

Narbonne Arena  
POUR NOËL  
**Offrez de  
L'ÉMOTION**  
Voir à l'intérieur

# URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

**Intermarché**  
NARBONNE

Découvrez votre nouveau magasin  
en pages centrales →

**Intermarché**  
SUPER  
NARBONNE

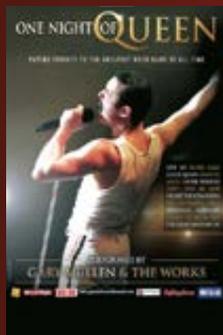
NOUVEAU  
Magasin

## LA MÉTAMORPHOSE



10 Avenue du Maréchal Juin - NARBONNE

Retrouvez-nous sur  et  Intermarché Drive Narbonne



**ONE NIGHT OF QUEEN**  
25 JAN. 2023



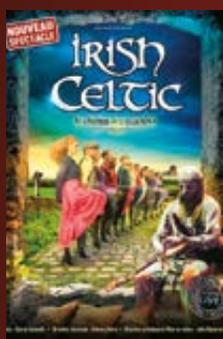
**VÉRONIC DICAIRE**  
7 FÉV. 2023



**THE AUSTRALIAN PINK FLOYD SHOW**  
11 FÉV. 2023



**BOODER**  
18 MARS 2023



**IRISH CELTIC**  
21 MARS 2023



**ALDEBERT**  
24 MARS 2023



**L'HÉRITAGE GOLDMAN**  
AVEC MICHAEL JONES  
26 MARS 2023



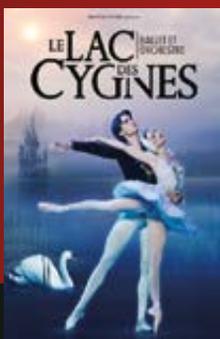
**LA BELLE AU BOIS DORMANT**  
29 MARS 2023



**MESSMER**  
14 AVR. 2023



**-M-**  
20 AVR. 2023



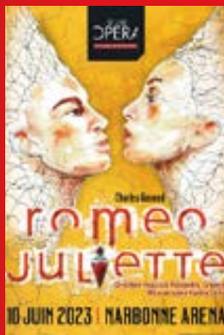
**LE LAC DES CYGNES**  
4 MAI 2023



**BIGFLO & OLI**  
12 MAI 2023



**Retrouvez-nous sur :**  
[facebook.com/NarbonneArena11](https://facebook.com/NarbonneArena11)



**ROMÉO  
ET JULIETTE**  
10 JUIN 2023



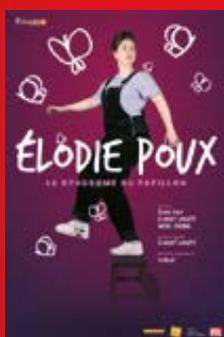
**SOPRANO**  
29 SEPT. 2023



**VIRSKY  
GRANDIOSE**  
5 ET 6 OCT. 2023



**WORLD  
OF QUEEN**  
25 NOV. 2023



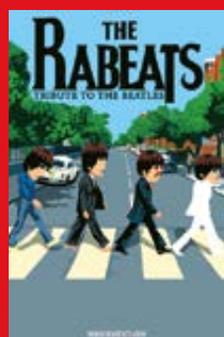
**ÉLODIE  
POUX**  
19 JAN. 2024



**JÉRÉMY  
FERRARI**  
10 FÉV. 2024



**SHAKA  
PUNK**  
16 FÉV. 2024



**THE  
RABEATS**  
23 MARS 2024

...et  
d'autres  
à venir !

POUR NOËL  
**Offrez** de  
L'ÉMOTION

*Billetterie*

dans les points  
de vente habituels

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

et sur  
**narbonne-arena.fr**

## SPECTACLES & CINÉ

**Yves PUJOL**

«J'adore ma femme»

**2 décembre - 21h**

Théâtre de l'Ardillon à VIAS

**INFO ET RÉSERVATION**

06 47 01 89 06

[billetteriespectacle@ville-vias.fr](mailto:billetteriespectacle@ville-vias.fr)



**Alain Guyard**

«Platon, sa caverne,  
son trou et ceux qui l'habitent»

