

Narbonne - N°051 - Du 23 avril au 06 mai 2022

URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et agenda du Narbonnais.

GRATUIT

À partir de

120 M²

SYMBIOS 

LOCAUX À VENDRE

Des professionnels reconnus
ont déjà acheté leurs locaux :

- ✓ Une dermatologue
- ✓ Une rhumatologue
- ✓ Des ostéopathes
- ✓ Des kinésithérapeutes
- ✓ Une nutritionniste
- ✓ Une esthéticienne

LOCAUX À VENDRE

80 CHEMIN DES FOURS À CHAUX - 11100 NARBONNE

06 59 98 11 45



OFFRE SPÉCIALE du 20 au 30 avril

**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

L'entre-deux tours. La politique est omniprésente dans notre quotidien. **Choisir, se projeter pour les cinq prochaines années.** Voter est un droit mais il est avant tout un devoir. Le devoir en ces temps un peu chaotiques est de protéger notre démocratie. Pendant encore plusieurs semaines, nous allons être confronté aux choix des urnes. Pour certains de nos enfants, c'est le baptême des scrutins.

Dans le même temps, **les vacances de Pâques commencent**, période de rodage pour nos commerçants pour lesquels le mois de Mai est une répétition générale avant la grande première des vacances estivales. Le littoral se réveille prenant la place doucement aux cimes enneigées. **L'été est proche !** Plus que quelques mois et ce sera le temps de l'insouciance, du relâchement et du repos....

Bien évidemment deux ans de pandémie nous ont épuisé et les conflits actuels accompagnés de ses incertitudes, de l'augmentation des prix nous font douter ; et espérer **en de meilleurs jours !**

Profitions des **nombreux spectacles joués dans le Narbonnais**, allons au **cinéma**, retrouvons **nos amis...**
SORTONS !!!

Et réapprenons à lâcher prise, sans complètement oublier notre quotidien.

Il est temps également de préparer la piscine, de fleurir les balcons et les jardins.

Le temps des barbecues est de retour. Nous allons pouvoir profiter de nos jardins, retrouver notre culture méridionale qui nous caractérise.

Découvrez dans le nouvel opus d'**Urban TV & Sorties** l'offre de nos partenaires pour profiter pleinement de vos loisirs et de votre quotidien, et toujours **les offres incroyables du carnet SORTEZ+!** Pour 35€ seulement, vous pouvez bénéficier jusqu'à 2 000 € d'avantages... Achetez vite votre carnet sur www.sortezplus.fr !

En tous cas, Urban TV & Sorties vous accompagne et **est constamment à votre écoute** ; que ce soit dans la chaleur et la douceur de votre chez vous, dans une salle de spectacle ou au restaurant, en famille ou entre amis, nous restons prêt de vous.

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

Bonne lecture à toutes et tous.



TERRES BORÉALES

Vivre à la belle étoile

**EMPLACEMENT EXCEPTIONNEL
A DEUX PAS DU CENTRE VILLE**

DEPUIS 1979



SANGALLI
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85
groupe-sm.com



**URBAN
DECO**



LA HAUTE COUTURE S'EMPRE DE LA DÉCO

Et si vous succombiez au luxe de la haute couture, non pas pour vous vêtir, mais pour décorer votre demeure ? Entre collaborations soignées, créations originales et matériaux nobles, les grands noms de la mode font entrer nos maisons dans une autre dimension.

Régnant depuis des décennies sur l'univers de la mode, les grandes maisons de couture ont peu à peu conquis le monde de la beauté avant de s'emparer de nos intérieurs. Dès la fin des années 1980, les fashionistas les plus pointues et autres adeptes des défilés ont ainsi pu décorer leurs habitats de pièces iconiques dessinées par leurs designers fétiches. Autrefois réservés à une niche d'initiés fortunés, meubles, luminaires, textiles de maison, vaisselle, bougies parfumées et autres ustensiles de cuisine se démocratisent peu à peu au fil des ans sans pour autant perdre leur aura luxueuse. Missoni Home, Armani Casa, Gucci Decor, Pierre Cardin, Versace Home, Kenzo, Hermès Maison, Diesel Living, Fendi Casa, Christian Lacroix ou encore Trussardi, on se laisse volontiers gagner par la folie des grandeurs et on s'offre une touche de luxe à demeure.

UNE GRIFFE INTEMPORELLE

Si certaines marques prennent le parti d'innover et de sortir des sentiers battus, beaucoup choisissent de conserver leur ADN d'origine dans leurs collections maison. Ainsi, les maisons de sellerie et de maroquinerie, comme Hermès ou Trussardi, mettent en avant leur maîtrise du cuir historique (mais aussi, pour la première, des références au monde équestre) pour proposer des pièces de mobilier recherchées dans cette matière résolument noble et chaleureuse. Dans ces parures de lit et linge de bain, Missoni reprend ses rayures en chevron iconiques pour conférer à nos chambres à coucher et salles de bains une dimension graphique délicieusement colorée. Les

amoureux du motif de vague grecque emblématique de Versace jeteront volontiers leur dévolu sur ses assiettes, tasses et autres coussins ornés. Chez Armani et Fendi, c'est dans les lignes glamour de leurs meubles que l'on retrouve les codes de la couture italienne. Loin de se limiter à quelques expérimentations isolées, ces collections de design d'intérieur gagnent de plus en plus d'ampleur, au point d'être devenues des éléments centraux des dernières éditions du Salon du meuble de Milan.

LES COLLAB' QUI NOUS FONT CHAVIRER

Plutôt que de fonder leur propre sous-marque de design d'intérieur, de nombreux créateurs se lancent dans des collaborations artistiques aussi réjouissantes que surprenantes, pour proposer des pièces aussi belles qu'originales mais qui restent relativement accessibles. On pense notamment à la vaisselle « Paintball » de Deshoulières et Jean-Charles de Castelbajac, ou encore aux collaborations de Roche Bobois avec Jean-Paul Gaultier et Christian Lacroix. Dans un style plus haut de gamme, la sublime collection Objets Nomades de Louis Vuitton, composée de vases, de fauteuils, de paravents, de hamacs ou encore de coussins, et développée avec des créateurs et artisans de renom issus des quatre coins de la planète, a fait l'unanimité au sein de la sphère déco.



TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

TRAVAUX TERMINÉS



SALLES D'AUDE

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

PRÊT À BÂTIR



BIZANET

Grandes parcelles viabilisées
De 450 m² à 765 m²

TRAVAUX EN COURS



MARCORIGNAN

Terrains de 267 m² à 698 m²
Au cœur de la Pinède

TRAVAUX TERMINÉS



NARBONNE

Parcelles de 230 m² à 1019 m²
Sur les hauteurs de Crabit

A 10 MIN DE NARBONNE



ORNAISONS

Terrains prêts à bâtir
De 530 m² à 650 m²

QUARTIER PRISÉ !!



