

# URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

**CUISINES RÉFÉRENCES**

CRÉATEURS CUISINISTES

**TVA OFFERTE**  
sur votre cuisine  
Voir page 31

**GRATUIT**

**Intermarché**  
NARBONNE

**Quelle métamorphose ?**  
**Tournez la page** →



**Narbonne**  
AU CŒUR DES POSSIBLES

**Narbonne Arena**



**POUR NOËL**  
**Offrez de**  
**L'ÉMOTION**  
**NARBONNE-ARENA.FR**

# QUE SE PASSE-T-IL



**Fermés depuis le 25 octobre,  
que vont-ils faire ?**

- Un grand restaurant de buffets ?
- Un centre de thalassothérapie ?
- Un nouvel « INTER » tout beau tout neuf ?

**La métamorphose se révèle  
le jeudi 1<sup>er</sup> décembre !**

**RÉOUVERTURE LE 1<sup>ER</sup>**

**DONC à**

**Inter***mar***chē**  
SUPER

**NARBONNE**



**Suivez la métamorphose sur**



**Intermarché Drive Narbonne**

**DÉCEMBRE 2022 à 8H30**

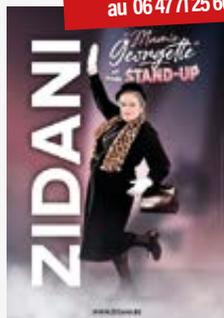
## SPECTACLES & CINÉ

**Zidani**  
«Mamie Georgette»

**25 novembre - 20h30**

Espace Dominique BAUDIS à Narbonne Plage

**RÉSERVEZ**  
au 06 47 71 25 66



**Amaury de Gonzague**  
«Ma journée du Patrimoine ... Sa race»

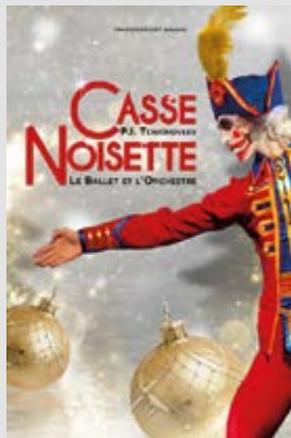
**26 novembre - 20h30**

Palais des Congrès de Gruissan



**CASSE-NOISETTE**

LE BALLET ET L'ORCHESTRE  
2 décembre 2022 - 20h



Réservations et  
programmation disponibles sur :  
[www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)

**CARMINA BURANA**

15 décembre 2022 - 20h



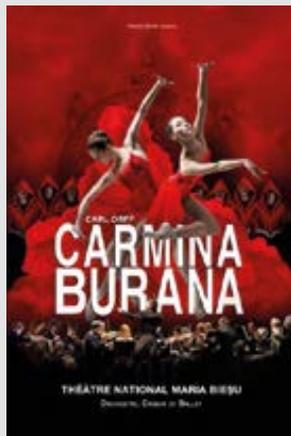
En présence  
d'Antoine

**ESCALES EN NOUVELLE-ZÉLANDE**

Lundi 21 novembre - 14h



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[cgrcinemas.fr/narbonne](http://cgrcinemas.fr/narbonne)



**Filles et soie**  
Samedi 19 novembre - 16h30  
Compagnie Les Bas-bleus



**Désenfumage3**  
Mardi 29 novembre - 19h  
Mentalisme et illusion



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[theatrecinema-narbonne.com](http://theatrecinema-narbonne.com)

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS  
[narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)

**Narbonne Arena**

L'été indien laisse doucement place à la mordante sensation de froid dans l'air, la grisaille et les longs couchers de soleil ; **c'est l'hiver qui se prépare**. Le temps du réconfort, de la bonne nourriture et d'une conversation près du feu.

A cette époque de l'année, la sempiternelle question se pose : « **J – combien avant Noël ?** » On commence à cogiter sur l'**organisation des fêtes de fin d'année** que l'on affectionne tant. Les chansons de Noël raisonnent déjà dans nos têtes.

Et surtout, **la chasse aux cadeaux de Noël** commence pour beaucoup d'entre nous !

Vous manquez d'inspiration ? Vous trouverez chez nos partenaires commerçants et artisans du narbonnais le cadeau idéal !

Aussi, profitez de promos exceptionnelles à

l'occasion du **Black Friday** qui a lieu le **4ème vendredi du mois de Novembre**. C'est le **rendez-vous des bonnes affaires** de l'année !

**Sortez + édition 2023** c'est pour bientôt ! Pendant toute **une année**, développez une **nouvelle clientèle** ; faites la **promotion** de votre entreprise, mettez en avant votre savoir-faire, augmentez votre **chiffre d'affaires** ! Rendez-vous **page 23** pour en savoir plus.

Comme d'habitude, retrouvez les rubriques sorties, spectacles, sports mais aussi les recettes, l'horoscope et les jeux.

Et vous pouvez toujours **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr), ou parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

**Bonne lecture à toutes et tous.**

The advertisement features a central poster for a stand-up performance by Zidani titled "Mamie Georgette". The poster shows a woman in a black dress and leopard-print scarf. To the right is the circular logo for "Théâtre DE LA POSTE en tournée". Below the poster is a red button with the text "RÉSERVEZ au 06 47 71 25 66". To the right of the poster, text indicates the performance is on "Le 25 novembre" at "Espace Dominique BAUDIS à Narbonne Plage". A white box specifies the performance time as "Spectacle à 20h30". A laptop in the bottom right corner shows the website [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr), with a red arrow pointing to it. The background of the advertisement is a wooden floor with red theater seats at the bottom.

**Zidani**  
«Mamie Georgette»

**RÉSERVEZ**  
au 06 47 71 25 66

**Théâtre DE LA POSTE en tournée**

**Le 25 novembre**  
Espace Dominique BAUDIS  
à Narbonne Plage

Spectacle à **20h30**

Réservations et programmation disponibles sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)  
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**

<b>TF1</b> <p>21.10  <b>STAR ACADEMY</b>                  23.30 Star Academy : retour au château</p>	<b>france-2</b> <p>21.10  <b>LE CLUB DES INVINCIBLES</b>                  23.20 Quelle époque !</p>	<b>france-3</b> <p>21.10  <b>CASSANDRE</b>                  Série                  22.40 Cassandra, série</p>	<b>CANAL+</b> <p>21.00  <b>THE DUKE</b>                  Film                  22.35 Maigret, mag</p>	<b>france-5</b> <p>20.55  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine                  22.25 Échappées belles, mag.</p>	<b>6</b> <p>21.10  <b>THE EQUALIZER</b>                  Série                  22.50 The Equalizer, série</p>
<b>arte</b> <p>20.50  <b>L'INCROYABLE PÉRIPLE DE MAGELLAN</b>                  22.40 L'incroyable périple de Magellan, doc.</p>	<b>C8</b> <p>21.15  <b>LES MYSTÈRES DE LA BIBLE</b> Doc.                  22.20 Les mystères de la Bible, doc.</p>	<b>W9</b> <p>21.05  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série                  23.00 La petite histoire de France, série</p>	<b>TMC</b> <p>21.05  <b>COLUMBO</b>                  Série                  22.55 Columbo, série</p>	<b>TFX</b> <p>21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b>                  22.50 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série                  22.35 The Big Bang Theory, série</p>
<b>LCP</b> <p>21.00  <b>DAECH, LES ENFANTS DU SOUPÇON</b>                  22.40 Femmes en peine, les oubliées de l'Amérique</p>	<b>4</b> <p>21.10  <b>LES CLEFS DE L'ORCHESTRE</b>                  22.40 Magic Mozart, spectacle</p>	<b>C STAR</b> <p>21.10  <b>ENQUÊTES PARANORMALES</b> Mag.                  22.05 Enquêtes paranormales, mag.</p>	<p>21.05  <b>LES TRAITRES</b>                  Div.                  22.15 Les traîtres, div.</p>	<b>LCI</b> <p>20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine                  22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.</p>	<b>TFI</b> <p>21.00  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série                  23.00 Joséphine, ange gardien, série</p>
<b>C NEWS</b> <p>21.00  <b>SOIR INFO WEEK-END</b>                  23.00 Face à Bock-Côté, mag.</p>	<b>L'ÉQUIPE</b> <p>20.30  <b>FOOTBALL : SUÈDE / ALGÉRIE</b>                  22.35 MMA : UFC Classiques, sport</p>	<b>6ter</b> <p>21.05  <b>LE COURRIER DE NOËL</b> Téléfilm                  22.50 Mon amoureux de Noël, téléfilm</p>	<b>RMC</b> <p>21.10  <b>LA FRANCE DES MYSTÈRES</b> Doc.                  23.00 La face cachée du 1<sup>er</sup> pas sur la lune</p>	<b>RMC</b> <p>21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> Documentaire                  22.30 Retour à l'instinct primaire, doc.</p>	<p>21.05  <b>CALL THE MIDWIFE : LES HÉROÏNES</b> Série                  22.10 Call The Midwife : les héroïnes, série</p>