**8 décembre - 20h30**

L'illustre théâtre de Pézenas

**INFO ET RÉSERVATION**

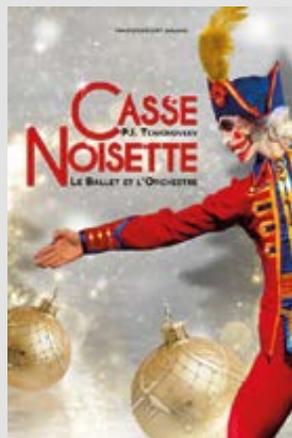
04 67 98 09 91



**CASSE-NOISETTE**

LE BALLET ET L'ORCHESTRE

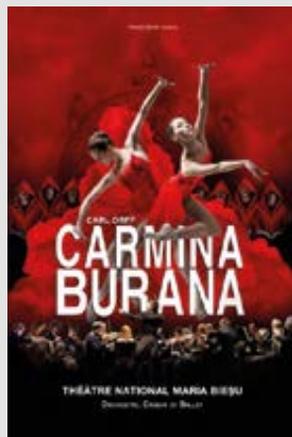
**2 décembre 2022 - 20h**



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

**CARMINA BURANA**

**15 décembre 2022 - 20h**



**ENZO LE CROCO**

De Will Speck, Josh Gordon

**Dimanche 26 novembre - 13h40**

Pour les petits  
et les grands enfants



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

[cgrcinemas.fr/narbonne](http://cgrcinemas.fr/narbonne)

**Contemporary Dance 2.0**

**Jeudi 8 décembre - 19h**

**Vendredi 9 décembre - 20h**



**La puce à l'oreille**

**Dimanche 11 décembre - 17h30**

d'après Georges Feydeau



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

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

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

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



Les regards d'enfants éberlués, les traditionnels chants de saison, un sapin scintillant de mille feux, les effluves gourmands qui titillent nos narines...

Chaque année, la magie de Noël et ces images d'Épinal nous ramènent à notre tendre enfance.

Ne dérogeons pas aux us et coutumes, offrons-nous une fois de plus, un moment de joie et de paix, empreint de magie, rassemblant petits et grands.

Côté cadeaux, pour celles et ceux qui manquent d'inspiration, vous trouverez à coup sûr le présent idéal parmi les offres de Noël de nos partenaires commerçants ou artisans.

Votre magazine narbonnais préféré vous offre le calendrier de la Coupe du Monde 2022 avec toutes les dates et heures des matches. Un outil

simple et exhaustif ; à vous de compléter au fur et à mesure de la compétition. Allez les bleus !

Et comme un cadeau, le **Nouvel Intermarché Narbonne** rouvre ce **Judi 1<sup>er</sup> Décembre !** C'est une véritable « **Métamorphose** », vous n'en croirez pas vos yeux !

Tout beau tout neuf, il vous réserve **moult surprises...** À visiter sans tarder !

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

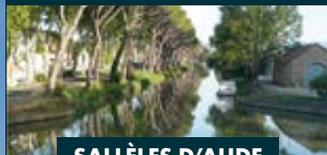
Et vous pouvez toujours **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr), ou parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

**Bonne lecture à toutes et tous.**

## TERRAINS À BÂTIR

LIBRE CHOIX DU CONSTRUCTEUR

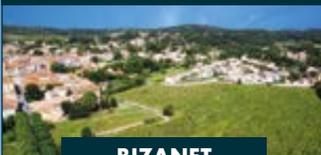
TRAVAUX TERMINÉS



**SALLÈLES D'AUDE**

Dernier terrain de 400 m<sup>2</sup>  
à **92 900 €**

PRÊT À BÂTIR



**BIZANET**

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

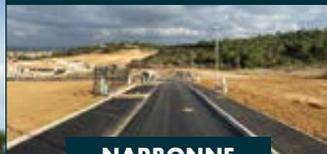
NOUVELLE TRANCHE



**MARCORIGNAN**

Terrains de 267 m<sup>2</sup> à 820 m<sup>2</sup>  
Au cœur de la Pinède

TRAVAUX TERMINÉS



**NARBONNE**

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

A 10 MIN DE NARBONNE



**ORNAISONS**

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

QUARTIER PRISÉ !!



