes déjà bien énervé !

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : vous vous montrerez très efficace, surtout si vous exercez un métier indépendant. **Amour** : priorité à l'harmonie ! Vous ne ménagerez pas vos efforts pour éviter les tensions. **Santé** : quel tonus !

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© DR

GÂTEAUX ROULÉS POMME-ABRICOT

Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

pour 4 personnes :

40 g de beurre, 1/4 de c. à c. de muscade, 1,5 c. à s. de sucre brun, 1 c. à s. de cannelle en poudre, 1 petite pomme épluchée et râpée, 50 g d'abricots secs finement hachés, 125 ml de jus d'orange, 1 rouleau de pâte feuilletée, 140 g de yaourt nature, 1 c. à s. de miel.

préparation :

Préchauffez le four à 170 °C. Graissez légèrement une plaque allant au four. Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole, ajoutez la muscade, le sucre et la moitié de la cannelle. Faites cuire en remuant à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Incorporez la pomme, les abricots et la moitié du jus d'orange. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 2 min à feu doux sans couvrir. Retirez du feu, ajoutez le reste du jus d'orange.

Étalez la préparation sur la pâte et roulez celle-ci pour enfermer la garniture. Coupez-la en quatre et disposez les roulés sur la plaque préparée, à 5 cm d'intervalle. Badigeonnez-les avec le reste du beurre fondu.

Enfournez 20 min. Pendant ce temps, mélangez le yaourt, le miel et le reste de la cannelle dans un bol. Servez les roulés chauds avec le yaourt aux épices.

La star du moment : La pomme

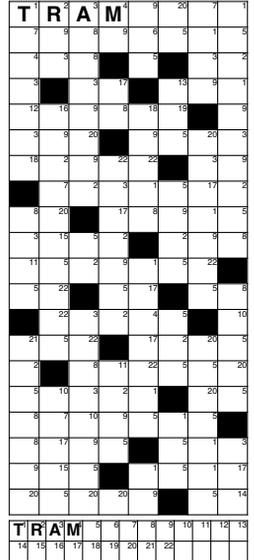
Crue ou cuite, on la déguste toute l'année. En mars, on a encore un grand choix de variétés en fonction de nos recettes et de nos goûts.

LES JEUX

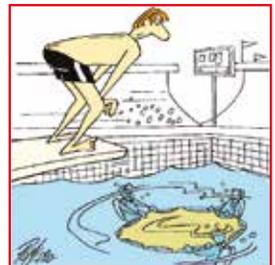
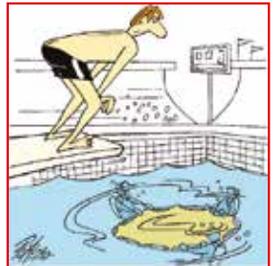
...à vos stylos !

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

7 CRISSES

1 - Le panneau d'affichage 2 - La plongeur
de dos 3 - Le directeur du plongeur 4 - La lunette de plongeur 5 - Les cheveux du plongeur 6 - Le niveau de l'eau 7 - Les rails de l'eau



LES MOTS CODÉS

NOUVELLE ŠKODA

FABIA

TOUT CE QU'IL FAUT
ATTENDRE D'UNE VOITURE.



ŠKODA



À PARTIR DE

129€ /MOIS^{††}

LLD SUR 37 MOIS / AVEC APPORT



Offre valable du 01/02/2022 au 31/03/2022.

Modèle présenté : **FABIA Berline 1.0 MPI 65ch BVM AMBITION** avec options, 1^{er} loyer de **2000€** et 36 loyers de **267€**, remise de **2500€** déductible.