HAUTS DE NARBONNE

Superbes terrains viabilisés
De 450 m² à 755 m²

DEPUIS 1979



**SANGALLI
MARATUECH**
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

groupe-sm.com



Le 5 mai
Palais des Congrès de Gruissan

Le 6 mai
Cinéma Le Royal à Ouveillan

Réservations et programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| TF1 21.10 THE VOICE Divertissement 23.55 The Voice, Divertissement | france.2 21.10 N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES 23.20 On est en direct, Magazine | france.3 21.10 CASSANDRE Série 22.40 Cassandre, série | CANAL+ 21.05 RUGBY : TOULON / TOULOUSE Sport 23.15 Sport Reporter, mag. | france.5 20.55 ÉCHAPPEES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag. | 6 21.10 MACGYVER Série 22.50 MacGyver, série |
| arte 20.50 LE COSMOS ET LES ORIGINES DE LA VIE 22.40 Le cosmos et les origines de la vie | C8 21.15 UN TOUR DU MONDE EN FRANCE 22.40 Un tour du monde en France, doc. | W9 21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série | TMC 21.05 COLUMBO Série 22.45 Columbo, série | TFX 21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 22.55 Chroniques criminelles, mag. | 21.10 YOUNG SHELDON Série 22.40 Young Sheldon, série |
| LCP 21.00 TAIWAU, DEMOCRATIE NUMÉRIQUE 22.30 Navalny, l'homme qui défie le Tsar | 4 21.10 CASSE NOISETTE Spectacle 23.10 Robot, spectacle | C STAR 21.05 GHOST ADVENTURES 22.45 Ghost adventures, doc. | 21.05 LEGO MASTERS Divertissement 23.00 Lego Masters : extra brique | LCI 21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin | TF6 21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.45 Joséphine, ange gardien, série |
| C NEWS 21.00 SOIRÉE WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag. | L'EQUIPE 19.30 HANDBALL : FRANCE / UKRAÏNE 22.00 Football : Betis Séville / Valence | 6ter 21.05 RENOVATION IMPOSSIBLE Doc. 22.40 Rénovation impossible, doc. | RMC 21.05 ALIEN THEORY Documentaire 22.55 Alien Theory, doc. | RMC 21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire | 21.05 EMMA Série 22.10 Emma, série |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|
| TF1 18.30 ELECTION PRÉSIDENTIELLE 2022 22.30 Esprits criminels, série | france.2 19.30 PRÉSIDENTIELLE 2022 23.55 Notre Dame de Paris, doc. | france.3 21.10 BROKENWOOD Série 22.40 Brokenwood, série | CANAL+ 21.00 RUGBY : MONTPELLIER / BORDEAUX-BÈGLES 23.55 Instinct maternel, film | france.5 20.55 LES ROUTES DE L'IMPOSSIBLE 22.40 La mort en face : le pogrom de lasi | 6 21.10 PIRATES DES CARAÏBES : LA VENGEANCE DE... Film 23.25 Pirates des Caraïbes, jusqu'au bout du monde |
| arte 21.00 LE SOURIRE DE MONA LISA ★ Film 23.10 La France vue par les Européens | C8 21.10 DU MOU DANS LA GACHETTE Film 22.45 Les bidasses s'en vont en guerre ★ | W9 21.05 LES 20 TUBES DES ANNÉES 90... 23.00 Les 20 tubes des années 80... | TMC 21.05 LES TUCHE 2 - LE RÊVE AMÉRICAIN 22.55 Les Tuche ★, film | TFX 21.05 WHITE HOUSE DOWN ★ Film 23.30 Rampe à - hors de contrôle ★ | 21.10 VIDÉO SURVEILLANCE 23.25 Vidéosurveillance : les images choc, |
| LCP 20.00 PRÉSIDENTIELLE 2022 - SOIRÉE ÉLECTORALE 22.45 Présidentielle 2022 - Soirée électorale | 4 21.10 DEUX HOMMES TOUS NUS Spectacle 23.00 Aimez-moi, spectacle | C STAR 21.05 CHICAGO FIRE Série 22.35 Chicago Fire, série | 21.05 SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE 22.45 Sydney Fox, l'aventurière | LCI 21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin | TF6 21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.40 New York section criminelle, série |
| C NEWS 21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT 22.00 Soir info week-end | L'EQUIPE 19.50 FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE 22.35 L'Équipe du Soir - 1 ^{re} partie, mag. | 6ter 21.05 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série | RMC 21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc. | RMC 21.05 CHERCHEURS D'OPALE Doc. 22.00 Chercheurs d'opale, doc. | 21.05 CANDICE RENOIR Série 22.15 Candice Renoir, série |

HECTARE

URBANISME DURABLE

Vous
recherchez
un **terrain à bâtir**
en Pays
Narbonnais?



HECTARE 2022 - © MADN.FR



Appelez-nous au : **04 68 33 01 02**

SPECTACLES & CINÉ

Le Duo des Non

«Best Of»

7 mai - 21h

Foyer communal de Villedaigne

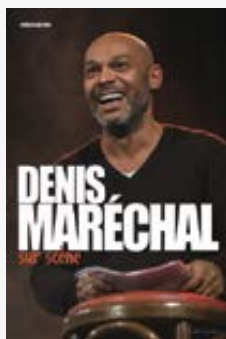


Denis MARECHAL

«sur scène»

13 mai - 21h

Espace Dominique Baudis à NARBONNE



BERNARD LAVILLIERS

EN CONCERT «NOUVEL ALBUM»

5 mai 2022 - 20h30



Réservations et programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

MESSMER

HYPERSENSORIEL

10 mai 2022 - 20h



J'adore ce que vous faites
Réalisé par Philippe Guillard
AVANT PREMIÈRE - Jeudi 5 mai - 20h

**EN PRÉSENCE
DE L'ÉQUIPE DU FILM**



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne



Le bain

Samedi 14 mai - 18h



Le bonheur (n'est pas toujours drôle)

Vendredi 20 mai - 20h

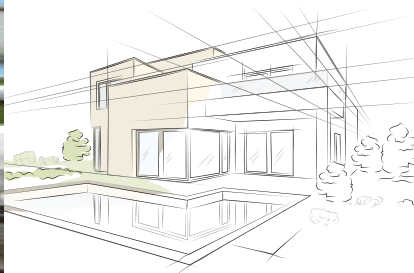


INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS narbonne-arena.fr


Narbonne Arena

NOUVEAUX TERRAINS À BÂTIR À 10 MIN DE NARBONNE !



**NICOLAS VOUS PROPOSE DE DESSINER ENSEMBLE
VOTRE FUTURE VILLA !**



NICOLAS POURSIN
06 86 38 59 97

Terrain vu pour vous et transaction en direct avec notre partenaire foncier,
sous réserve de disponibilité.

SM
DEPUIS 1979
MAISONS
Lionel TARRIUS



BluePalm
Outils de com'

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

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

BLUE PALM S'OCCUPE DE TOUT

VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !

devis gratuit sur simple appel au :

06 02 11 26 36 - contact@bluepalm.fr

| TF1 | france-2 | france-3 | CANAL+ | france-5 | 6 |
|--|--|--|--|---|--|
| 21.10 CAMPING PARADIS Série 23.05 New York, unité spéciale, série | 21.10 MEURTRES AU PARADIS Série 23.10 Affaires sensibles, mag. | 21.10 SECRETS D'HISTOIRE Mag. 22.45 La ligne bleue, doc. | 21.00 POURQUOI PAS EVANS ? Série 22.55 Caractères, mag. | 21.00 NOUVELLES GRAINES Doc. 23.05 C ce soir, mag. | 21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 22.00 Mariés au premier regard |
| 20.50 JE SUIS UN AVENTURIER ★★ Film 22.30 The Kindness of Strangers ★, film | 21.15 MILF ★ Film 23.15 Jeudi reportage, mag. | 21.05 TWILIGHT CHAP. 3 : HÉSITATION ★ 23.20 Twilight chapitre 2 : Tentation ★ | 21.15 STAR WARS EP. 2 : L'ATTAQUE DES... 23.50 Star Wars ép. 1 : la menace... | 21.05 APPELS D'URGENCE Magazine 23.15 Appels d'urgence, mag. | 21.10 CRIMES Magazine 23.00 Crimes, mag. |
| 20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. | 21.10 UNA ODA AL TIEMPO AU TEATRO... 22.35 Chico César and friends, spectacle | 21.05 LE GRAND BÉTISIER 22.55 Le grand bétisier, div. | 21.05 RENOVATION ISLAND : UN CHANTIER AU... 22.40 Renovation Island : un chantier au... | 20.00 RUTH ELKRIEF 2022 22.00 Brunet et compagnie | 21.00 LES EXPERTS Série 22.40 Les experts, série |
| 21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire | 21.05 FOOTBALL : FRANCE / BRÉSIL 23.05 L'Équipe du Soir, mag. | 21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série | 21.05 HORS DE CONTRÔLE Doc. 22.15 Hors de contrôle, doc. | 21.05 MÉCANOS EXPRESS Doc. 22.00 Mécanos Express, doc. | 21.05 SQUADRA CRIMINALE Série 22.10 Squadra criminale, série |

| TF1 | france-2 | france-3 | CANAL+ | france-5 | 6 |
|---|---|--|---|---|--|
| 21.10 KOH-LANTA Jeu 23.30 Une famille en or, jeu | 21.10 UN FLIRT & UNE DANSE Magazine 23.15 Basique, le concert, spectacle | 21.10 POULETS GRILLÉS Téléfilm 22.35 La vallée des mensonges | 21.00 L'ORIGINE DU MONDE Film 22.45 Cinéma par Laurent Lafitte | 21.00 C POLITIQUE SPECIAL 23.35 C dans l'air, mag. | 21.10 NCIS Série 22.50 NCIS, série |
| 20.55 MÉDICAMENTS : LES PROFITS DE LA PÉNURIE 22.25 Votre santé, un trésor très convoité | 21.15 LA BATAILLE DES ARDENNES ★ Film 00.15 Les hommes du feu ★, film | 21.05 NANNY MCPHEE ★ Film 22.55 Ghost ★, film | 21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag. | 21.05 LE TRANSPORTEUR 3 ★ Film 23.05 Le transporteur 2 ★, film | 21.10 WATERWORLD ★ Film 23.35 Vanquish : une nuit de vengeance |
| 20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. | 21.10 L'ÉCOLE DES RÊVES Spectacle 22.20 Danser sa peine, spectacle | 21.05 LE MEILLEUR FORGERON Jeu 22.40 Le meilleur forgeron, jeu | 21.05 LES SCHTROUMPFS ET LE VILLAGE PERDU 22.40 Animaux VIP : une bête de réno | 20.00 RUTH ELKRIEF 2022 22.00 Brunet et compagnie | 21.00 CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série |
| 21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire | 21.00 BASKET-BALL OU L'ÉQUIPE MOTEUR 22.55 L'Équipe du Soir, mag. | 21.05 TROP JEUNE POUR ELLE Téléfilm 23.00 Younger, série | 21.05 AFFAIRES RÉSOLUES Doc. 23.00 La France des mystères, doc. | 21.05 L'A75 : SUR LA ROUTE DU VIADUC DE MILLAU 22.10 L'A40, l'autoroute des Titans, doc. | 21.05 SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.05 Snapped : les femmes tueuses |