<b>TF1</b> <p>21.10  <b>LE SENS DE LA FÊTE</b> ★ Film                  23.20 Renaissance : Une décennie Bleue, doc.</p>	<b>france-2</b> <p>21.10  <b>LARGUÉES</b> ★                  Film                  22.45 Passage des arts, mag.</p>	<b>france-3</b> <p>21.10  <b>INSPECTEUR BARNABY</b> Série                  22.40 Inspecteur Barnaby, série</p>	<b>CANAL+</b> <p>21.00  <b>LES BEAUX PERDANTS</b> Doc.                  22.35 Big five, mag.</p>	<b>france-5</b> <p>20.55  <b>LES BLEUS ET L'ÉLYSÉE</b> Doc.                  22.30 Le ciel est à elles, doc.</p>	<b>6</b> <p>21.10  <b>CAPITAL</b>                  Magazine                  23.15 Enquête exclusive, mag.</p>
<b>arte</b> <p>20.55  <b>SIERRA TORRIDE</b>                  ★ Film                  22.45 Clint Eastwood, doc.</p>	<b>C8</b> <p>21.10  <b>BARNIE ET SES PETITES CONTRARIÉTÉS</b>                  22.40 L'essentiel chez Labro, mag.</p>	<b>W9</b> <p>21.05  <b>BABYSITTING 2</b> ★                  Film                  22.55 Babysitting ★, film</p>	<b>TMC</b> <p>21.05  <b>CRIMES PARFAITS</b>                  Série                  23.20 90' Enquêtes, mag.</p>	<b>TFX</b> <p>21.05  <b>SANS UN BRUIT</b> ★★ Film                  22.30 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>21.10  <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b>                  22.05 Quotidiens hors du commun, doc.</p>
<b>LCP</b> <p>21.00  <b>REMBOB'INA</b>                  Magazine                  23.00 Les grands entretiens...</p>	<b>4</b> <p>21.10  <b>LES CHATOUILLES</b>                  Spectacle                  22.55 Au nom de toutes, spectacle</p>	<b>C STAR</b> <p>21.10  <b>CHICAGO FIRE</b>                  Série                  22.40 Chicago Fire, série</p>	<p>21.05  <b>TINY HOUSE NATION</b>                  22.00 Tiny house nation</p>	<b>LCI</b> <p>20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine                  22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.</p>	<b>TFI</b> <p>21.00  <b>UN PRINCE EN CADEAU</b> Téléfilm                  22.40 Noël avec un prince, téléfilm</p>
<b>C NEWS</b> <p>21.00  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine                  22.00 Soir info week-end</p>	<b>L'ÉQUIPE</b> <p>21.05  <b>L'ASSAUT</b> ★                  Film                  22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<b>6ter</b> <p>21.05  <b>MON BEAU-PÈRE ET NOUS</b> ★ Film                  22.50 Mon beau-père, mes parents...</p>	<b>RMC</b> <p>21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc.                  22.45 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<b>RMC</b> <p>21.10  <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc.                  22.10 Seuls face à l'Alaska, doc.</p>	<p>21.05  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b>                  23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p>

**Escapes**  
EN  
**NOUVELLE-ZÉLANDE**  
AU CGR NARBONNE  
LE LUNDI 21 NOVEMBRE À 14H  
EN PRÉSENCE D'  
**Antoine**

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS SUR [WWW.CGR-CINEMAS.FR](http://WWW.CGR-CINEMAS.FR)

**Lundi 21 Novembre**

**14H**

**En présence  
d'Antoine**

Découvrez avec Antoine et sa compagne ce décor magnifique de Nouvelle-Zélande, ses paysages, ses manifestations volcaniques, son histoire, ses fleurs, ses oiseaux. Ce pays où il fait bon vivre, riche de traditions.

**CGR**  
CINEMAS

**CGR**  
CINEMAS  
NARBONNE

À 20 min de Narbonne

**VOTRE VILLA**

à partir de **173 000 € TTC**

tous frais compris\*



\*Terrain vu pour vous et transaction en direct avec notre partenaire constructeur sous réserve de disponibilité. Frais de honoraires et de terrain inclus.

**INTÉRESSÉ ? CONTACTEZ NICOLAS POURSIN AU**

**04 68 65 03 55 ou 06 86 38 59 97**

[www.sm-maisons.com](http://www.sm-maisons.com)



## URBAN TRAVAUX



# FERMER SA TERRASSE COUVERTE POUR EN PROFITER L'HIVER

Pourquoi limiter sa terrasse à une utilisation purement estivale ? En la cloisonnant, elle peut devenir un lieu de vie agréable et confortable été comme hiver. On vous dit ce qu'il faut savoir pour vous lancer.

### LES PAROIS VITRÉES, POUR UN MAXIMUM DE LUMIÈRE

Fermer sa terrasse peut entraîner une perte de lumière dans la maison. Si vous voulez éviter ce désagrément, choisissez plutôt des matières transparentes, qui ouvrent la vue sur l'extérieur. Le verre est ainsi souvent conseillé car il cloisonne, tout en conservant la luminosité extérieure. S'il est feuilleté ou trempé, il est encore plus résistant aux chocs qu'un verre ordinaire. Ce matériau a l'avantage de protéger des intempéries, du vent et du bruit, et de capter la chaleur en hiver (en outre, certains types la filtrent pour la période estivale). Élégant, discret et design, il s'adapte à toutes les terrasses, qu'elles soient classiques ou plus contemporaines. Enfin, si on choisit des portes vitrées pivotantes, battantes ou coulissantes, on pourra à nouveau ouvrir largement l'espace au retour des beaux jours.

### LE RIDEAU DE VERRE, UNE INNOVATION MALIGNE

Plusieurs fabricants proposent de nos jours de fermer les terrasses au moyen d'un « rideau de verre ». Grâce à ce système innovant de vitrage sans montants verticaux, on peut fermer complètement l'extérieur (terrasse, balcon, véranda ou encore pergola...) pour en profiter toute l'année sans avoir l'impression d'être enfermé. Le principe est simple : on pose des panneaux de verre autour de la terrasse, et lorsqu'on veut rouvrir et libérer l'espace, on fait glisser et pivoter ces vantaux pour les stocker discrètement sur les côtés.

### LES BÂCHES ENDUITES PVC, PRATIQUES ET ABORDABLES

Pour fermer les côtés d'une terrasse et se protéger

des intempéries, les bâches enduites de PVC apparaissent comme une solution à la fois pratique et plus économique que les panneaux de verre. Ce sont celles que les restaurateurs utilisent pour abriter leurs clients à l'extérieur. On les trouve totalement ou partiellement transparentes. Leurs points forts : elles sont faciles à installer (et à démonter en été), elles s'ouvrent et se referment facilement tout au long de la journée et n'impliquent aucune autorisation d'urbanisme. Imputrescibles et étanches, elles protègent efficacement des intempéries (vent, pluie) mais aussi des UV.