(†) Exemple pour une FABIA Berline Ambition 1.0 TSI 95ch BVM. Location Longue Durée sur 37 mois, 30 000 km max, 1^{er} loyer de 2000€ et 36 loyers de 129€, remise ŠKODA de 3500€ déductible. Offre réservée aux particuliers, valable pour une immatriculation avant le 31/03/2022 dans la limite des stocks disponibles, chez tous les Distributeurs participant de financement sous réserve d'acceptation du dossier par VOLKSWAGEN BANK GMBH - SARL de droit allemand - Capital social : 315 279 200€ - Siège social : Braunschweig (Allemagne) - RC/HRB Braunschweig : 1819 - Intermédiaire d'assurance européen : D-HNQM-UO9MO-22 (www.worlas.fr) - Succursale France : Bâtiment Eliseo, 15 avenue de la Demi-Lune - 95700 Roissy-en-France - RCS Pontoise : 451 018 904 - Administration et adresse postale : 11, avenue de Boursouire - B.P. 51 - 02601 Villers-Cotterêts Cedex.

Publicité diffusée par le concessionnaire CROIX SUD AUTOMOBILES SARL enregistré à l'Orias sous le n° 07 024 001 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 : 51 - 61. Rejets de CO₂ (g/km) min - max : WLTP : 114 - 138.

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 : 188 302 530€ - 11, av. De Boursouire - 02601 Villers-Cotterêts - RCS : Sarlova 024257 205

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

PORTES OUVERTES DU 12 AU 13 MARS 2022

CROIX SUD AUTOMOBILES SARL
Z.I. CROIX SUD - 11100 NARBONNE

04 68 42 73 73

SPORT

RUGBY PRO D2

Vendredi 01 avril **19h30**



RCN



Béziers

Vendredi 08 avril **19h30**



Colomiers Rugby



RCN

RUGBY Fédérale 2 Poule 5

Dimanche 27 mars **15h**



Millau



AGR

Dimanche 03 avril **15h**



AGR



Cahors

VOLLEY

Samedi 12 mars
18h



Plessis
Robinson



Narbonne
Volley

Samedi 19 mars
20h



Tours



Narbonne
Volley

HANDBALL

Nationale 1 féminine

Samedi 12 mars
20h



Narbonne
Handball



BLANZAT SPORT
MONTLUÇON

FOOTBALL Nationale 3

Samedi 19 mars
20h



FUN



BLAGNAC

Samedi 26 mars
20h



CASTANET



FUN

Samedi 19 mars
20h



Narbonne
Handball



BLANZAT SPORT
MONTLUÇON

Venez vivre une finale de coupe d'Europe historique

Mardi 22 Mars | 19H30

#ENSEMBLE ECRIVONS L'HISTOIRE



Billetterie

En ligne <https://narbonne.ticketchainer.com/>
ou au Palais du Travail

Pour tous renseignements, contactez le club au 04 68 32 17 24
ou par mail secretariat@narbonnevolley.com



1 pizza moyenne achetée,
la 2^{ème} à

jusqu'au 25/03/22 en livraison.

3€



ÉDITION LIMITÉE
Tandoori

Crème fraîche, épices Tandoori, mozzarella,
poivrons grillés, poulet rôti.

Pensez à l'apéro
avec nos bouchées

4€
90
(la variété)



Camembert X9



Chèvre X9



Emmental X9



Mac & cheese X9



Veggie X15

LA BOITE A PIZZA NARBONNE
30 avenue des Pyrénées - 11100 Narbonne
7J/7 - 11h - 14h et 18h - 23h

04 68 40 68 40
laboiteapizza.com

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

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



En livraison 7J/7

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

3€

Offre non cumulable valable jusqu'au 25 mars 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

2=3
SUR LES
PIZZA
MOYENNES

2=3

Offre non cumulable valable jusqu'au 25 mars 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

25€
2 PIZZAS
GÉANTES
(HORS PRESTIGES)

25€

Offre non cumulable valable jusqu'au 25 mars 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



En livraison 7J/7

2=3
SUR LES
PIZZA
GÉANTES

2=3

Offre non cumulable valable jusqu'au 25 mars 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants



CLICK & COLLECT
A EMPORTER

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

0€

Offre non cumulable valable jusqu'au 25 mars 2022
sur remise de ce coupon dans les magasins participants