LES JOURS
SUZUKI STYLE
JUSQU'AU 31 MAI 2022

NOUVEAU VITARA
HYBRID

LE SUV DE LÉGENDE

Gamme à partir de
199 €/mois ⁽¹⁾

ENTRETIEN INCLUS ^(b)

LLD 37 MOIS
1^{er} LOYER 2 995€
PRIME À LA CONVERSION
1 500€ DÉDUITE
SOUS CONDITION DE REPRISE



Gamme à partir de
19 390 € ⁽²⁾ | **PRIME À LA CONVERSION DÉDUITE**
SOUS CONDITION DE REPRISE

ALLGRIP
/SELECT/ androidauto Apple CarPlay

Consommations mixtes Suzuki Vitara (WLTP) : 5,4 à 6,5 l/100 km.



(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage. 1^{er} loyer de 2 995 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion^(a), puis 36 loyers de 199 €. Offre réservée aux particuliers, valable jusqu'au 31/05/2022 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 Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style hors option peinture

métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de **249 €/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 Perle 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 du Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage, après déduction d'une remise de 3 300 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion^(a) de 1 500 €. (b) Voir conditions sur www.primelaconversion.gouv.fr.

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**

| TF1 | france-2 | france-3 | CANAL+ | france-5 | 6 |
|--|---|--|--|--|---|
| 21.10 GREY'S ANATOMY Série 22.50 Chicago Fire, série | 21.10 DISPARITION INQUIÉTANTE Magazine 22.45 Infrarouge, doc. | 21.10 DES RACINES & DES AILES Magazine 23.15 Culture dans votre région | 21.00 FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE Sport 22.35 CCC le débrief, mag. | 21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag. | 21.10 TOP CHEF Jeu 23.40 Top chef : le chef des chefs, jeu |
| 20.55 ALICE ET LE MAIRE ★ Film 22.55 Roads, film | 21.15 INSPECTEUR BARNABY Série 23.10 Inspecteur Barnaby, série | 21.05 LE MEILLEUR DU MARRAKECH DU RIRE 22.55 Le meilleur du Marrakech du Rire | 21.15 JÉRÔME COMMANDEUR... 23.10 Nora Hamzawi, nouveau spectacle... | 21.05 SUPER NANNY Magazine 22.50 Super Nanny, mag. | 21.10 BLOOD & TREASURE 22.05 Blood & Treasure, série |
| 20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. | 21.10 ZAZ AUX CARRIÈRES DE LUMIÈRES 22.25 Basique, Le Concert, spectacle | 21.05 QUAND ON CRIE AU LOUP ★ Téléfilm 22.40 Le grand bêtisier, div. | 21.05 CABANE FEVER Documentaire 22.45 La grande vidéo party | 21.00 RUTH ELKRIEF 2022 22.00 Brunet et compagnie | 21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série |
| 21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire | 21.00 BASKET-BALL OU PIÈGE À HAUT RISQUE 22.55 L'Équipe du Soir, mag. | 21.05 LE LIVRE DE LA JUNGLE ★★ Film 23.00 Kaamelott, série | 21.05 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.35 Affaire Daval : la grande enquête | 21.05 TOP GEAR FRANCE Doc. 22.15 Wheeler Dealers France, doc. | 21.05 LA FEMME AUX CHEVEUX ROUGES 22.55 Crimes, mag. |

| TF1 | france-2 | france-3 | CANAL+ | france-5 | 6 |
|--|--|--|--|--|---|
| 21.10 UNE MÈRE PARFAITE Série 23.10 Esprits criminels, série | 21.10 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. | 21.10 MA FAMILLE T'ADORE DÉJÀ ★ 22.35 La France en vrai, doc. | 21.00 HALO Série 23.05 Le cercle séries, mag. | 21.00 L'HISTOIRE DE L'EMPIRE INCA 22.35 C ce soir, mag. | 21.10 BABYSITTING ★ Film 22.45 Babysitting 2 ★, film |
| 20.55 EN THÉRAPIE Série 22.45 Montagnes russes, le grand frisson | 21.15 TPMP PEOPLE : LE PRIME 23.00 Touche pas à mon poste ! | 20.50 FOOTBALL OU MALEFIQUE 22.50 100 % Foot, mag. | 21.15 SAFARI ★ Film 23.10 Les Tuche 2 - Le rêve américain | 21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.05 Tattoo Cover : Sauveteurs de tatouages | 21.10 CAUET 100 % LIBRE Spectacle 23.00 C'pas la fin du monde ! |
| 20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. | 21.10 PARIS IS VOUGHING Documentaire 22.20 Battle Pro, spectacle | 21.05 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE 22.45 Au cœur de l'enquête, mag. | 21.05 LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLEBRITÉS 23.15 Le meilleur pâtisier célébrités -... | 21.00 RUTH ELKRIEF 2022 22.00 Brunet et compagnie | 21.00 TANGO ET CASH ★ Film 23.00 Rush Hour 3 ★, film |
| 21.10 SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire | 21.00 BASKET-BALL OU PIÈGE À HAUT RISQUE 22.55 L'Équipe du Soir, mag. | 21.05 VIVE LE CAMPING Magazine 23.20 Vive le camping, mag. | 21.05 EUROPAPARK : LES COULISÉES D'UN... 22.30 Dans les secrets du parc Astérix | 21.05 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc. | 21.05 SUR LA ROUTE DE MADISON ★★ Film 23.30 De vrais mensonges ★ |



**URBAN
ASSURE**



L'ASSURANCE ANNULATION DEVENUE ESSENTIELLE

Si l'on veut profiter de tarifs avantageux, c'est bien connu, mieux vaut réserver plusieurs mois à l'avance son billet d'avion et son hébergement à l'autre bout du monde. Sauf qu'à trop anticiper, on s'expose à un large éventail d'imprévus qui peuvent finalement gâcher le séjour. La solution ? Souscrire une garantie annulation de voyage.

QUELS MOTIFS ACCEPTÉS ?

Renoncer à ses vacances au dernier moment est non seulement frustrant mais aussi très coûteux ! À moins d'avoir pris vos précautions, vous en serez de votre poche pour l'intégralité du prix de votre billet d'avion, tandis que le montant du séjour et de la location de l'hébergement restant à votre charge augmentera au fur et à mesure que la date du départ prévu se rapproche. L'assurance annulation vise alors à rembourser les frais retenus par les voyagistes et les loueurs.

Mais attention, pour la faire jouer, il faut que vous soyez victime d'une circonstance grave, imprévisible et indépendante de votre volonté vous obligeant à renoncer à votre voyage. Si les risques couverts varient d'un contrat à l'autre, on retrouve le plus souvent les maladies, accidents ou décès dont peuvent être victimes l'assuré ou ses proches (conjoint, enfants ou compagnons de voyage). Certains événements personnels comme des dommages importants à votre domicile ou à votre véhicule, un vol de papiers d'identité ou encore un empêchement professionnel (licenciement, mutation, modification des congés...) peuvent également être pris en compte.

Les assurances les plus complètes proposent même une couverture « toutes causes justifiées », sous réserve qu'elles soient elles aussi soudaines, imprévisibles et indépendantes de votre volonté.

VERS QUI SE TOURNER ?

La grande diversité des offres du marché impose d'y

regarder à deux fois avant de s'engager. Cette protection est tout d'abord souvent incluse dans le prix d'un séjour organisé ou proposée en supplément par le tour-opérateur. Pour les adeptes du vol sec (pris seul), sachez qu'une assurance annulation peut également être ajoutée lors de la réservation de votre billet d'avion ou de train pour quelques euros supplémentaires. Néanmoins, l'idéal reste d'opter pour un billet modifiable jusqu'au départ. Par ailleurs, les cartes bancaires haut de gamme incluent aussi souvent diverses garanties, dont l'assurance annulation.