### L'OPTION SEMI-FERMÉE

En outre, dans certaines régions où l'hiver n'est pas trop rigoureux et où on vit facilement dehors presque toute l'année, on peut opter pour un cloisonnement partiel de la terrasse. Des panneaux de bois installés du côté où le vent souffle le plus fort, des brises vues ou des paravents qui limitent l'ouverture vers l'extérieur tout en permettant de profiter du plein air et du soleil... On l'aura compris, plusieurs configurations sont possibles pour créer un lieu à la fois protégé et agréable en toute saison.

### ASTUCE : UNE TERRASSE MODULABLE

Pour clôturer votre terrasse, vous pouvez également mélanger les systèmes et les matériaux, en combinant par exemple des surfaces vitrées fixes et des portes vitrées coulissantes, ce qui permettra d'ouvrir partiellement ce nouvel espace de vie vers l'extérieur. Certaines cloisons vitrées sont même escamotables. En optant pour du double ou du triple vitrage, vous bénéficiez en plus d'une parfaite isolation thermique et acoustique. On peut également mixer des parois en dur (métal, bois) et des surfaces transparentes.

# NARBONNE Arena



ONE NIGHT  
OF QUEEN  
25 JAN. 2023



VÉRONIC  
DICAIRE  
7 FÉV. 2023



THE AUSTRALIAN  
PINK FLOYD  
SHOW  
11 FÉV. 2023



BOODER  
18 MARS 2023



IRISH  
CELTIC  
21 MARS 2023



ALDEBERT  
24 MARS 2023

HÉRITAGE GOLDMAN  
26 MARS 2023

LA BELLE AU  
BOIS DORMANT  
29 MARS 2023

MESSMER  
14 AVR. 2023

-M-  
20 AVR. 2023

LE LAC  
DES CYGNES  
4 MAI 2023

BIGFLO ET OLI  
12 MAI 2023

ROMÉO  
ET JULIETTE  
10 JUIN 2023

SOPRANO  
29 SEPT. 2023

VIRSKY  
6 OCT. 2023

WORLD  
OF QUEEN  
25 NOV. 2023

SHAKA PONK  
16 FÉV. 2024

THE RABEATS  
23 MARS 2024

POUR NOËL  
**Offrez** de  
L'ÉMOTION

  
Narbonne  
AU CŒUR DES POSSIBLES

  
Narbonne Arena

  
UNE ÉTIQUETTE  
S-PASS TSE

*Billetterie*  
dans les points  
de vente habituels

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

et sur  
**narbonne-arena.fr**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
20.00  <b>FOOTBALL : USA / PAYS DE GALLES</b> 22.55 Le Late avec Alain Chabat	21.10  <b>LA DERNIÈRE REINE DE TAHITI</b> 22.55 Tahiti, une reine en héritage, doc.	21.10  <b>CELLE QUE VOUS CROYEZ</b> ★ Film 22.55 La ligne bleue, doc.	21.10  <b>MARIE-ANTOINETTE</b> Série 22.50 M aux Folies Bergère - En révélation	21.00  <b>VOYAGE AU CŒUR DES ALPES</b> Doc. 22.30 C ce soir, mag.	21.10  <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.50 Cauchemar en cuisine, mag.
20.55  <b>LE JOUR ET L'HEURE</b> Film 22.45 Barbara ★, film	20.40  <b>TOUCHE PAS À MON POSTE !</b> 23.15 The operative ★, film	21.05  <b>58 MINUTES POUR VIVRE</b> ★ Film 23.10 Piège de cristal ★★, film	21.25  <b>CINQUANTE NUANCES DE GREY</b> ★ Film 23.40 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.00  <b>CRIMES</b> Documentaire 23.00 Crimes, doc.
20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>TONY CHASSEUR PRÉSENTE : CRÉOLE, FEMME</b> 22.50 Mashup Tropical, spectacle	21.10  <b>J.-M. BIGARD &amp; RENAUD RUTTEN</b> 23.10 Laura Laune : le diable est...	21.05  <b>UN NOËL TOUT EN FLEURS</b> Téléfilm 22.45 En route vers Noël avec toi, téléfilm	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>NOËL AU CHÂTEAU ENCHANTÉ</b> Téléfilm 22.45 Un Noël magique à Rome, téléfilm
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> Sport 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série	21.10  <b>MH370 : L'IMPOSSIBLE DISPARITION</b> 23.30 Hors de contrôle, doc.	21.10  <b>ROUTES SOUS HAUTE TENSION</b> 22.10 Les pires accidents, doc.	21.05  <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES</b> Série 22.45 The closer : L.A. enquêtes, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
20.00  <b>FOOTBALL : FRANCE / AUSTRALIE</b> Sport 22.55 Le Late avec Alain Chabat	21.10  <b>L'ÉTUDIANTE ET MONSIEUR HENRI</b> 22.50 1917 ★★, film	21.10  <b>AVIS DE TEMPÊTE</b> Téléfilm 22.40 Meurtres en Cotentin, téléfilm	21.00  <b>CALL JANE</b> Film 23.10 The duke, film	21.00  <b>DU RIFIFI DANS LE SURIMI</b> Documentaire 22.45 C ce soir, mag.	21.10  <b>RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON</b> 22.50 Recherche appartement ou maison
20.55  <b>UN MONDE OBÈSE</b> Documentaire 22.25 Sucre, le doux mensonge, doc.	20.40  <b>TOUCHE PAS À MON POSTE !</b> 22.50 Le pont de la rivière Kwai ★, film	21.05  <b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série	21.25  <b>LAURENT GERRA - SANS MODÉRATION</b> 23.50 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>CÉLIBATAIRES... OU PRESQUE</b> Film 22.55 Rencontres sur Internet..., mag.	21.10  <b>ACTS OF VIOLENCE</b> Téléfilm 23.00 Jeux d'espions, film
20.40  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>SHOCKING SCHIAPARELLI</b> Doc. 22.05 Laurence Equilbey, pour la beauté, doc.	21.10  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Série 22.00 Le meilleur forgeron, série	21.05  <b>CENDRILLON ET LE PRINCE SECRET</b> 22.35 Rénovation surprise...	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.35 Camping Paradis, série
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> Sport 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 22.45 La petite histoire de France, série	21.10  <b>ENQUÊTES MYSTÉRIEUSES</b> Doc. 22.35 Ku Klux Klan : société secrète	21.10  <b>WHEELER DEALERS FRANCE</b> Documentaire 22.15 Wheeler Dealers France, doc.	21.05  <b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.45 Snapped : les femmes tueuses

# TERRAINS À BÂTIR DANS LE NARBONNAIS

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

## SALLES D'AUDE

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

Travaux terminés

## BIZANET

Grandes parcelles viabilisées de 460 m<sup>2</sup> à 650 m<sup>2</sup>

Prêt à bâtir

## MARCORIGNAN

Terrains de 280 m<sup>2</sup> à 820 m<sup>2</sup> au cœur de la Pinède !

Nouveau

## NARBONNE

Parcelles de 230 m<sup>2</sup> à 940 m<sup>2</sup> sur les hauteurs de Crabit

Travaux terminés

## ORNAISONS

Terrains prêts à bâtir se 530 m<sup>2</sup> à 650 m<sup>2</sup>

A 10 min de Narbonne

## HAUTS DE NARBONNE

Superbes terrains viabilisés de 550 m<sup>2</sup> à 755 m<sup>2</sup>

Quartier prisé !!