**HAUTS DE NARBONNE**

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

DEPUIS 1979

**SM** SANGALLI  
MARATUECH  
AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

**04 68 65 85 85**

**groupe-sm.com**

<b>TF1</b>  <b>FOOTBALL : COUPE DU MONDE 2022</b> 22.55 20 ans de la Star Ac : le doc évènement	<b>france-2</b>  <b>LA GRANDE FÊTE DU TÉLÉTHON</b> 23.00 La grande fête du Téléthon	<b>france-3</b>  <b>CASSANDRE</b> Série 22.40 Cassandre, série	<b>CANAL+</b>  <b>RUGBY : STADE FRANÇAIS / LA ROCHELLE</b> 23.20 Voyages au bout de l'effort, doc.	<b>france-5</b>  <b>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine</b> 22.25 Echappées belles, mag.	<b>6</b>  <b>THE EQUALIZER</b> Série 22.50 The Equalizer, série
<b>arte</b>  <b>MONT-ST-MICHEL</b> Documentaire 22.20 Neandertal, doc.	<b>C8</b>  <b>LES MYSTÈRES DE LA BIBLE Doc.</b> 22.20 Les mystères de la Bible, doc.	<b>W9</b>  <b>LES 20 CHANSONS DE CELINE DION</b> 23.00 Les 20 chanteurs préférés des Français	<b>TMC</b>  <b>COLUMBO</b> Série 23.00 Columbo, série	<b>TFX</b>  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag.	<b>TF1</b>  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série
<b>LCP</b>  <b>RÉPARER LA TERRE, RÉPARER LES HOMMES</b> 22.30 La camionnette blanche..., doc.	<b>+4</b>  <b>NOTRE DAME DE PARIS</b> Spectacle 22.35 Giselle, spectacle	<b>C STAR</b>  <b>ÉTAT PARANORMAL</b> 22.25 État Paranormal, doc.	<b>TMC</b>  <b>TOUT LE MONDE... Div.</b> 22.35 Les traîtres	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b>  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.40 Joséphine, ange gardien, série
<b>C NEWS</b>  <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	<b>+4</b>  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON</b> 21.50 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b>  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 22.40 La petite histoire de France, série	<b>RMC</b>  <b>LES GRANDES ENIGMES DE L'HISTOIRE</b> Doc. 23.10 Enquêtes mystérieuses, doc.	<b>RMC</b>  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.00 Retour à l'instinct primaire, doc.	<b>TF1</b>  <b>CALL THE MIDWIFE : LES HÉROÏNES</b> Série 22.10 Call The Midwife : les héroïnes...

<b>TF1</b>  <b>FOOTBALL : COUPE DU MONDE 2022</b> 22.55 Esprits criminels, série	<b>france-2</b>  <b>JALOUSE ★★</b> Film 23.00 Passage des arts, mag.	<b>france-3</b>  <b>INSPECTEUR BARNABY</b> Série 22.40 Inspecteur Barnaby, série	<b>CANAL+</b>  <b>RUGBY : TOULON / RACING 92 Sport</b> 23.20 My son, film	<b>france-5</b>  <b>FEMMES : LES OUBLIÉES DE LA SANTÉ</b> 22.05 Les espions du général, doc.	<b>6</b>  <b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
<b>arte</b>  <b>LES TROIS JOURS DU CONDOR ★★</b> 22.50 Robert Redford, doc.	<b>C8</b>  <b>LE PASSE-MURAILLE ★</b> Film 22.55 L'essentiel chez Labro, mag.	<b>W9</b>  <b>POMPEÏ ★</b> Film 23.00 Hurrricane ★, film	<b>TMC</b>  <b>JURASSIC WORLD : FALLEN KINGDOM ★</b> 23.25 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b>  <b>LES GAMINS ★</b> Film 22.55 Chroniques criminelles, mag.	<b>TF1</b>  <b>COUP DE FOUORE ROYAL À NOËL</b> 23.00 Une couronne pour Noël, téléfilm
<b>LCP</b>  <b>REMBOB'INA</b> Magazine 23.00 Les grands entretiens...	<b>+4</b>  <b>ENSEMBLE</b> Spectacle 22.45 Logiquimperturbabledufou	<b>C STAR</b>  <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.35 Chicago Fire, série	<b>TMC</b>  <b>TINY HOUSE NATION</b> 22.45 Tiny House Nation	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b>  <b>SISSI ★</b> Film 23.00 Un prince en cadeau, téléfilm
<b>C NEWS</b>  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Soir info week-end	<b>+4</b>  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON</b> 21.50 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b>  <b>LA BELLE ET LA BÊTE ★</b> Film 23.10 Un Noël de Princesse, téléfilm	<b>RMC</b>  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.45 Faites entrer l'accusé, doc.	<b>RMC</b>  <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.05 Seuls face à l'Alaska, doc.	<b>TF1</b>  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie

À 20 min de Narbonne

VOTRE VILLA

à partir de **173 000 € TTC**

tous frais compris\*



\* Terrain vu pour vous et transaction effectuée avec notre partenaire constructeur. Nous réservons de disposer des frais de plan et de terrassement.