Enfin, les formules packagées proposées par les assureurs voyage spécialisés sont plus onéreuses (entre 3 et 6 % du coût du séjour) mais comprennent en général les frais d'annulation, ainsi que des garanties d'assistance, de rapatriement ou encore une protection pour vos bagages. Un filet de sécurité appréciable lorsqu'on sait qu'à l'étranger le moindre séjour hospitalier peut coûter plusieurs milliers voire dizaine de milliers d'euros...

QUELS POINTS DE VIGILANCE ?

Comme toute assurance, ce type de protection comporte d'inévitables clauses d'exclusion, franchises et plafonds d'indemnisation qui peuvent faire pencher la balance ! Un comparatif minutieux est donc impératif avant de s'engager.

En tout état de cause, sachez que les changements d'avis ou votre négligence (comme un passeport périmé ou l'absence de visa) ne permettront jamais de faire jouer une garantie annulation. De même, cette assurance pallie uniquement vos impondérables et non ceux des prestataires auxquels vous faites appel. En cas de défaillance du voyageur ou de la compagnie aérienne, ce sont ces derniers qui devront vous rembourser.

Julie Polizzi

| TF1 | france.2 | france.3 | CANAL+ | france.5 | 6 |
|--|--|--|---|---|---|
| 21.10 MASK SINGER Divertissement 23.20 Mask Singer, divertissement | 21.10 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.45 Taratata 100 % live | 21.10 LE GRAND ÉCHIQUIER CÉLEBRE L'AMOUR 23.15 La reine du crime présente | 21.00 CRUELLA Film 23.20 Mourir peut attendre, film | 21.00 COCKTAIL MOLOTOV Film 22.35 Les trésors de Marcel Pagnol | 21.10 THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES 22.50 The Rookie - Le flic de Los Angeles, série |
| 20.55 MEURTRES À SANDHAMM - ENQUÊTE 7 22.25 Aretha Franklin, doc. | 21.15 LES ANNEES SEBASTIEN Div. 23.30 Jeudi reportage, doc. | 21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. | 21.15 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.55 Les experts : Miami, série | 21.05 SPEED ★ Film 23.15 Speed 2 : cap sur le danger | 21.10 FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.10 Fais pas ci, fais pas ça, série |
| 20.35 ZED = ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Dans l'œil des RG - Tous gauchistes | 21.10 TUTU Spectacle 22.35 Autour de ..., mag. | 21.10 STORAGE WARS Documentaire 22.50 Storage wars, doc. | 21.05 POLICE ACADEMY 3 : INSTRUCTEURS DE CHOC 22.40 Police academy 2 : au boulot ! ★ | 21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin | 21.00 LE FURET Série 22.45 L'amour entre deux pages |
| 21.10 SOIR INFO Information 22.10 Soir info, information | 21.00 BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 22.55 L'Équipe du Soir, mag. | 21.05 JEAN-CHRISTOPHE ET WINNIE 23.00 Le zapping le plus chat, doc. | 21.05 NON ÉLUCIDÉ Documentaire 22.50 Non élucidé, doc. | 21.05 LES PLUS GRANDES PLACES DE PARIS 22.15 Les ponts de Paris : un patrimoine révélé | 21.05 MA PART DU GÂTEAU ★ Film 23.05 En équilibre ★, film |

| TF1 | france.2 | france.3 | CANAL+ | france.5 | 6 |
|--|--|---|--|--|---|
| 21.10 THE VOICE Divertissement 23.35 The Voice la suite | 21.10 N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES 23.20 On est en direct, mag. | 21.10 CASSANDRE Série 22.40 Cassandre, série | 21.00 RUGBY : TOULOUSE / LA ROCHELLE 23.15 Bloody Milkshake, film | 20.55 ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Échappées belles, mag. | 21.10 MACGYVER Série 22.50 MacGyver, série |
| 20.50 L'INVENTION DU LUXE À LA FRANÇAISE 22.25 Joseph Li Taiwan, démocratie numérique, doc. | 21.15 UN TOUR DU MONDE EN FRANCE 22.40 Un tour du monde en France, doc. | 21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série | 21.05 COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag. | 21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 23.00 Chroniques criminelles, mag. | 21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série |
| 21.00 POUTINE, LE RETOUR DE L'OURS DANS LA DANSE 22.30 Taiwan, démocratie numérique, doc. | 21.10 ABDERRAHMANE SISSAKO, UN CINÉASTE À L'OPÉRA 22.05 Le voi du Boli, spectacle | 21.05 GHOST ADVENTURES 22.40 Ghost Adventures, doc. | 21.05 LEGO MASTERS Divertissement 23.00 Lego Masters : extra brique | 21.00 LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin | 21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série |
| 21.00 SOIR INFO WEEK-END 23.00 Face à Bock-Côté, mag. | 18.50 FOOTBALL : MULTIPLEX 23.00 MMA : UFC Classiques, sport | 21.05 RENOVATION IMPOSSIBLE 22.40 Rénovation impossible, doc. | 21.05 ALIEN THEORY Documentaire 22.55 Alien Theory, doc. | 21.05 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc. | 21.05 RAISON ET SENTIMENTS Série 22.15 Raison et sentiments, série |



LEZIGNAN

Villa T4 + garage
sur terrain 400 m²

180 000 €

NARBONNE

Villa T4 + garage
sur terrain 240 m²

230 000 €

SALLÈLES

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

216 000 €

OLONZAC

Villa T4 + garage
sur terrain 305 m²

160 000 €

ST-ANDRÉ DE RO.

Villa T4 + garage
sur terrain 400 m²

170 000 €

VENTENAC

Villa T4 + garage
sur terrain 391 m²

185 000 €

MOUSSAN

Villa T4 + garage
sur terrain 400 m²

220 000 €

PORT-LA-NOUVELLE

Villa T4 + garage
sur terrain 325 m²

240 000 €

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

1^{er} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



100% DE RECOMMANDATIONS



100 ANS DE SERVICE À NOS CLIENTS



715 AGENCES COMMERCIALES



+ DE 50 000 VISITES ENNEES 8 JOL JOUR



ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 5 GÉNÉRATIONS



maisons-france-confort.fr

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

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



**URBAN
SOCIETE**

LE NUNCHI, LE BONHEUR À LA CORÉENNE

Pour vivre plus heureux et aborder sereinement les relations avec autrui, les Coréens ont développé depuis plus de 5 000 ans le nunchi. Cette pratique ancestrale, qui prône l'empathie, le respect et l'écoute serait-elle la clé pour développer notre intelligence émotionnelle ? Découvrez.

Après deux années de pandémie qui ont mis à mal nos rapports aux autres et la vie en communauté, vous éprouvez des difficultés grandissantes à vous lier, à échanger et à appréhender certaines situations délicates ? Le nunchi pourrait être la solution pour retrouver une vie sociale épanouie et avec elle, votre joie de vivre et votre quiétude. Signifiant littéralement « mesure du regard », il consiste à utiliser ses sens, notamment la vue mais aussi l'ouïe, afin d'analyser et de comprendre les personnes qui vous entourent avant de parler et d'agir et ce, afin de favoriser des relations harmonieuses dans la sphère professionnelle autant que dans la vie privée. Popularisé en Occident par le livre *Le Pouvoir du nunchi* de la journaliste américano-coréenne Euny Hong, ce concept fait peu à peu son chemin dans l'Hexagone.

OBSERVER AVANT DE PARLER

Votre collègue de travail a des cernes marqués et les traits tirés ? Demandez-lui ce qui le ou la tracasse et proposez de lui donner un coup de main. Votre enfant semble particulièrement angoissé et nerveux en prévision de sa journée du lendemain ? S'il stresse à cause d'un examen, aidez-le à réviser et essayez de lui remonter le moral. Votre amie qui a récemment accouché semble au bord de la crise de nerfs ? Préparez-lui de bons petits plats à mettre au frais et proposez de faire des lessives, le ménage ou de surveiller son nouveau-né afin de lui permettre de récupérer quelques heures de sommeil.

Loin d'être anodines, ces petites attentions renforceront

vos liens et vous serez perçu comme quelqu'un en qui on peut avoir confiance. Autre point important : afin d'être en mesure d'observer ce que pensent et ressentent les gens autour de vous, privilégiez les conversations en tête-à-tête plutôt que les échanges virtuels.

L'ÉCOUTE, UNE QUALITÉ PRIMORDIALE

Lorsqu'une personne s'adresse à vous, commencez par rester silencieux et laissez-la aller jusqu'au bout de son argumentation avant de partager votre opinion. Euny Hong recommande ainsi d'écouter deux fois plus que vous ne parlez. Même chose lorsque vous vous retrouvez dans des situations nouvelles et inconnues, où vous risqueriez de manquer de tact et de mettre les pieds dans le plat si vous ne disposez pas d'abord de suffisamment d'éléments pour comprendre pleinement tous les enjeux et le ressenti de chacun. Vous pourrez ainsi plus aisément repérer les sujets sensibles et les éviter pour ne froisser personne.