DEPUIS 1979



SANGALLI  
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85

[groupe-sm.com](http://groupe-sm.com)

<b>TF1</b> 20.00  <b>FOOTBALL : BELGIQUE / CANADA</b> 22.55 Le Late avec Alain Chabat <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>LES INVISIBLES</b> Série 23.05 Infrarouge, doc. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine 23.15 Enquêtes de région, mag. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>LA GAULE D'ANTOINE</b> <b>40</b> 22.25 Si on chantait, doc. <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.00  <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu 23.20 Le meilleur pâtissier : revanche sous la tente <b>TF1</b>
20.55  <b>LA TAUPE</b> ★★ Film 23.00 "Le diable au corps", doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série <b>4</b>	21.05  <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> <b>40</b> 23.10 Enquêtes criminelles, mag. <b>C STAR</b>	21.25  <b>CONTAGION</b> ★ <b>40</b> Film 23.25 90' Enquêtes, mag. <b>TMC</b>	21.05  <b>CAMPING ET CAMPING-CAR...</b> 22.55 Vacances en camping-car... <b>TFX</b>	21.10  <b>LE GUETTEUR</b> ★ Film 22.55 Revolt, téléfilm <b>TF1</b>
20.40  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>TRIBUTE TO DAVID BOWIE</b> Spectacle 22.15 David Bowie, l'homme cent visages, doc. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>THE TOURIST</b> ★ <b>40</b> Film 23.05 Non-stop ★, film <b>6ter</b>	21.05  <b>NOËL : LA FÊTE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS</b> 22.35 Noël : la fête préférée des Français <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. <b>RMC</b>	21.00  <b>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série <b>TF1</b>
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire <b>C NEWS</b>	21.00  <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> 21.55 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  <b>LES MAMANS, 1 AN APRÈS</b> Doc. 23.00 Mega familles : 8 enfants ou plus... ! <b>6ter</b>	21.10  <b>DANGERS SUR LA ROUTE</b> <b>40</b> Doc. 23.20 Dangers sur la route, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>LES REINES DE LA MÉCANIQUE</b> Doc. 22.35 Les reines de la mécanique, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>L'EMPRISE</b> ★★ Film 23.05 Enquêtes extraordinaires, mag. <b>TF1</b>

<b>TF1</b> 20.00  <b>FOOTBALL : BRÉSIL / SERBIE</b> 22.55 Le Late avec Alain Chabat <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>ENVOYÉ SPÉCIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>LA GARÇONNE</b> <b>40</b> Série 23.00 La France en vrai, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>TRIGGER POINT</b> <b>40</b> Série 22.40 Alexia cuisine la France, doc. <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.00  <b>LE TOMBEAU DE TOUTANKHAMON...</b> 22.50 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>L'HOMME DE NOS VIES</b> Série 23.10 Amateurs, quand la réalité dépasse la fiction, doc. <b>TF1</b>
20.55  <b>LE PEUPLE DES FORÊTS</b> Doc. 22.25 Le peuple des forêts, doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.00 Y'a que la vérité qui compte <b>4</b>	21.05  <b>9-1-1 : LONE STAR</b> <b>40</b> Série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série <b>C STAR</b>	21.25  <b>A STAR IS BORN</b> ★ Film 23.55 Lady Gaga, A Star Is Born, doc. <b>TMC</b>	21.05  <b>LE TRANSPORTEUR III</b> ★ Film 23.50 Le transporteur 2 ★, film <b>TFX</b>	21.10  <b>JENIFER, FACE À MA VIE</b> 23.00 Laurent Baffie est un sale gosse, spec. <b>TF1</b>
20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>BÂTIMENT B</b> Divertissement 23.50 Villeurbanne capitale française de la culture <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	21.05  <b>UN NOËL EN PAIN D'ÉPICES</b> Téléfilm 22.45 Un Noël tout en fleurs, téléfilm <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. <b>RMC</b>	21.00  <b>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b> 22.50 New York section criminelle, série <b>TF1</b>
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire <b>C NEWS</b>	21.00  <b>SPORT DE FORCE</b> Sport 21.55 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  <b>7 JOURS 7 NUITS À LA MATERNITÉ</b> 22.00 7 jours 7 nuits à la maternité, doc. <b>6ter</b>	21.10  <b>ADOLESCENTS ET CRIMINELS</b> <b>40</b> 22.35 Adolescents et criminels, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>SOS GARAGE</b> Documentaire 22.15 Top Mecanic, 5 jours pour restaurer une épave, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>JAMAIS SANS MA FILLE</b> Film 23.20 Au nom de ma fille ★, film <b>TF1</b>

Du 1<sup>er</sup> octobre au 30 novembre 2022

# Pour votre projet maison, on s'engage à vos côtés !

**5000€**  
de prestations au choix  
**offerts**

pour une maison sur mesure

- + confortable 
- + économique 
- + écologique 



*Le bonheur bien construit*

**120**  
agences  
en France

**1<sup>er</sup>**  
constructeur  
national de maisons

+ de **3000**  
maisons  
réalisées en 2021



**maisons  
FRANCE  
CONFORT**

**GRUPE HEXAÔM**

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

**maisons-france-confort.fr** |  

\*Offre valable pour tous les contrats de construction de maison signés avec la société HEXAOM SA (I) sous sa marque MAISONS FRANCE CONFORT entre le 1<sup>er</sup> octobre et le 30 novembre 2022 et sous réserve de la bonne réalisation des conditions suspensives, chaque client peut bénéficier de 5000 € TTC de prestations complémentaires. Seules les prestations référencées chez Maisons France Confort pourront être retenues. Le choix des prestations n'est pas limité en nombre, seule la valeur cumulée des prestations ne doit pas dépasser 5000 € TTC. Ces prestations viendront en complément des prestations incluses dans le prix convenu.  
Offre disponible dans les agences participantes à l'opération. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours. Pour plus de renseignements, voir conditions dans les agences Maisons France Confort ou sur le site maisons-france-confort.fr - Photos non contractuelles.  
(I) HEXAOM SA - 2 route d'Ancinnes - BP 70017 - 61001 ALENÇON | SA AU CAPITAL DE 1 250 000 € | SIRET 095 720 314 00012 | RCS ALENÇON B 095 720 314.

**1<sup>er</sup> CONSTRUCTEUR  
DE MAISONS EN FRANCE**



**RE 2020**  
RECONNAISSANCE ENVIRONNEMENTALE



maisons-france-confort.fr

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

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

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
20.00  <b>FOOTBALL : ANGLETERRE / USA</b> 22.35 Le Late avec Alain Chabat	21.10  <b>COUPS DE SANG</b> 10 Téléfilm 22.50 Taratata 100 % live	21.10  <b>L'ÂGE D'OR DES CHANSONS DE NOTRE ENFANCE</b> 23.35 Les estivants ★	21.00  <b>355</b> Film 23.10 Mort sur le Nil, film	21.00  <b>UNE SUR DEUX</b> Spectacle 22.40 Maria Casarès et Albert Camus	21.10  <b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b> 23.10 La France a un incroyable talent
20.55  <b>UN ENFANT DISPARAIT</b> Téléfilm 22.25 Disparue, téléfilm	21.20  <b>FEMME BATTUES : VIOLENCES AU CŒUR DES FOYERS</b> 23.00 Jeudi reportage	21.05  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Magazine 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>RESTOS DU CŒUR</b> Spectacle 23.00 Restos du Cœur	21.05  <b>SAGES-FEMMES : LA VIE ENTRE LEURS MAINS</b> 22.25 Sages-femmes, la vie entre leurs mains	21.10  <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.10 Fais pas ci, fais pas ça, série
20.30  <b>ZED</b> Documentaire 22.00 La traque des nazis, doc.	21.10  <b>CIRQUE LE ROUX</b> Spectacle 22.10 Machine de cirque, spectacle	21.10  <b>STORAGE WARS</b> Série 22.50 Storage Wars : enchères surprises	21.05  <b>ASTERIX ET CLEOPATRE</b> ★ Film 22.25 Le trio venu d'ailleurs : les contes d'Arcadia	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>UN VŒU D'AMOUR POUR NOËL</b> Téléfilm 22.40 Recherche fiancé pour Noël
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info	21.05  <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.40 Hawaii 5-0, série	21.10  <b>DANS LES SECRETS DES FRANCS-MAÇONS</b> 22.50 2001-2011 : la traque de Ben Laden	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05  <b>MANGE PRIE AIME</b> Film 23.40 Jamais sans ma fille, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
19.50  <b>FOOTBALL : ARGENTINE / MEXIQUE</b> 22.00 Star Academy, div.	21.10  <b>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</b> 23.35 Quelle époque !, mag.	21.10  <b>CASSANDRE</b> Série 22.40 Cassandra, série	21.00  <b>RUGBY : STADE FRANÇAIS / TOULON</b> 23.20 Halloween kills, film	20.55  <b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.25 Echappées belles, mag.	21.10  <b>THE EQUALIZER</b> 10 Série 22.50 The Equalizer, série
20.50  <b>QUI A TUÉ L'EMPIRE ROMAIN ?</b> 22.25 A la recherche de la jeunesse perdue, doc.	21.15  <b>LES MYSTÈRES DE LA BIBLE</b> Doc. 22.20 Les mystères de la Bible, doc.	21.05  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	21.05  <b>COLUMBO</b> Série 22.55 Columbo, série	21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 22.35 Chroniques criminelles, mag.	21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série
21.00  <b>LA CAMIONNETTE BLANCHE...</b> 22.25 Daech, les enfants du soupçon, doc.	21.10  <b>CONCERT DE POCHÉ</b> Spectacle 22.00 Maîtrise populaire à l'Opéra Comique	21.10  <b>ÉTAT PARANORMAL</b> 10 22.25 État paranormal, doc.	21.05  <b>LES TRAITRES</b> Divertissement 22.15 Les traîtres, div.	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série
21.00  <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	21.05  <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>NOËL AU PALAIS ROYAL</b> Téléfilm 22.50 Une superstar pour Noël, téléfilm	21.10  <b>ENQUÊTES MYSTÉRIEUSES</b> 22.30 La France des mystères, doc.	21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.05  <b>CALL THE MIDWIFE : LES HÉROÏNES</b> 10 22.09 Call The Midwife : les héroïnes, série