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)



PRÉVENTE

AVATAR

Réservez vos places

dés aujourd'hui

sur le site internet



<https://www.cgrcinemas.fr/narbonne/evenement/2045562-avatar-la-voie-de-l-eau>

DANS VOTRE CINÉMA

**LE 14 DÉCEMBRE**



NARBONNE

# 100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



## Louer un sapin de Noël ? C'est possible, on vous en dit plus !

*C'est bientôt Noël, et il n'est pas toujours évident de trouver le sapin parfait ! Pour ceux et celles qui souhaitent conjuguer esthétique et éthique une solution existe : la location de sapin.*

### MON BEAU SAPIN... NATUREL

Même s'il a ses avantages, le sapin artificiel en plastique ne vaudra jamais un arbre vivant diffusant un doux parfum de pin dans toute la pièce. Si les Français sont très friands de conifères naturels, ils en jetteraient près de cinq millions chaque année ! Pour endiguer ce gaspillage écologique et encourager une consommation plus responsable, certaines entreprises proposent de louer un arbre de Noël le temps des fêtes et de le replanter

ensuite. Gros avantage de cette solution, surtout pour ceux qui n'ont pas de jardin ou de grand appartement : vous avez **un sapin qui va continuer à grandir et qui ne devrait pas mourir au fond d'une poubelle.**

### LA LOCATION DE SAPIN, CONCEPT EN PLEIN ESSOR

Si cette offre existe depuis quelques années déjà aux États-Unis, en Australie ou encore au Mexique, la location de sapin était jusque-là le plus souvent proposée aux

entreprises. Face à une prise de conscience écologique générale, l'idée séduit de plus en plus les particuliers. En nous proposant « d'adopter » un arbre pendant quelques semaines, ces sociétés s'inscrivent dans une démarche écoresponsable en vogue. Plus la peine de se demander ce qu'on va bien pouvoir en faire une fois les festivités terminées ou de culpabiliser, les spécimens adoptés sont ensuite récupérés en janvier, pour être réintroduits dans leur élément naturel. Cela permet ainsi de les réutiliser d'une année à l'autre.



### POUR UN NOËL « ECO-FRIENDLY »

Ces jeunes entreprises d'adoption de sapin adhèrent à certaines valeurs : pour lutter contre l'abattement massif d'arbres à usage unique, les sapins sont proposés en pot, avec leurs racines. Leur pousse, contribue à l'absorption du CO2. Comme il est rendu à la nature, on gaspille et on pollue moins. Une alternative ingénieuse qui se veut respectueuse de la nature et de l'environnement.



### UNE DEUXIÈME VIE

Replanté avec soin et traité avec amour, il est prêt pour une seconde vie. Les familles peuvent même choisir de retrouver, d'une année à l'autre, leur sapin adopté qui a grandi. Lorsqu'il a atteint l'âge mûr (autour de 7 ans) et qu'il ne peut plus être commercialisé, l'arbre est alors définitivement mis en terre, reboisant ainsi les espaces verts.



### PRENDRE SOIN D'UN SAPIN EN POT

#### NOS CONSEILS

On recommande aux familles d'accueil d'arroser un peu tous les jours le pied du conifère, ou abondamment une fois par semaine.

Attention également à ne pas surchauffer la pièce (l'arbre se fragilise au-delà de 18-20 °C) et à le tenir éloigné des sources de chaleur (radiateur, cheminée).



Faubourg  
Sagano

DU T2 AU T4

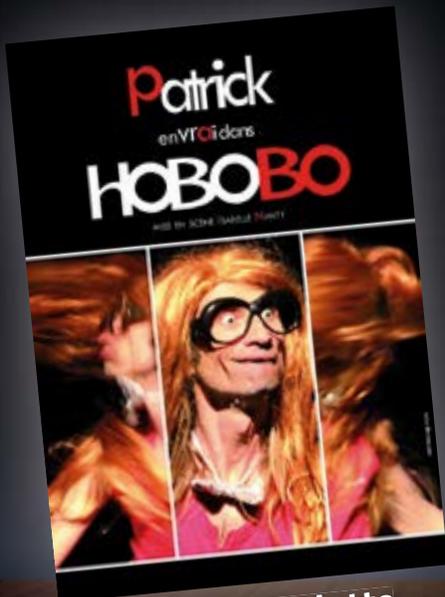
DEPUIS 1979



SANGALLI  
MARATUECH

AMÉNAGEUR & PROMOTEUR

04 68 65 85 85  
[groupe-sm.com](http://groupe-sm.com)



Patrick De Valette  
«Hobobo»