Ayez également conscience que, parfois, vos proches peuvent souhaiter se confier à vous sans chercher à recevoir le moindre conseil ou avis de votre part, mais simplement pour « vider leur sac » !

INICULQUER LE NUNCHI AUX ENFANTS

Le nunchi est devenu une technique d'éducation de plus en plus prisée dans les écoles, où il aide à régler pacifiquement les conflits et chamailleries qui surviennent inévitablement entre les bambins. Et si l'établissement dans lequel vos têtes blondes sont scolarisées n'enseigne pas ces préceptes, rien ne vous empêche de les mettre en place à la maison, afin d'apaiser les jalousies et tensions qui peuvent avoir lieu au sein des fratries. Vous instaurerez ainsi davantage de bien-être et d'harmonie dans votre foyer.

GRAND NETTOYAGE DE PRINTEMPS

89[€]₉₀

Dont 2,50 € d'Ecopart

Nettoyeur haute pression YLQ5661C-140B
Pression max 140 bar. flexible de 5m. Réservoir détergeant intégré.
Pompe aluminium tri-piston.
Protection thermique.
Démarrage / Arrêt automatique.

LE TRIO GAGNANT

Atools 
Power & Design

149[€]

Dont 2,50 € d'Ecopart

229[€]

Dont 2,50 € d'Ecopart

Nettoyeur haute pression YLQ6661G-170B

Puissance 2500 W. Moteur à induction.

Pression maxi 170 bar. Débit maxi 468 L/h. Longueur du flexible 8 m. Réservoir de détergeant intégré. Pompe alu tri-piston.

Equipements : pistolet, lance, lance Turbo, brosse voiture, brosse terrasse avec réservoir détergeant et adaptateur métal pour brosse terrasse.

Nettoyeur haute pression YLQ5661G-140C

Puissance 1800 W.

Moteur à induction.

Pression maxi 140 bar. Débit maxi 390

L/h. Longueur du flexible 5 m. Réservoir de détergeant intégré.

Pompe alu tri-piston.

Equipements : pistolet, lance, lance Turbo, brosse voiture et brosse terrasse.

www.tridome.fr

votre commande prête en 2h au magasin



CLICK & COLLECT

TRIDOME
BRICO - MAISON - JARDIN

NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 8H À 19H30 SANS INTERRUPTION ET **LE DIMANCHE** DE 9H À 12H45

Cour des matériaux ■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 7H À 18H45 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

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| <p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>AVENGERS : INFINITY WAR 23.50 Esprits criminels, série</p> <p>arte</p> <p>21.05</p>  <p>CHARADE ★ Film 22.55 Audrey Hepburn, le choix de l'élégance</p> <p>LCP</p> <p>21.00</p>  <p>REMBOB'INA Magazine 23.00 Les grands entretiens par Daphné Roulier</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info weekend</p> | <p>france-2</p> <p>21.05</p>  <p>DONNE MOI DES AILES ★ Film 23.05 Passage des arts, mag.</p> <p>G8</p> <p>21.10</p>  <p>LA 317^E SECTION Film 23.00 L'essentiel chez Labro, mag.</p> <p>4</p> <p>21.10</p>  <p>QUADRILLE Spectacle 23.00 Jo, spectacle</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>20.30</p>  <p>FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE 22.35 L'Équipe du Soir, mag.</p> | <p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>BROKENWOOD 100 Série 22.40 Brokenwood, série</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LA VÉRITÉ SI JE MENS ! ★ Film 23.00 Mission : impossible 3 ★, film</p> <p>C STAR</p> <p>21.05</p>  <p>CHICAGO FIRE 100 Série 22.35 Chicago Fire, série</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>LE RETOUR DE MARY POPPINS ★ 23.20 Les rois de la réno, mag.</p> | <p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>RUGBY : BORDEAUX BÈGLES / TOULON 23.45 La nuée, film</p> <p>TMC</p> <p>21.05</p>  <p>POURQUOI JE VIS Téléfilm 23.05 Grégory Lemarchal : Et maintenant ?, doc.</p> <p>5</p> <p>21.05</p>  <p>SYDNEY FOX, L'AVENTURIÈRE 22.45 Sydney Fox, l'aventurière</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 100 Doc. 23.05 Faites entrer l'accusé, doc.</p> | <p>france-5</p> <p>20.55</p>  <p>LE MONDE EN FACE 100 Doc. 22.50 Des traîtres dans la résistance, doc.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>LA BOUM ★ Film 23.10 De l'autre côté du lit ★, film</p> <p>LCI</p> <p>21.00</p>  <p>LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>CERCHEURS D'OPALE Doc. 22.00 Chercheurs d'opale, doc.</p> | <p>6</p> <p>21.10</p>  <p>CAPITAL Magazine 23.25 Enquête exclusive, mag.</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>URGENCES 100 Magazine 23.00 Vidéosurveillance : les images choc</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>LA MAISON DU BONHEUR ★ Film 22.55 Comme un chef ★, film</p> <p>6</p> <p>21.05</p>  <p>CANDICE RENOIR Série 22.15 Candice Renoir, série</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>HANDIGANG Téléfilm 23.00 Théo Curin : ma différence, ma force</p> <p>arte</p> <p>20.50</p>  <p>L'AVENTURE DE MADAME MUIR 22.40 Carmen, film</p> <p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.10</p>  <p>SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire</p> | <p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>MEURTRES AU PARADIS Série 22.10 Meurtres au paradis, série</p> <p>G8</p> <p>21.15</p>  <p>BELLE COMME LA FEMME D'UN AUTRE 23.00 Miif ★, film</p> <p>4</p> <p>21.10</p>  <p>LA NUIT DU RAMADAN 22.55 Le Culturebox Festival, spectacle</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>21.00</p>  <p>LE ROYAUME INTERDIT Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p> | <p>france-3</p> <p>21.10</p>  <p>HÔTEL DU TEMPS Emission 22.50 Archives secrètes, doc.</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>TWILIGHT CHAP. 4 : RÉVÉLATION - 1 ★ 23.10 Twilight chapitre 3 : Hésitation ★</p> <p>C STAR</p> <p>21.05</p>  <p>SANS FILTRE 100 Spectacle 23.10 Sexe, magouilles et culture générale</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série</p> | <p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>POURQUOI PAS EVANS ? 100 Série 22.40 La nouvelle mode, doc.</p> <p>TMC</p> <p>21.15</p>  <p>STAR WARS : LA REVANCHE DES SITH 23.45 Star Wars : l'attaque des clones ★, film</p> <p>5</p> <p>21.05</p>  <p>RENOVATION ISLAND 22.40 Renovation Island</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>LES GRANDS DRAMES DU SPORT 22.10 Hors de contrôle, doc.</p> | <p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>SUR LE FRONT Documentaire 21.50 Sur le front, doc.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE 23.10 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>RUTH ELKRIEF 2022 Magazine 22.00 Brunet et compagnie</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p>  <p>MÉCANOS EXPRESS 22.00 Mécanos express, doc.</p> | <p>6</p> <p>21.10</p>  <p>MARIÉS AU PREMIER REGARD 22.00 Mariés au premier regard</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>CRIMES 100 Magazine 23.00 Crimes, mag.</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>LES EXPERTS Série 22.45 Les experts, série</p> <p>6</p> <p>21.05</p>  <p>SQUADRA CRIMINALE 100 Série 22.15 Squadra criminale, série</p> |
|--|--|--|--|---|---|