**URBAN  
CUISINE**

## RÉUSSIR LA CUISSON DES ŒUFS

Utilisé pour les plats salés et sucrés, l'œuf fait partie de notre nourriture quotidienne. Suivant la cuisson appliquée, on peut obtenir un nombre infini de recettes. Voici un petit rappel des différentes façons de les cuire...

### L'ŒUF DUR

C'est la cuisson la plus connue, pour ne pas dire la plus simple. Quelques règles, cependant, sont à respecter.

Il suffit de porter à ébullition un grand volume d'eau, dans une casserole couverte puis de déposer vos œufs délicatement à l'aide d'une cuillère à soupe.

Attendez la reprise de l'ébullition sans remettre le couvercle puis laissez cuire 10 minutes tout au plus.

### L'ŒUF AU PLAT

Placez une poêle sur feu doux. Couvrez tout le fond avec du beurre. Lorsqu'il est fondu, cassez les œufs dans la poêle. Salez uniquement le blanc. La durée de la cuisson est de 2 à 3 minutes, pendant laquelle vous pouvez étaler le blanc avec une spatule. Vous pouvez poivrer et servir délicatement vos œufs.

### L'ŒUF À LA COQUE

Pour le cuisiner, rien de plus simple ! Placez une casserole d'eau sur le feu, que vous porterez à ébullition pendant trois minutes, après y avoir plongé vos œufs. Ensuite, coupez le côté pointu des œufs à présenter dans un coquetier. Trempez des mouillettes de pain et savourez.

### L'ŒUF MOLLET

Il demande 5 minutes de cuisson dans une casserole remplie d'eau et à feux doux. Stoppez la cuisson en le passant sous l'eau froide. Écalez l'œuf, puis savourez !

### L'ŒUF POCHÉ

Plus compliquée, cette cuisson exige de sortir l'œuf (bien frais) du frigo deux heures avant la préparation, afin qu'il soit à température ambiante au moment où vous commencerez. Portez à forte ébullition une casserole d'eau, ajoutez du vinaigre blanc et du gros sel. Cassez l'œuf dans une tasse. Puis tempérez le thermostat. Versez-le doucement dans la casserole : le blanc commence à coaguler, laissez le jaune s'ajouter au centre du blanc. À l'aide de deux cuillères, soudez bien le blanc au jaune.

Ensuite, placez l'œuf dans un bain d'eau froide puis, pour le servir chaud, préparez-lui un bain dans une eau salée à ébullition moyenne pendant 2 ou 3 minutes.

### L'ŒUF COCOTTE

Préchauffez le four à 240 ° (thermostat 8). Préparez le ramequin : enduisez-le de beurre, puis salez et poivrez. Sans crever le jaune, cassez et déposez l'œuf dans le récipient. Ajoutez votre touche personnelle (crème fraîche, bacon, saumon, gruyère râpé...). Mettez le tout au four pendant quinze minutes et servez chaud.





URBAN  
RACING



# RETOUR SUR LA SOIRÉE DE

## BIENVENUE

au dîner de  
prestige du  
09 novembre

L'HOSPITALET



Un accueil personnalisé vous guide sur  
le déroulement de la soirée et sur votre  
place de table réservée.



Un apéritif buffet  
gourmet où chacun  
peut échanger en  
toute convivialité.



# PRESTIGE DE L'ESPACE CROISÉ !



L'équipe au complet  
vous concocte chaque mois  
un rendez-vous à ne pas manquer !



Des intervenants de marque  
interviewés par Mme Soili HERPE



## Les 5 bonnes raisons de nous rejoindre :

- 1 - Permettre à ses membres de développer leur réseau, parce que parmi eux se cachent certainement de jeunes chefs d'entreprises,
- 2 - Favoriser les échanges autour du territoire narbonnais,
- 3 - Partager ensemble les mêmes valeurs,
- 4 - S'investir autour du projet du club qui s'étale sur 6 ans,
- 5 - Partager et se divertir ensemble.



Un dîner convivial où l'échange est de rigueur.

**Vous aussi, rejoignez l'Espace Croisé !**

[www.lespacecroise.com](http://www.lespacecroise.com)





## URBAN VOITURE



# LES VOITURES ÉLECTRIQUES FACE AUX CRAINTES DE COUPURES HIVERNALES

Alors que le prix de l'électricité pourrait atteindre des sommets cet hiver, une autre menace plane sur les utilisateurs de véhicules électriques : les coupures envisagées en cas de tension trop importante sur le réseau. Il n'y a toutefois pas lieu d'être inquiet.

L'hiver n'est pas encore arrivé qu'il attise déjà toutes les craintes. La guerre en Ukraine a déstabilisé l'ensemble du secteur de l'énergie en Europe, entraînant à la fois des hausses drastiques des tarifs et des inquiétudes sur la capacité des fournisseurs à assurer leur mission lorsque la demande augmentera à mesure que les températures descendront. La crise du gaz intervient alors même que la moitié des centrales nucléaires françaises ont été contraintes de s'arrêter pour maintenance. Pour le moment, le gouvernement est formel : le risque « de black-out, c'est-à-dire de survenue d'un épisode qui ferait s'effondrer l'ensemble du système énergétique » est inexistant, comme l'a affirmé la ministre de la transition énergétique Agnès Pannier-Runacher devant la Commission des finances de l'Assemblée nationale fin septembre, rassurant également sur la probabilité extrêmement faible de connaître des pénuries d'électricité.

Pour autant, l'exécutif enjoint les Français à réduire leur consommation et à optimiser leurs usages afin que l'ensemble de la demande soit moins important et surtout mieux répartie tout au long de la journée. Lors d'une conférence de presse tenue le 14 septembre, la Première ministre Élisabeth Borne a notamment évoqué tous les bons réflexes à adopter cet hiver. Or, les véhicules électriques ont été abordés...

### UN ATOUT PLUS QU'UNE FAIBLESSE

Recharger sa voiture électrique alors que le réseau est en tension peut paraître contre-intuitif, tout comme

faire reposer son moyen de transport sur une énergie qui pourrait venir à manquer. Cette position ne tient cependant que si l'on pense recharger son auto lors des heures les plus critiques de la journée. RTE, la filiale d'EDF qui gère le réseau électrique, a rendu un rapport complet sur l'hiver 2022/2023.

Selon le gestionnaire, il sera nécessaire de rationaliser sa stratégie de recharge : « Sur les plus de 700 000 véhicules électriques que comptait le parc français en 2021, si 100 000 véhicules électriques basculaient d'une charge naturelle à une charge en heures creuses pour tirer pleinement parti d'une option "heures pleines/heures creuses", cela réduirait l'appel de puissance moyen de près de 0,1 GW entre 18 heures et 20 heures. » RTE évoque aussi la nécessité pour les professionnels de la recharge de restreindre l'utilisation des bornes durant cette tranche horaire critique.