Le 9 décembre  
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

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
19.50  <b>FOOTBALL : COUPE DU MONDE 2022</b> 22.35 New York, unité spéciale, série	21.10  <b>L'ART DU CRIME</b> Série 23.05 L'affaire Kim Wall, série	21.10  <b>LE GRAND ÉCHIQUIER</b> Mag. 23.15 La ligne bleue, doc.	21.00  <b>THIS ENGLAND - LES ANNEES B. JOHNSON</b> 22.45 This England - Les années Boris...	21.00  <b>DEVENIR STYLISTE</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.	21.10  <b>L'ARNACŒUR</b> ★ Film 23.05 Pretty Woman ★, film
20.50  <b>THE DUCHESS</b> ★ Film 22.35 El Reino ★★, film	21.20  <b>LUCKY</b> Film 23.05 Y'a que la vérité qui compte	21.05  <b>DIE HARD 4, RETOUR EN ENFER</b> ★★ 23.20 Une journée en enfer ★, film	21.25  <b>50 NUANCES PLUS CLAIRES</b> ★ Film 23.25 50 nuances plus sombres , film	21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.10  <b>CRIMES</b> Documentaire 23.00 Crimes, doc.
20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>OUMOU SANGARÉ</b> Spectacle 22.45 Gilberto Gil, spectacle	21.10  <b>COMPLÉMENT ROUMANOFF</b> 22.45 Laurent Gerra & Eddy Mitchell	21.05  <b>LE BEL INCONNU DE NOËL</b> Téléfilm 22.40 L'idylle de Noël, téléfilm	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>UN NOËL DE RÊVE EN SUISSE</b> Téléfilm 22.45 A la recherche d'un père Noël
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES DE SAVON</b> 21.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série	21.10  <b>EN ZONE DANGEREUSE</b> Documentaire 23.10 En zone dangereuse, doc.	21.10  <b>LES GRANDES HEURES DE L'AUTOMOBILE</b> Doc. 22.40 Les grandes heures de l'automobile...	21.05  <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES...</b> Série 22.45 The closer : L.A. enquêtes prioritaires

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
19.50  <b>FOOTBALL : COUPE DU MONDE 2022</b> 22.55 Esprits criminels, série	21.10  <b>MICHEL POLNAREFF</b> 23.15 Mika aux Francophiles	21.10  <b>ALEXANDRA EHLE</b> Série 22.40 Alexandra Ehle, série	21.00  <b>PRESQUE</b> Film 22.40 Madeleine Collins, film	21.00  <b>CUISINE MEXICAINE</b> Doc. 22.45 C ce soir, mag.	21.10  <b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b> 23.10 La France a un incroyable talent
20.55  <b>L'ARMÉE ROUGE</b> Documentaire 22.55 Le procès - Prague 1952, doc.	21.20  <b>SERAPHIM FALLS</b> ★ Film 23.20 Mort ou vif ★, film	21.05  <b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série	21.25  <b>ANNE ROUMANOFF</b> 23.30 Anne Roumanoff, doc.	21.05  <b>BAD MOMS 2</b> ★ Film 23.05 Bad Moms ★, film	21.10  <b>REPRÉSAILLES</b> Téléfilm 22.50 Code Mercury ★, film
20.35  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>MARIA CASARÈS ET ALBERT CAMUS</b> 22.10 Céleste et monsieur Proust, doc.	21.10  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Série 22.40 Le meilleur forgeron, série	21.05  <b>LA REINE DES NEIGES</b> ★ Film 22.35 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>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES DE SAVON</b> 21.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 22.40 La petite histoire de France, série	21.10  <b>JÉSUS A-T-IL VRAIMENT EXISTÉ ?</b> Doc. 22.35 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc.	21.10  <b>WHEELER DEALERS FRANCE</b> Documentaire 22.10 Wheeler Dealers France, doc.	21.05  <b>SNAPPED : FRATRIE MEURTRIÈRE</b> Mag. 22.00 Snapped : fratrie meurtrière, mag.



### GINESTAS

Villa t4 sur terrain 424 m<sup>2</sup>

**197 000 €\***

### FABREZAN

Villa t4 sur terrain 425 m<sup>2</sup>

**183 500 €\***

### LEZIGNAN C.

Villa t4 sur terrain 340 m<sup>2</sup>

**187 500 €\***

### CANET D'AUDE

Villa t4 sur terrain 385 m<sup>2</sup>

**221 000 €\***

### ARGENS-MIN.

Villa t4 sur terrain 540 m<sup>2</sup>

**195 500 €\***

### MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 316 m<sup>2</sup>

**230 000 €\***

### SALLELES D'AUDE

Villa t4 sur terrain 415 m<sup>2</sup>

**225 600 €\***

### VENTENAC M.

Villa t4 sur terrain 493 m<sup>2</sup>

**212 600 €\***

### NARBONNE

Villa t4 sur terrain 292 m<sup>2</sup>

**241 000 €\***

Prix calculés avec la nouvelle norme ro2020 qui permet de réduire les consommations d'énergies.