LANAT
VIVRE LE SUD

Votre nouvelle vie
RÉSIDENCE BERGÉ
NARBONNE centre-ville à deux pas des Halles

Du **T1** au **T4**
Terrasses - Celliers - Parkings ou Garages

À partir de
135 000€

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



AVANT-PREMIÈRE
EN PRÉSENCE de Clovis CORNILLAC

MARDI **3 MAI** | 16 heures
45

CGR
CINEMAS

BIENS ET HORAIRES SUR www.cgrcinemas.fr

RÉSERVEZ VOS PLACES DÈS MAINTENANT

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| <p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>KOH-LANTA Jeu 22.25 Koh-Lanta, la grande aventure</p> <p>arte</p> <p>20.55</p> <p>1944 : IL FAUT BOMBARDER AUSCHWITZ 23.00 Opération 1005, doc.</p> <p>LCP</p> <p>20.35</p> <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.10</p> <p>SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire</p> | <p>france.2</p> <p>21.10</p> <p>CENT JOURS Documentaire 22.40 Les Présidents et l'Outremer</p> <p>C8</p> <p>21.15</p> <p>LA BATAILLE DE MIDWAY ★ Film 23.40 La bataille des Ardennes ★, film</p> <p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.10</p> <p>ALEXIS MICHALIK, L'HOMME PRESSE 22.05 Mourad Merzouki, l'alchimiste de la danse</p> <p>BASKET-BALL : EUROLIGUE 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p> | <p>france.3</p> <p>21.10</p> <p>100% BIO Téléfilm 22.40 Qui sème l'amour, téléfilm</p> <p>W9</p> <p>21.05</p> <p>NANNY MCPHEE ET LE BIG BANG ★ 23.05 Nanny McPhee ★, film</p> <p>C STAR</p> <p>21.05</p> <p>LE MEILLEUR FORGERON 100 22.40 Le meilleur forgeron, doc.</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>ANGÉLIQUE, MARQUISE DES ANGES 23.20 Vive le camping, mag.</p> | <p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>L'HOMME DE LA CAVE Film 23.00 Un triomphe, film</p> <p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>90' ENQUÊTES Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.05</p> <p>LEO ET LES EXTRATERRESTRES 22.40 Animaux VIP : une bête de réno</p> <p>TRIANGLE DES BERMUDES 22.05 Les secrets des navires disparus</p> | <p>france.5</p> <p>21.00</p> <p>PRENEZ SOIN DE VOUS ! Doc. 23.50 C dans l'air, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>L'AMOUR SANS PRÉAVIS ★ Film 23.00 Dirty Dancing ★★, film</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>RUTH ELKRIEF 2022 22.00 Brunet et compagnie</p> <p>PORTE-CONTENEURS XXL 21.05 22.00 Chantiers de l'Atlantique</p> | <p>6</p> <p>21.10</p> <p>NCIS 100 Série 22.50 NCIS, série</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>SNOWDEN ★ Film 23.35 Blood & Treasure, série</p> <p>CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série</p> <p>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 21.05 22.00 Snapped : Les femmes tueuses</p> |
|--|---|---|---|---|--|

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|
| <p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>GREY'S ANATOMY 100 Série 22.50 Chicago Fire, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p> <p>LION ★ Film 22.55 Les Lumières au XXI^e siècle, doc.</p> <p>LCP</p> <p>20.35</p> <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.10</p> <p>SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire</p> | <p>france.2</p> <p>21.10</p> <p>DISPARITION INQUIETANTE 100 22.45 Connexion intime, téléfilm</p> <p>C8</p> <p>21.15</p> <p>INSPECTEUR BARNABY Série 23.10 Inspecteur Barnaby, série</p> <p>BASIQUE, LE CONCERT 22.10 Basique le concert, spectacle</p> <p>BASKET-BALL : EUROLIGUE 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p> | <p>france.3</p> <p>21.10</p> <p>LA GRANDE HISTOIRE DE LA BRETAGNE 22.50 Enquêtes de région, mag.</p> <p>W9</p> <p>21.05</p> <p>LE MEILLEUR DU MARRAKECH DU RIRE 22.50 Le meilleur du Marrakech du Rire</p> <p>C STAR</p> <p>21.05</p> <p>BIG GAME ★ 100 Film 22.50 Mary ★, film</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>LA BELLE ET LA BÊTE ★ Film 23.20 Trop jeune pour elle !, téléfilm</p> | <p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>FOOTBALL : UEFA CHAMPIONS LEAGUE 23.50 The Suicide Squad, film</p> <p>TMC</p> <p>21.15</p> <p>LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL 23.00 90' Enquêtes, mag.</p> <p>CABANE FEVER 21.05 22.45 Cabane Fever</p> <p>FORCES SPÉCIALES FRANÇAISES 21.05 22.10 Légion étrangère : objectif képi noir</p> | <p>france.5</p> <p>21.00</p> <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>SUPER NANNY Magazine 22.55 Super Nanny, mag.</p> <p>RUTH ELKRIEF 2022 20.00 22.00 Brunet et compagnie</p> <p>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE 21.00 22.45 New York, section criminelle</p> | <p>6</p> <p>21.10</p> <p>TOP CHEF Jeu 23.35 Top chef : le chef des chefs, jeu</p> <p>BLOOD & TREASURE 100 Série 21.10 22.05 Blood & Treasure, série</p> <p>L'INCONNU DE BROCELIANDE 21.05 22.55 Héritages, mag.</p> |
|--|--|---|---|--|---|

SPORT

RUGBY PRO D2

Vendredi 06 mai **19h30**



US Montalbanaise



RCN

Vendredi 13 mai **19h30**



RCN



RC VANNES

HANDBALL Nationale 1 féminine

Samedi 30 avril **19h**



Toulouse féminin
Handball



Narbonne
Handball

Samedi 7 mai **19h**



Narbonne
Handball



ognice
CÔTE D'AZUR
HANDBALL

Nice côte d'Azur
Handball

FOOTBALL Nationale 3

Samedi 30 avril **20h**



ALBÈRES
ARGELÈS



FUN




























Samedi 14 mai **20h**



FUN



RODEZ B

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| TF1  UNE MÈRE PARFAITE  Série 22.00 Une mère parfaite, série arte | france 2  ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. G8 | france 3  BON RÉTABLISSEMENT ! ★ Film 22.35 La France en vrai, doc. W9 | CANAL+  HALO  Série 22.55 Voyages au bout de l'effort, doc. TMC | france 5  SCIENCE GRAND FORMAT Doc. 22.38 C ce soir, mag. TFX | 6  FOOTBALL : UEFA EUROPA LEAGUE 22.50 100 % Foot, mag. TF1 |
| 20.55  EN THÉRAPIE - NOUVELLE SAISON 22.30 En thérapie - Nouvelle saison LCP | 21.15  GREG GUILLOTIN : LE PIRE GENDRE 23.00 Greg Guillotin : le pire gendre +4 | 21.05  PRINCE OF PERSIA : LES SABLES DU TEMPS 23.05 Nanny McPhee et le Big Bang ★ C STAR | 21.15  INDEPENDENCE DAY ★ Film 23.50 Independence Day : Resurgence ★, film globe | 21.05  TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 00.20 Tattoo Cover : Qui sera le meilleur tatoueur ? LCI | 21.10  HÉRITAGES  Magazine 23.00 Héritages, mag. TF1 |
| 20.35  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS | 21.10  CULTUREBOX URBAIN 23.05 Bâtiment B, mag. L'EQUIPE | 21.05  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE 22.45 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter | 21.05  LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÈBRITÉS 23.15 Le meilleur pâtissier célébrités RMC | 20.00  RUTH ELKRIEF 2022 22.00 Brunet et compagnie RMC | 21.00  TRIPLE ALLIANCE ★ Film 23.05 20 ans à nouveau 1, téléfilm TF1 |
| 21.10  SOIR INFO Information 22.30 On peut tout se dire C NEWS | 21.00  LE PREMIER CERCLE ★ Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag. L'EQUIPE | 21.05  VIVE LE CAMPING Magazine 23.20 Vive le camping, mag. 6ter | 21.05  100 JOURS AVEC LES DÉPANNEURS 23.55 Europarc : les coulisses d'un incroyable succès, doc. RMC | 21.05  VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc. RMC | 21.05  RAIN MAN ★ Film 23.35 Sur la route de Madison ★★ TF1 |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| TF1  MASK SINGER Divertissement 23.20 Mask Singer, ça continue arte | france 2  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.45 La dernière vague, série G8 | france 3  300 CHŒURS Spectacle 23.30 La reine du crime présente W9 | CANAL+  LE SENS DE LA FAMILLE Film 22.40 Eiffel, film TMC | france 5  NOTRE-DAME DE PARIS Spectacle 22.30 Patricia Petibon, le chant des étoiles TFX | 6  RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON 22.55 Recherche appartement ou maison TF1 |
| 20.55  MEURTRES À SANDHAMN Série 22.25 Coldplay : A Head Full of Dreams, doc. LCP | 21.15  LES ANNÉES SÉBASTIEN Emission 23.30 Jeudi reportage, mag. +4 | 21.05  ENQUÊTE D'ACTION  Série 23.00 Enquête d'action, mag. C STAR | 21.15  LES EXPERTS : MIAMI  Série 22.55 Les experts : Miami, série globe | 21.05  PACIFIC RIM UPRISING ★ Film 23.10 White House Down ★, film LCI | 21.10  FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA Série 22.05 Fais pas ci, fais pas ça, série TF1 |
| 20.30  ZED Documentaire 22.00 Dans l'œil des RG - Tous Gauchistes ! C NEWS | 20.50  RUGBY Sport 22.50 Paname Comedy Club L'EQUIPE | 21.10  STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISE 22.00 Storage Wars : enchères surprise 6ter | 21.05  POLICE ACADEMY 4 : AUX ARMES CITOYENS 22.40 Police Academy 3, film RMC | 21.00  LES DOCS LCI Documentaire 22.00 22H Darius Rochebin RMC | 21.00  DIKKENEK ★ Film 22.40 Le furet, téléfilm TF1 |
| 21.10  SOIR INFO Information 22.10 Soir info C NEWS | 21.05  FOOTBALL : FRANCE / ARGENTINE 23.10 L'Équipe du Soir, mag. L'EQUIPE | 21.05  HAWAII 5-0  Série 22.40 Hawaii 5-0, série 6ter | 21.05  NON ÉLUCIDÉ  Documentaire 22.45 Non élucidé, doc. RMC | 21.05  AUSCHWITZ, LA MACHINE DE MORT NAZIE 22.10 Mauthausen : le camp de l'horreur RMC | 21.05  LA LISTE DE MES ENVIES ★ Film 23.00 Ma part du gâteau ★, film TF1 |

La saison des barbecues est officiellement lancée !