Pour l'exécutif, la voiture électrique demeure un atout dans la décarbonisation des usages du pays et le risque de pénurie conjoncturel ne doit pas entraver son déploiement. Comme l'a rappelé Élisabeth Borne, de nombreuses stations de recharge disposent de batteries qui pourront dispenser l'électricité nécessaire tout en ayant été rechargées en heures creuses. Enfin, même si la technologie n'est pas encore répandue et certainement perfectible, la fonction V2G (vehicle to grid) offre la possibilité aux voitures électriques branchées de renvoyer sur le réseau l'énergie stockée sur leur batterie, ce qui réduira, à terme, l'impact sur la consommation d'énergie. Ce poids est d'ailleurs relatif, puisque RTE estime que la voiture électrique ne représentera « que » 7 à 8 % de la consommation d'électricité totale de la France en 2035. Espérons que d'ici là, les risques de coupures ne soient qu'un lointain souvenir.

# Communiquez dans **URBAN & SORTIES TV**

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

**Édité à 40 000 exemplaires**

et distribué sur l'ensemble  
des communes de  
l'agglomération  
Narbonnaise



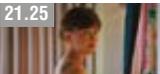
**Efficace  
Agréable  
Proche  
Durable**

**Service publicité  
06 02 11 26 36**

**Le média qu'il vous faut...**

**URBAN & SORTIES TV**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
19.50  <b>FOOT : ESPAGNE / ALLEMAGNE</b> Sport 22.55 Les Misérables ★★, film	21.10  <b>LA CHANCE DE MA VIE</b> ★ Film 22.45 Passage des arts, mag.	21.10  <b>INSPECTEUR BARNABY</b> Série 22.40 Inspecteur Barnaby, série	21.00  <b>RUGBY : LYON / TOULOUSE</b> Sport 23.20 Rémémorance, film	20.55  <b>RECETTES POUR UN MONDE MEILLEUR</b> 22.10 L'odyssée d'Albert Londres..., doc.	21.10  <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.55  <b>THE IMMIGRANT</b> ★ Film 22.45 Hannibal Hopkins & sir Anthony, doc.	21.10  <b>LE TRAIN</b> ★★ Film 23.05 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05  <b>PARIS À TOUT PRIX</b> ★ Film 22.50 Babysitting 2 ★, film	21.05  <b>JURASSIC WORLD</b> ★ Film 23.20 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>LES GAZELLES</b> ★ Film 23.00 Chroniques criminelles, mag.	21.10  <b>LA DESTINATION DE NOËL</b> Téléfilm 23.00 En cavale pour Noël, téléfilm
21.00  <b>REMBOB'INA</b> Magazine 23.00 Les grands entretiens...	21.10  <b>DANS LA MESURE DE L'IMPOSSIBLE</b> 23.10 Dans la mesure du possible, doc.	21.10  <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.35 Chicago Fire, série	21.05  <b>TINY HOUSE NATION</b> 22.00 Tiny House Nation	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>LA MERVEILLEUSE BOUTIQUE DE NOËL</b> 22.45 Noël à cappella, téléfilm
21.00  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Soir info week-end	21.05  <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> Sport 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>DUO D'ESCROCS</b> ★ Film 22.50 Un parfum de Noël, téléfilm	21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.45 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10  <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.10 Seuls face à l'Alaska, doc.	21.05  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
19.50  <b>FOOTBALL : PORTUGAL / URUGUAY</b> 22.55 La Late avec Alain Chabat	21.10  <b>L'ART DU CRIME</b> Téléfilm 22.45 L'affaire Kim Wall, série	21.10  <b>UNE INTIME CONVICTION</b> ★★ 23.00 La ligne bleue, doc.	21.00  <b>THIS ENGLAND - LES ANNÉES B. JOHNSON</b> 23.05 This England - Les années Boris Johnson	21.00  <b>DEVENIR OSTREICULTEUR</b> 22.50 C ce soir, mag.	21.10  <b>PRETTY WOMAN</b> ★ Film 23.20 Erin Brockovich, seule contre tous
20.50  <b>LE CIEL PEUT ATTENDRE</b> Film 22.40 Retour à la bien-aimée, film	21.20  <b>TELLE MÈRE, TELLE FILLE</b> ★ Film 23.10 Mary ★, film	21.05  <b>UNE JOURNÉE EN ENFER</b> ★ Film 23.20 58 minutes pour vivre ★, film	21.25  <b>CINQUANTE NUANCES PLUS SOMBRES</b> Film 23.35 Cinquante nuances de Grey ★, film	21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.05 Appels d'urgence, mag.	21.10  <b>CRIMES</b> Documentaire 22.55 Crimes, doc.
20.35  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>ARLO PARKS</b> Spectacle 22.05 Sandra Nkake, spectacle	21.10  <b>LAURENT GERRA &amp; EDDY MITCHELL</b> 23.15 J.-M. Bigard & Renaud Rutten	21.05  <b>NOËL À PARIS</b> Téléfilm 22.45 Un Noël en pain d'épices, téléfilm	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>UN NOËL SAUPOUDRÉ D'AMOUR</b> Téléfilm 22.35 Un vœu d'amour pour Noël, téléfilm
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> Sport 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série	21.10  <b>VOL 571 : CRASH DANS LES ANDES</b> 22.30 MH370 : l'impossible disparition, doc.	21.10  <b>TGV, GÉNIE FRANÇAIS DU RAIL</b> Doc. 22.15 TGV : le grand check up, doc.	21.05  <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES</b> Série 22.45 The closer : L.A. enquêtes prioritaires

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Êtes-vous prêt(e) à adopter un animal ?

### Résultats



#### **Vous avez une majorité de A :**

##### **Vous êtes totalement prêt(e)**

Vous avez très bien compris qu'adopter un animal n'était pas un acte à prendre à la légère. Vous êtes bien renseigné et savez quels sont les avantages et les inconvénients. Pas de doutes : vous êtes fin prêt(e) à franchir le pas. Il ne vous reste plus qu'à aller le chercher !

#### **Vous avez une majorité de B :**

##### **Vous êtes presque prêt(e)**

Plus que quelques aménagements à faire dans votre vie et vous pourrez enfin accueillir un animal chez vous. Si vous avez encore des doutes, vous pouvez faire un essai avant de passer le cap : demandez à vos amis de vous laisser leur animal pendant quelques jours. Cela vous permettra de mieux vous projeter !

#### **Vous avez une majorité de C :**

##### **Vous n'êtes pas du tout prêt(e)**

Votre mode de vie n'est pas du tout compatible avec la présence d'un animal. Il vaut donc mieux que vous n'adoptiez pas. Accueillir un compagnon vous engage pour 15 ans, voire plus, ce n'est pas une décision à prendre sur un coup de tête.

*Adopter un animal n'est pas une décision à prendre à la légère. Un animal demande du temps, de l'attention, de l'argent, et ce pendant plusieurs années. Avant de franchir le pas, il faut donc mesurer toutes les conséquences de cet acte. Pour savoir si vous êtes prêt(e), faites notre test.*

#### **1/ Tous les membres de votre famille sont-ils d'accord pour adopter un animal ?**

- A.** Non, personne n'est d'accord
- B.** Oui, c'est une décision unanime
- C.** Il ne manque que l'aval de votre conjoint

#### **2/ Vous voulez adopter un animal pour...**

- A.** Avoir un compagnon de vie
- B.** Avoir une présence
- C.** Faire plaisir à vos enfants

#### **3/ Un animal peut parfois être salissant...**

- A.** C'est normal, il faut faire avec !
- B.** Vous demanderez à quelqu'un d'autre de nettoyer
- C.** Cela vous dégoûte, vous n'êtes pas sûr de pouvoir tenir

#### **4/ Vous comptez éduquer votre animal...**

- A.** Avec l'aide d'un éducateur
- B.** Avec l'aide de votre famille
- C.** Tout(e) seul(e)

#### **5/ Un animal qui perd ses poils...**

- A.** Cela vous indiffère
- B.** Cela vous contrarie
- C.** Cela vous insupporte !