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



100% DE RECOMMANDATIONS



100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS



23 AGENCES EN OCCITANIE



4 ANS D'EXPERIENCE SUR LE MARCHÉ



UNIVERS FAMILIAL DE PRODUITS & SERVICES

Une marque du groupe

hexaôm

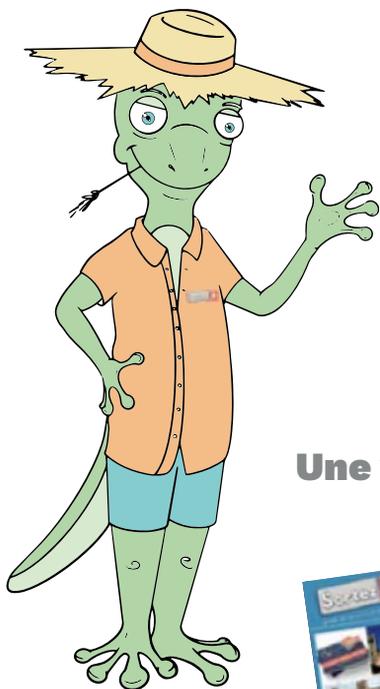


maisons-de-manon.fr

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

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>TITANIC</b> ★★ Film 00.40 New York, unité spéciale, série	21.10 <b>LES INVISIBLES</b> 10 Série 23.00 Affaires sensibles, mag.	21.10 <b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine 23.10 Justice en France, doc.	21.00 <b>30<sup>ÈME</sup> COMITÉ CENTRAL DU GROLAND</b> 22.20 En même temps, film	21.00 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag.	21.10 <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu 23.20 Le meilleur pâtissier - revanche
20.55 <b>LE PATIENT ANGLAIS</b> ★ Film 23.30 Boris Godounov, spectacle	21.20 <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, mag.	21.05 <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> 10 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	21.25 <b>21H MÉDIAS : LE TSUNAMI DU SIÈCLE</b> 23.00 52 mn de mode by Loïc Prigent	21.05 <b>LES ARISTOS : TRADITIONS</b> Mag. 22.55 De la ville à la campagne, mag.	21.10 <b>XIII</b> Série 22.55 XIII, série
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>TRYO</b> Spectacle 23.25 Basique, le concert	21.10 <b>ACTS OF VENGEANCE</b> 10 22.50 U-235 ★, film	21.05 <b>NOËL : LA FÊTE PRÉFÉRÉE</b> Magazine 22.35 Noël : la fête préférée des Français	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>L'ÉQUIPE ENQUÊTE</b> Documentaire 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>UN PARFUM DE NOËL</b> Téléfilm 22.40 Les souliers de Noël, téléfilm	21.10 <b>L'ENFER DES PRISONS</b> 10 Doc. 23.15 Attentat de Nice : à cœur de l'enfer	21.10 <b>LES REINES DE LA MÉCANIQUE</b> Doc. 22.30 Les reines de la mécanique, doc.	21.05 <b>UN PARFUM DE SANG</b> ★ Téléfilm 23.00 Enquêtes extraordinaires, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>ENQUÊTE À CŒUR OUVERT</b> 10 Série 22.55 Enquête à cœur ouvert, série	21.10 <b>CASH INVESTIGATION</b> 23.00 Débat, débat	21.10 <b>LA GARÇONNE</b> 10 Série 23.05 La France en vrai, doc.	21.00 <b>ROGUE HEROES</b> 10 Série 23.05 Alexia cuisine la France, doc.	21.00 <b>EXPÉDITION PETRA</b> Documentaire 22.40 C ce soir, mag.	21.10 <b>JOHNNY PAR LÆTICIA</b> Doc. 23.10 Johnny : l'Immortel, doc.
20.55 <b>LIFE</b> Série 22.55 Life, série	21.20 <b>LA GROSSE RIGOLADE</b> 23.15 La grosse rigolade	21.05 <b>9-1-1 : LONE STAR</b> 10 Série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série	21.25 <b>HARRY POTTER ET L'ORDRE DU PHÉNIX</b> 23.55 Harry Potter : Le tournoi des 4...	21.05 <b>LES VISITEURS EN AMÉRIQUE</b> ★ Film 22.55 Comme un chef ★, film	21.10 <b>LES MASTERS DU RIRE</b> 10 23.05 M. Pokora, à cœurs ouverts, doc.
20.35 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>HIP HOP OPENING</b> Spectacle 22.00 Golden Stage Tour, spectacle	21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>SOUVENIRS DE NOËL</b> Téléfilm 22.40 Le bel inconnu de Noël, téléfilm	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 <b>COUP DE FOUDRÉ DANS L'ALLÉE DES SAPINS</b> 22.40 La fiancée de Noël, téléfilm
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.00 <b>BASKET : REAL MADRID / MONACO</b> 22.55 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 Doc. 22.35 Adolescents et criminels, doc.	21.10 <b>SOS GARAGE</b> Documentaire 22.10 SOS garage, doc.	21.05 <b>IMITATION GAME</b> ★ Film 23.15 Les petits meurtres d'Agatha Christie