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.inra.be/boissons. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération.

URBAN TV
& SORTIES

URBAN TV & SORTIES,
LE MAG QUI VOUS DONNE ENVIE !

Service publicité
06 02 11 26 36



**URBAN
DECOR**



Cottage : la déco à l'heure anglaise

Envie de dépaysement ? La tendance cottage transforme votre maison en véritable havre campagnard. Douceur et authenticité sont au rendez-vous de ce style british qui a su s'imposer dans nos intérieurs modernes.

En attendant une prochaine escapade champêtre, la déco se met à l'heure du cottagcore ! Cette tendance, tout droit venue de la campagne anglaise, insuffle un vent d'authenticité dans nos maisons en faisant la part belle aux meubles rustiques, au motif liberty et aux accessoires bucoliques, comme pour être transporté directement dans le Hampshire ou les Cotswolds. Mais nul besoin de disposer d'une vieille maison en pierres pour instaurer ce style so british : il s'adapte aussi bien aux logements citadins en quête d'une déco au tempérament bien trempé.

DES CODES D'ANTAN À LA SAUCE MODERNE

Largement inspiré des petites maisons éponymes de la campagne anglaise, l'esprit cottage semble se démocratiser dans l'univers de la décoration. Reconnaisable entre toutes grâce à ses motifs liberty, ses meubles chinés rustiques et ses matériaux de belle facture tels que le bois, le cuir, le velours ou la faïence, cette tendance apporte de la douceur et de l'authenticité à toutes les décorations modernes. Puisque la mode est à mêler l'ancien avec le contemporain, le cottagcore s'immiscera donc très facilement dans votre intérieur !

À CHAQUE PIÈCE SON COTTAGE

L'avantage de ce style très anglais est qu'il s'adapte à toutes les pièces de la maison ! Dans le salon, on optera pour des meubles en bois clair et des couleurs douces comme le rose poudré. Il est possible également d'installer, avec parcimonie, du papier peint liberty. Le canapé sera choisi

avec un design old school et des motifs fleuris. On peut ainsi opter pour une version chesterfield, tout à fait dans le thème. Les accessoires tels que les chandeliers, les natures mortes ou un lustre en bois donneront la touche finale.

Dans la chambre, on retrouvera le papier peint fleuri que l'on accommodera avec des meubles au style romantique et des rideaux imposants. On n'hésite pas non plus à choisir un joli dessus de lit en boutis brodé.

Dans la cuisine maintenant, la vaisselle sera à la fête ! Les imprimés champêtres, les matériaux tels que la faïence et les ustensiles vintage viendront décorer l'ensemble de votre pièce. Et si la table à manger est installée dans la cuisine, on la choisira en bois brut et on optera pour des chaises dépareillées.

Enfin, dans la salle de bains, la baignoire flot est de mise ! Imposante et somptueuse, elle sera la pièce maîtresse de ce lieu dédié à la détente. Jouez également sur les finitions de la robinetterie en optant pour du laiton ou du cuivre pour parfaire cet esprit cottage.



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
SALLELES



3 NOUVELLES COMMUNES EN LIVRAISON
BIZANET - MIREPEISSET - PORTEL Cres



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 :

MAISON DE MAÎTRES (5 lettres)

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

| | | |
|--------------|----------|--------------|
| ABRUTI | FUSILS | REPRODUCTION |
| ARCHITECTURE | GRIMOIRE | RÉVEIL |
| ATOMES | LINACÉE | SANTÉ |
| DÉESSE | LOCULÉ | SELLÉE |
| DÉRIVE | MÉFAIT | SURIS |
| DIAPRÉ | MÉPRISE | TALION |
| ÉLÉGIE | MOTARD | TALMUD |
| ENTRACTE | OBÉRER | TESTER |
| ÉPERDU | ORANTS | TITRES |
| ÉQUIDÉ | OSMONDE | TRÉMOLOS |
| ESCUDO | PLANTON | VERSTE |
| ÉVOLUÉE | POLENTA | ZOULOU |
| FÉMININ | RÂTEAUX | |

SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

MOT MYSTÈRE : ÉCOLE

1. Réponse D : La Peste écarlate n'est pas un livre de John Steinbeck. Il a été écrit par Jack London.

QUIZ

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 |

BINARY

QUIZ

1 - Lequel de ces romans n'est pas de John Steinbeck ?

- A. Les Raisins de la colère
- B. Tortilla Flat
- C. Des souris et des hommes
- D. La Peste écarlate

BINARY FACILE

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 0 | | | 1 | | |
| 1 | | | 0 | | | 1 |
| | | | | 0 | 0 | |
| 0 | | 0 | | 1 | | |
| | | 0 | | | | 1 |
| 0 | 0 | | | | | 1 |
| | | | | 0 | 0 | |
| | 1 | 1 | | 1 | | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | | | 0 |
| | 1 | | | | | | |
| 1 | 1 | | 0 | | | | 0 |
| | | | | | | 0 | 0 |
| | 1 | 1 | | | | | |
| 0 | | | | | | 1 | |
| | | 1 | | 0 | | | 0 |
| 0 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 |

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

NOUVELLE ŠKODA

FABIA

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



ŠKODA



À PARTIR DE

159€/MOIS⁽¹⁾

LLD SUR 37 MOIS / AVEC APPORT

Offre valable du 01/04/2022 au 30/04/2022.

Modèle présenté : **FABIA** Berline 1.0 TSI 95ch BVM AMBITION avec options, 1er loyer **2000€** de et 36 loyers de **159€**, remise de 2500€ déduite.

(1) Exemple pour une FABIA Berline Ambition 1.0 TSI 95ch BVM. Location Longue Durée sur 37 mois/30 000 km max, 1er loyer de 2000€ et 36 loyers de 159€, remise ŠKODA de 2500€ déduite. Offre réservée aux particuliers, chez tous les Distributeurs présentant ce financement sous réserve d'acceptation et dossier par VOLKSWAGEN BANK GMBH - SARL de droit allemand - Capital social : 318 279 200€ - Siège social : Braunschweig (Allemagne) - ROHRB Braunschweig - 1819 - Intermédiaire d'assurance européen : D-HNQM-UQ9MO-22 (www.orias.fr) - Succursale France - Bâtiment Elipse, 15 avenue de la Dées-Lune - 95700 Roissy-en-France - RCS Parisise, 451618 904 - Administration et adresse postale : 11, avenue de Boursonne - B.P. 61 - 02601 Villers-Cotterêts Cedex. Publique diffusée par le concessionnaire CROIX SUD AUTOMOBILES SARL enregistré à l'Orias sous le n° 07 024 061 (www.orias.fr) en qualité d'intermédiaire en opération de banque à titre non-exclusif de Volkswagen Bank.

Gamme NOUVELLE FABIA : consommation en cycle mixte (l/100 km) min - max : WLTP : 5,1 - 6,1. Rejets de CO2 (g/km) min - max : WLTP : 114 - 138.

Depuis le 7 septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO2, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée.

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



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

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

04 68 42 73 73

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : la période sera très favorable à la concrétisation d'un de vos plus chers projets professionnels. **Amour :** une aventure, vécue comme provisoire et superficielle, pourrait prendre de l'ampleur ! **Santé :** on dirait que vous avez mangé du tigre !