#### **6/ Des amis vous disent qu'ils viennent de payer 1 000 € pour l'opération de leur chat...**

- A.** Rien n'est trop cher pour la santé de son animal !
- B.** Vous compatissez. Les vétérinaires sont hors de prix
- C.** 1 000 € ? Ridicule ! Jamais vous ne payerez autant pour un chat

#### **7/ Que comptez-vous faire de votre animal pendant vos vacances ?**

- A.** Vous réserverez dans un lieu *pet-friendly* pour pouvoir l'emmener avec vous
- B.** Vous le ferez garder
- C.** Vous verrez bien...

#### **8/ Selon vous, combien de fois faut-il sortir un chien par jour ?**

- A.** Plus de trois fois par jour
- B.** Deux à trois fois par jour
- C.** Une fois par jour

#### **9/ Vous vivez...**

- A.** À la campagne, dans une maison avec jardin
- B.** En ville, dans un appartement avec un balcon
- C.** En ville, dans un studio

#### **10/ Au quotidien, votre animal risque de rester seul...**

- A.** Moins de 4 heures
- B.** Entre 4 et 8 heures
- C.** Plus de 8 heures



<p><b>TF1</b></p> <p>19.50</p>  <p><b>IRAN / USA OU PAYS DE GALLES / ANGLETERRE</b> 22.55 Le Late avec Alain Chabat</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA FÊTE DE LA CHANSON FRANÇAISE</b> 23.25 La fête de la chanson française</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ALEXANDRA EHLE</b> Série 22.40 Alexandra Ehle, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>MADELEINE COLLINS</b> Film 22.55 Caractères, mag.</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>VOLAILES DE NOËL : QUI EST LE DINDON DE LA FARCE ?</b> 22.45 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b> 23.05 La France a un incroyable talent</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>QATAR</b> Documentaire 22.30 Mohammed VI, doc.</p>	<p><b>C8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>MORT OU VIF</b> ★ Film 23.20 Jeudi reportage, mag.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>MURIEL ROBIN - ET POF !</b> Spectacle 23.30 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>BAD MOMS</b> ★ Film 23.00 27 robes ★, film</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CODE MERCURY</b> ★ Film 23.15 Acts of Violence, téléfilm</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ACADEMIE FRANÇAISE</b> Doc. 22.05 René Maran, le 1<sup>er</sup> Goncourt noir</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Série 22.00 Le meilleur forgeron, série</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>WILLOW</b> ★★ Film 23.15 Dragonheart : la bataille du cœur</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.35 Camping Paradis, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> Sport 21.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 22.40 La petite histoire de France, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENQUETES MYSTÉRIEUSES</b> 22.35 Enquêtes mystérieuses, doc.</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>WHEELER DEALERS FRANCE</b> 22.15 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SNAPPED : FRA-TRIE MEURTRIÈRE</b> 22.00 Snapped : fratrie meurtrière, mag.</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>19.50</p>  <p><b>POL. / ARGENTINE OU ARABIE S. / MEX.</b> 22.55 Le Late avec Alain Chabat</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES INVISIBLES</b> Série 23.10 Infrarouge, doc.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FAUT PAS RÉVER</b> Magazine 23.10 Justice en France, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>L'ÉPOPEE JOYEUSE</b> Doc. 22.40 Onze de légende, doc.</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu 23.20 Le meilleur pâtissier : revanche</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>POUR UNE FEMME</b> ★ Film 22.45 Bonjour Sagan, doc.</p>	<p><b>C8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>TAXI 5</b> ★ Film 23.20 Taxi 4 ★, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DÉ LA VILLE À LA CAMPAGNE...</b> Mag. 22.55 Ils ont tout quitté pour vivre leur rêve</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>RANSOM GAMES</b> Téléfilm 23.10 King Kong ★★, film</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BRUCE SPRINGSTEEN &amp; THE E STREET BAND</b> 23.40 Bruce Spingsteen : In His Own Words</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>U-235</b> ★ Film 23.05 The tourist ★, film</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NOËL : LA FÊTE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS</b> 22.35 Noël : la fête préférée des Français</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.50 New York section criminelle, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR</b> Sport 21.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES MAMANS, 1 AN APRÈS</b> Magazine 22.00 Les Mamans, 1 an après, mag.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ROUTES SOUS HAUTE TENSION</b> 22.15 Dangers sur la route, doc.</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES REINES DE LA MÉCANIQUE</b> Doc. 22.30 Les reines de la mécanique, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>AMOURS MORTES</b> Téléfilm 22.50 Enquêtes extraordinaires, mag.</p>



**Vous aussi, intégrez**

**le carnet Sortez +**

Pendant **toute une année**  
développez **une nouvelle clientèle**

**Le carnet**  **c'est**

**Une visibilité permanente**  
**sur le web**



**+ de 5500 followers**  
**sur facebook**

- ✓ Faites la **promotion** de votre entreprise
- ✓ Mettez en avant votre **savoir-faire**
- ✓ Augmentez votre **chiffre d'affaires**



**Sortez +**  
GUIDE DE DÉCOUVERTE AUDOIS

**Définissez vos offres**  
**Contactez-nous !**

**06 03 824 825**  
**philippe@sortezplus.fr**

**www.sortezplus.fr**



 Rejoignez-nous

## SPORT

### RUGBY

#### NATIONALE

Samedi 26 novembre **18h30**



RCN



Rennes

Dimanche 4 décembre **15h00**



Hyères



RCN

#### Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 27 novembre **15h**



La valette



AGR

Dimanche 4 novembre **15h**



AGR



Annonay

#### HANDBALL

##### Nationale 2 féminine

Samedi 26 novembre **19h**



Narbonne  
Handball



Urrunarrak

Samedi 3 décembre **19h**



GAN



Narbonne  
Handball

#### VOLLEY

##### LIGUE A MASCULINE

Samedi 21 novembre **20h**



Paris



Narbonne

Samedi 26 novembre **20h**



Narbonne



Nice



**URBAN  
RACING**



## **L'ESPACE CROISE : LE CLUB ENTREPRISE DES AMOUREUX DU RACING**

Le **Racing club Narbonnais** s'appuie sur son nouveau club entreprise nommé L'Espace Croisé.

L'entité a pour objectif de réunir toute entreprise amoureuse du Racing qui souhaite développer son réseau, dans une ambiance et des valeurs fidèles au rugby.

Renaud Gali, son Président est accompagné d'une équipe de femmes et d'hommes dont l'ambition n'est autre que l'organisation de soirées et d'afterworks dans des cadres conviviaux.

L'Espace Croisé doit permettre à ses membres de développer leur réseau. Il doit également favoriser les échanges autour du territoire narbonnais, mais aussi permettre de s'investir autour du projet du club qui s'étale sur 6 ans.

L'adhésion à l'Espace Croisé est fixé à 180 € TTC par an et n'englobe pas toutes les prestations proposées lors des afterwork ou des soirées de prestige exceptionnelles.

Le prochain rendez-vous du club entreprise est déjà Fixé ! Vous êtes toutes et tous amenés à nous retrouver le **mercredi 14 décembre**, pour le dernier afterwork convivial de cette année 2022.