# 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**



Définissez vos offres  
**Contactez-nous !**

**06 03 824 825**  
[philippe@sortezplus.fr](mailto:philippe@sortezplus.fr)



[www.sortezplus.fr](http://www.sortezplus.fr)

Tous les matches sont diffusés sur  TF1 diffuse 16 matches de la phase de poules, pour les

## GROUPE A


**Qatar**


**Équateur**


**Sénégal**


**Pays-Bas**



20 novembre 17h  
Al - Bayt Stadium

Qatar   Équateur

21 novembre 17h  
Al -Thumama Stadium

Sénégal   Pays-Bas

25 novembre 14h  
Al -Thumama Stadium

Qatar   Sénégal

25 novembre 17h  
Khalifa International Stadium

Pays-Bas   Équateur

29 novembre 16h  
Khalifa International Stadium

Équateur   Sénégal

29 novembre 16h  
Al - Bayt Stadium

Pays-Bas   Qatar

## Classement

## GROUPE B


**Angleterre**


**Iran**


**États-Unis**


**Pays de Galles**

21 novembre 14h  
Khalifa International Stadium

Angleterre   Iran



21 novembre 20h  
Ahmad - Ben Ali

États-Unis   Pays de Galles

25 novembre 11h  
Ahmad - Ben Ali

Pays de Galles   Iran



25 novembre 20h  
Al - Bayt Stadium

Angleterre   États-Unis

29 novembre 20h  
Al -Thumama Stadium

Iran   États-Unis



29 novembre 20h  
Ahmad - Ben Ali

Pays de Galles   Angleterre

## Classement

## GROUPE C


**Argentine**


**Arabie Saoudite**


**Mexique**


**Pologne**

22 novembre 11h  
Lusail Stadium

Argentine   Arabie Saoudite

22 novembre 17h  
Stadium 974

Mexique   Pologne

26 novembre 14h  
Education City Stadium

Pologne   Arabie Saoudite



26 novembre 20h  
Lusail Stadium

Argentine   Mexique

30 novembre 20h  
Lusail Stadium

Arabie Saoudite   Mexique



30 novembre 20h  
Stadium 974

Pologne   Argentine

## Classement

## GROUPE D


**France**


**Australie**


**Danemark**


**Tunisie**

22 novembre 14h  
Education City Stadium

Danemark   Australie



22 novembre 20h  
Al - Janoub Stadium

France   Australie

26 novembre 11h  
Al - Janoub Stadium

Tunisie   Australie



26 novembre 17h  
Stadium 974

France   Danemark

30 novembre 16h  
Al - Janoub Stadium

Australie   Danemark



30 novembre 16h  
Education City Stadium

Tunisie   France

## Classement

## Huitième de finale

3 décembre - 16h

1<sup>er</sup> groupe A

3 décembre - 20h

1<sup>er</sup> groupe B

5 décembre - 16h

1<sup>er</sup> groupe C

5 décembre - 20h

1<sup>er</sup> groupe D



matchs de huitièmes et quarts de finale la diffusion se fera en fonction du choix de la chaîne.