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : apprenez à déléguer certaines tâches si vous voulez rester efficace. **Amour :** votre générosité, votre tendresse feront des miracles. **Santé :** vous serez prudent et un brin anxieux mais cela ne durera pas.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : vous envisagez de transformer votre façon de travailler ou vos tâches elles-mêmes. **Amour :** l'étranger est à l'honneur dans votre vie relationnelle. **Santé :** attention aux ennuis respiratoires ! Protégez votre gorge.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : vous aurez le vent en poupe si vous êtes salarié. **Amour :** après des semaines de tension, vous devriez connaître des changements très positifs sur le plan conjugal. **Santé :** rien ne pourra vous abattre.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : les démarches que vous entreprenez, les contacts sociaux que vous aurez, vous donneront entière satisfaction. **Amour :** vous ferez une rencontre surprenante ou insolite. **Santé :** évitez les plats trop épicés.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : les démarches que vous entreprenez, les contacts sociaux que vous aurez, vous donneront entière satisfaction. **Amour :** vous ferez une rencontre surprenante ou insolite. **Santé :** mangez mieux.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : dans vos occupations professionnelles vous avez tendance à vous affirmer de plus en plus. **Amour :** vous saurez créer un climat chaleureux dans votre foyer. **Santé :** vous prendrez de bonnes résolutions.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : n'hésitez pas à faire valoir vos droits. **Amour :** vous pourriez être fasciné par une personne tant sur le plan intellectuel que physique. **Santé :** adoptez une meilleure hygiène de vie.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : vous construisez pour votre avenir mais sans savoir comment vous dégager d'une responsabilité trop prenante. **Amour :** la vie sentimentale reste secondaire. **Santé :** trop de tension nerveuse.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vos tâches sont nombreuses. Sachez déléguer à d'autres personnes compétentes. **Amour :** vous n'avez besoin de rien si ce n'est de rester auprès de vos proches. **Santé :** une petite déprime passagère disparaîtra rapidement.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : un déplacement ou un déménagement pourrait être la clé qui vous permettrait de résoudre vos problèmes professionnels. **Amour :** vos relations conjugales deviendront plus intenses et plus dynamiques. **Santé :** vous aurez une endurance exceptionnelle.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : vous vous mettez en quatre et donnez le meilleur de vous-même. **Amour :** ne restez pas dans votre coin en ressassant toujours les mauvais souvenirs. **Santé :** vous irez chercher dans vos réserves les forces dont vous aurez besoin.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Elle & Vire

CRUMBLE À LA RHUBARBE ET FRAISES

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

► pour 6 personnes :

125 g de farine de blé, 60 g de sucre roux, 50 g de poudre d'amande, 60 g de Beurre Tendre Plaquette doux, 30 g d'amandes effilées. Préparation des fruits : 500 g de rhubarbe et 500 g de fraises.

► préparation :

Mélanger la farine, la cassonade et la poudre d'amandes. Ajouter le beurre Tendre Doux Elle & Vire coupé en dés et mélanger avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte granuleuse avec morceaux.

Ajouter les amandes effilées en continuant de mélanger. Placer au réfrigérateur.

Éplucher les bâtons de rhubarbes. Les couper en petits morceaux. Ajouter à la rhubarbe les fraises coupées en morceaux. Répartir les fruits dans des ramequins ou dans des moules allant au four.

Récupérer la pâte à crumble du réfrigérateur et la répartir à la surface du mélange rhubarbe/fraises.

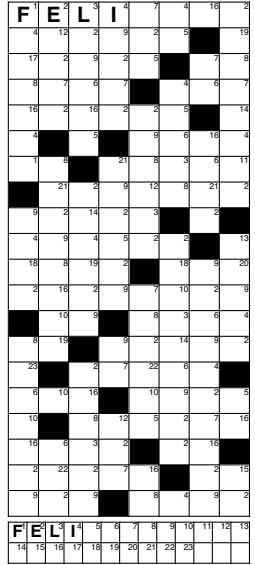
Préchauffer le four à 200 °C. Enfourner jusqu'à ce que le crumble prenne une belle couleur dorée environ 30 min.

La star du moment : La fraise

Ce petit fruit est riche en vitamines et minéraux. On la consomme le plus souvent crue avec du sucre ou de la chantilly, mais elle entre également dans la composition de nombreux desserts.

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

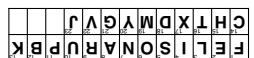


SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

- 6 - Les plantes 7 - La croix sur l'écran
4 - Le fauteuil 5 - L'insigne sur la manche
3 - Les cadrons à gauche
2 - Les mannequins
1 - La boîte de l'astronaute

7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

Vos sorties audoises à prix d'ami



GUIDE DE DÉCOUVERTE AUDOIS

DÉCOUVREZ, ÉCONOMISEZ, SORTEZ PLUS

Avec le guide Sortez Plus optez pour des loisirs à prix d'ami !



Offres prolongées
toute l'année
2022 !!!!



+ de 80 partenaires et 142 offres de réduction
allant jusqu'à -50% !

Bénéficiez de + de 2 000 € d'économie !

Pour commander votre carnet d'avantages :

www.sortezplus.fr



**URBAN
MAISON**



COMMENT AMÉNAGER UNE CUISINE D'EXTÉRIEUR ?

Afin de profiter au maximum de vos espaces extérieurs et de partager de beaux moments de convivialité avec vos amis et votre famille, vous souhaiteriez aménager une cuisine d'été. Travaux, démarches, équipements, déco... on vous aide à mener à bien votre projet.

Dès le retour des beaux jours, on se plaît à vivre au rythme du jardin, entre bains de soleil, plongeons dans l'eau fraîche de la piscine et déjeuners en terrasse. Pour savourer encore davantage ces moments de détente au grand air, on succombe à la tendance des cuisines d'extérieur. On vous livre nos conseils d'aménagement.

UN PROJET BIEN PENSÉ

Avant d'entreprendre la moindre démarche, il convient de mûrement réfléchir afin de définir vos envies et vos possibilités, en fonction de votre environnement, de votre budget et de la réglementation.

En premier lieu, déterminez l'emplacement idéal de votre future cuisine d'extérieur. Il doit être ensoleillé mais pas trop, suffisamment proche de la maison pour raccorder cette installation à l'eau et à l'électricité, ainsi que pour vous éviter de longs allers-retours, tout en étant assez éloigné de la propriété de vos voisins. Beaucoup choisissent alors d'installer leur cuisine d'été dans le prolongement de leur logement, directement sur la terrasse ou aux abords de la piscine.

Bon à savoir : cet espace extérieur n'étant pas considéré comme habitable, il n'est pas soumis à la taxe d'habitation. En revanche il sera pris en compte dans votre taxe foncière.

LES TRAVAUX INDISPENSABLES

Afin qu'elle soit fonctionnelle, il est nécessaire de raccorder votre cuisine au réseau d'électricité et de plomberie, ce qui suppose de prévoir des travaux en ce sens, y compris s'il s'agit d'une simple terrasse aménagée en cuisine d'été. Attention, pour éviter tout accident, vos installations

électriques devront être parfaitement étanches et les canalisations enterrées. De ce fait, nous vous conseillons vivement d'opter pour une toiture afin de protéger votre terrasse et ses équipements des intempéries : pergola en aluminium ou en bois, simple auvent, toit en pente classique ou plat, vous avez le choix !

UNE CUISINE D'ÉTÉ BIEN ÉQUIPÉE

Une fois votre nouvelle cuisine bâtie, il va falloir l'équiper de tout le nécessaire pour organiser vos soirées estivales, et notamment, en ce qui concerne les appareils électroménagers. Ici, tout dépend avant tout de vos goûts et de vos envies ! Si gazinière, plan de travail et évier sont des incontournables, vous pouvez en plus opter pour un barbecue, un réfrigérateur, un four à pizza, une plancha, un bar à cocktails, un grill ou encore un brasero. Afin de vous éviter d'incessants allers-retours entre votre cuisine d'été et votre cuisine principale à la fin du repas, vous pouvez également installer un lave-vaisselle.

UNE DÉCORATION À POINT

Prévoyez notamment une table suffisamment grande ainsi qu'un nombre élevé de chaises (une dizaine environ) pour accueillir de nombreux convives. Nous vous recommandons d'opter pour des modèles pliables afin d'être facilement rangés pendant l'hiver, et dans des matériaux supportant bien les intempéries. On pense encore aux galettes et coussins de chaises, ainsi qu'à des couverts et un set de vaisselle dans des tons colorés ou avec un motif gai. Si vous préférez une atmosphère lounge, des fauteuils moelleux et une table basse seront le must. Si votre cuisine d'été n'est pas couverte, un parasol sera en outre indispensable pour vous éviter les coups de soleil durant vos déjeuners. Enfin, pour distiller une ambiance cosy jusqu'au bout de la nuit, on dispose quelques luminaires, tels que lampions solaires, photophores et guirlandes.

LES CUISINES DE *Margaret*

Les marbres sont arrivés



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 Vendredi
9h30 - 12h / 14h15 - 19h
Samedi sur rendez-vous

Click&Collect www.cuisines-margaret.fr

ALPLAST

FABRICANT



**ÉCLAIRAGE LED ET POSE
OFFERTS**

Sur les pergolas
du 04/04/2022 au 31/05/2022

déjà 27 ans



■ Étude

■ Conception

■ Réalisation

2 av. de l'Hérault - 11110 COURSAN

04 68 33 95 27



www.alplast.fr