Vous souhaitez rejoindre le club des entreprises qui accompagnent le RCN, contactez- nous par mail : **clubbusiness@lespacecroise.com**

Adhésion et inscriptions à nos évènements se font en ligne sur le site **lespacecroise.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 ?**

**Envie d'être présent  
sur le web  
ou sur les réseaux sociaux ?**

**Et si on parlait ?**

**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
19.50  <b>FOOT: JAPON / ESPAGNE OU COSTA RICA / ALLEMAGNE</b> 22.55 Le Late avec Chabat	21.10  <b>ENVOYE SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.10  <b>LA GARÇONNE</b> Série 22.00 La garçonne, série	21.00  <b>ROGUE HEROES</b> 19 Série 23.05 Les éclaireurs de la guérison, doc.	21.00  <b>TERRES EXTREMES</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.	21.10  <b>L'HOMME DE NOS VIES</b> Série 23.10 Arnaque aux sentiments, doc.
20.55  <b>LIFE</b> Série 22.55 Life, série	21.20  <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.00 Y'a que la vérité qui compte	21.05  <b>9-1-1 : LONE STAR</b> 19 Série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série	21.25  <b>THE HOLIDAY</b> ★ Film 23.55 A Star is Born ★, film	21.05  <b>COMME UN CHEF</b> ★ Film 22.45 Camping et camping-car..., mag.	21.10  <b>M. POKORA, A CŒURS OUVERTS</b> 23.05 M. Pokora, My Way Tour, concert
20.35  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>LA GRANDE SOIREE DE SOOLKING</b> 22.30 Gringe aux Vieilles Charries 2019	21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05  <b>L'IDYLLE DE NOËL</b> Téléfilm 22.40 Noël à Paris, téléfilm	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.50 New York section criminelle, série
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  <b>SPORT DE FORCE</b> Sport 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>7 JOURS 7 NUITS À LA MATERNITÉ</b> 22.10 7 jours 7 nuits à la maternité, doc.	21.10  <b>ADOLESCENTS ET CRIMINELS</b> 10 22.35 Adolescents et criminels, doc.	21.10  <b>SOS GARAGE</b> Documentaire 22.15 SOS garage, doc.	21.05  <b>AVANT TOI</b> ★ Film 23.15 Ce qui vous attend si vous attendez un enfant ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
19.50  <b>FOOTBALL : CAMEROUN / BRÉSIL OU SERBIE / SUISSE</b> 22.55 Le Late avec Chabat	21.10  <b>CESAR WAGNER</b> Téléfilm 22.40 Faux semblants, téléfilm	21.10  <b>TÉLÉTHON 2022 : 36<sup>ÈME</sup> ÉDITION</b> 22.30 Téléthon 2022 : 36 <sup>ème</sup> édition	21.00  <b>AMBULANCE</b> Film 23.25 355, film	21.00  <b>PHILADELPHIA</b> ★★ Film 23.05 Dans les yeux d'Elsa Triolet, doc.	21.10  <b>MAISON À VENDRE</b> Magazine 23.00 Maison à vendre, mag.
20.55  <b>A CHACUN SON SECRET</b> Téléfilm 22.30 L'été où mon père disparut, téléfilm	21.20  <b>LES ANNEES SEBASTIEN</b> 23.30 Les Chevaliers du Fiel : mamie d'enfer	21.05  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Magazine 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>RESTOS DU CŒUR</b> Spectacle 22.50 Restos du Cœur	21.05  <b>SAGES-FEMMES, LA VIE ENTRE LEURS MAINS</b> 22.25 Sages-femmes, la vie entre leurs mains	21.10  <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série
20.30  <b>ZED</b> Documentaire 22.00 Il était une loi, mag.	21.10  <b>CAMILLE CHAMOUX - LE TEMPS DE VIVRE</b> 22.45 Génération Paname	21.15  <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES</b> 22.55 Storage Wars, série	21.05  <b>ASTÉRIX CHEZ LES BRETONS</b> ★ 22.25 Le trio venu d'ailleurs : les contes d'Arcadia	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>NOËL COMME CHIEN ET CHAT</b> Téléfilm 22.50 La mariée de Noël, téléfilm
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info	21.05  <b>AUTO : L'ÉQUIPE DU MOTEUR</b> 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.40 Hawaii 5-0, série	21.10  <b>MICHAEL SCHUMACHER : EN QUÊTE DE VÉRITÉ</b> 22.15 Dans les secrets des Francs-maçons, doc.	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05  <b>UN BONHEUR N'ARRIVE JAMAIS SEUL</b> ★ Film 23.10 Mange prie aime, film



PRO Sam 19 et Dim. 20 novembre 2022  
TRIPIERS

Préparation - Recettes - Dégustations

Aux Halles  
On n'a pas la grosse  
Mais on a la

**TÊTE**

NESEZ MANGER OSE  
LES  
PRODUITS  
TRIPIERS



**de VEAU**

blind  
tripes

RELEVEZ  
LE  
CHALLENGE

Une succulente initiative de

En partenariat avec



[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)



**URBAN  
ASTUCES**

## TRUCS & ASTUCES DE GRAND-MÈRE

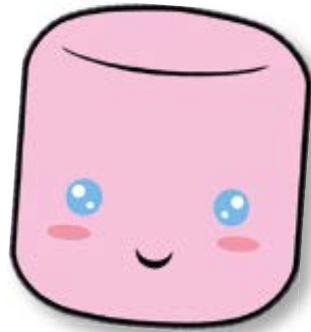


### OUST LES POUX !

Au bord de la mer, comme à l'école, vos enfants ont pu attraper des poux. Heureusement Mamy a un truc : prenez du sable et frictionnez de façon dynamique leurs cheveux. Lavez-les et rincez-les pour faire fuir les poux.

### QUAND BÉBÉ FAIT SES DENTS !

Soulagez vite votre bébé d'une poussée dentaire en lui donnant simplement un baton de guimauve à sucer. Ses vertues anti inflammatoires vont calmer les gencives douloureuses en douceur !



### GUÉRISON DES APHTES

Hachez et mélangez de la sauge (entière ou déjà hachée et séchée) dans une tasse d'eau chaude. Laissez infuser quelques instants et faites un bain de bouche. Rincez et renouvelez tant que les aphtes n'ont pas disparu.

### BIEN APPLIQUER LE FOND DE TEINT

Vous voulez éviter les traces, utilisez une éponge spéciale maquillage et réchauffez votre fond de teint dans le creux de la main après l'avoir fluidifié avec quelques gouttes de lotion pour le visage. Enfin choisissez toujours un ton plus clair que votre couleur de peau.





URBAN  
SANTÉ

VAP'ART

CBD Shop

**Chez Vap'Art, nous sommes en mesure de pouvoir vous informer, vous conseiller et vous accompagner dans le vaste monde du CBD !**

Votre CBD shop narbonnais vous propose une large gamme de fleurs au CBD, 100% naturelles, sans décarboxylation (passage au four pour obtenir un taux de THC plus bas, qui donne un goût parasite, qui assèche les fleurs, et leur donne une couleur marron), sans additifs, ni agents de saveurs pulvérisés. Pour le sevrage cannabique, certaines formes sont plus adaptées que d'autres. C'est pourquoi Vap'Art vous propose d'autres produits au CBD : résines, Moon Rock, CBG, huiles sublinguales et e-liquides (100% naturels et d'origine française).



**Sevrage cannabique avec le CBD**

Est-il bon de prendre du CBD ? L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a affirmé dans un rapport (2017) que le CBD n'était pas dangereux pour la santé.

"Il ne produit pas les effets que l'on observe généralement avec les cannabinoïdes tels que le THC". En France, plus de 1,4 million de personnes fument du cannabis tous les jours et plus de 5 millions de personnes au moins 1 fois dans l'année. Le cannabis représente 80% de la consommation de l'ensemble des drogues sur le territoire.



Vap'Art

10 Bd Docteur Lacroix  
11 100 NARBONNE

04 68 70 91 05



# CUISINES RÉFÉRENCES

## TVA offerte\*



DU 2 AU 30 NOVEMBRE 2022

\* Voir conditions  
sur cuisines-references.fr

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

[WWW.CUISINES-REFERENCES.FR](http://WWW.CUISINES-REFERENCES.FR)

04 68 70 56 32



NOUVEAU  
À NARBONNE



BURGERS  
PIZZAS



OFFRE DÉCOUVERTE

1 PIZZA OU BURGER ACHETÉ =

Le 2ème à

Sous  
présentation du  
magazine

**- 50%**



BURGERSTORE & PIZZATECA

8 boulevard du docteur LACROIX  
11100 NARBONNE



04 34 36 83 73

Du lundi au  
vendredi

12h00 - 14h00 / 19h00 - 22h00

 Burgerstore.Narbonne  Burgerstore\_Narbonne

SUR PLACE - À EMPORTER - LIVRAISON



Uber  
Eats