## GROUPE E

**Espagne**

**Costa Rica**

**Allemagne**

**Japon**

## GROUPE F

**Belgique**

**Canada**

**Maroc**

**Croatie**

## GROUPE G

**Brésil**

**Serbie**

**Suisse**

**Cameroun**

## GROUPE H

**Portugal**

**Ghana**

**Uruguay**

**Corée du Sud**

23 novembre 14h  
Khalifa International Stadium

Allemagne   Japon

23 novembre 11h  
Al Bayt Stadium

Maroc   Croatie

24 novembre 11h  
Al - Janoub Stadium

Suisse   Cameroun

24 novembre 14h  
Education City Stadium

Uruguay   Corée du Sud

23 novembre 17h  
Al -Thumama Stadium

Espagne   Costa Rica

23 novembre 20h  
Ahmad Bin

Belgique   Canada

24 novembre 20h  
Lusail Stadium

Brésil   Serbie

24 novembre 17h  
Stadium 974

Portugal   Ghana

27 novembre 11h  
Ahmad - Ben Ali

Japon   Costa Rica

27 novembre 14h  
Al -Thumama Stadium

Belgique   Maroc

28 novembre 11h  
Al - Janoub Stadium

Cameroun   Serbie

28 novembre 14h  
Education City Stadium

Corée du Sud   Ghana

27 novembre 20h  
Al - Bayt Stadium

Espagne   Allemagne

27 novembre 17h  
Khalifa International Stadium

Croatie   Canada

28 novembre 17h  
Stadium 974

Brésil   Suisse

28 novembre 20h  
Lusail Stadium

Portugal   Uruguay

1<sup>er</sup> décembre 20h  
Al - Bayt Stadium

Costa Rica   Allemagne

1<sup>er</sup> décembre 16h  
Al -Thumama Stadium

Canada   Maroc

2 décembre 20h  
Stadium 974

Serbie   Suisse

2 décembre 16h  
Al - Janoub Stadium

Ghana   Uruguay

1<sup>er</sup> décembre 20h  
Khalifa International Stadium

Japon   Espagne

1<sup>er</sup> décembre 16h  
Ahmad - Ben Ali

Croatie   Belgique

2 décembre 20h  
Lusail Stadium

Cameroun   Brésil

2 décembre 16h  
Education City Stadium

Corée du Sud   Portugal

## Classement

## Classement

## Classement

## Classement

### Huitième de finale

4 décembre - 20h

1<sup>er</sup> groupe E

4 décembre - 16h

1<sup>er</sup> groupe F

6 décembre - 16h

1<sup>er</sup> groupe G

6 décembre - 20h

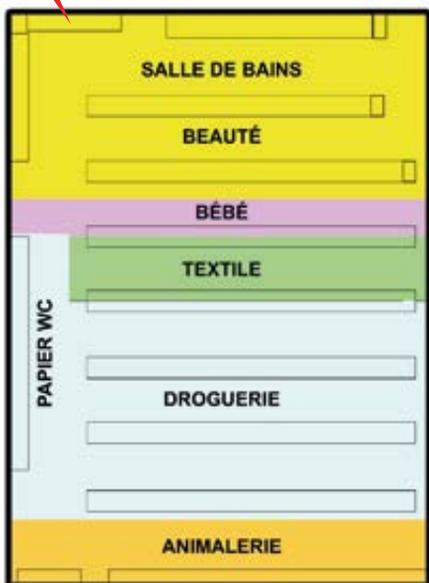
1<sup>er</sup> groupe H

# Tout beau, tout neuf,

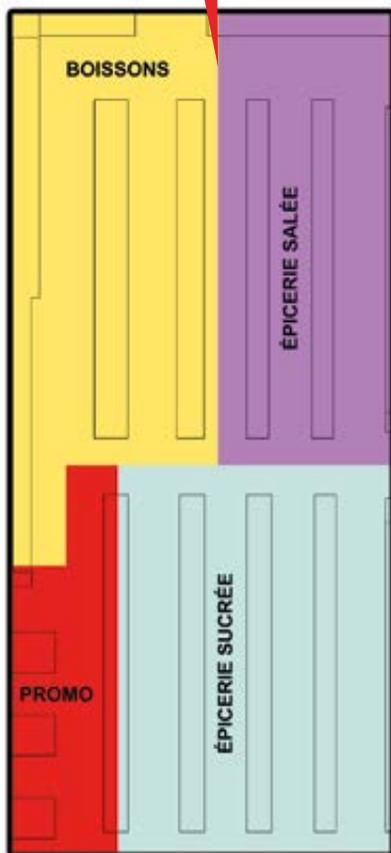
VOTRE  
NOUVEL

**Intermarché**  
SUPER  
NARBONNE

Maison  
Beauté



Épicerie  
Boissons



CA



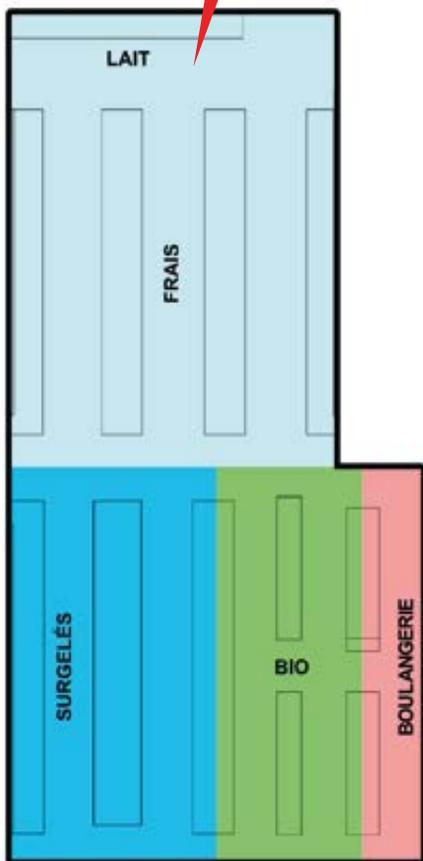
Revivez la «Métamorphose» sur

YouTube 

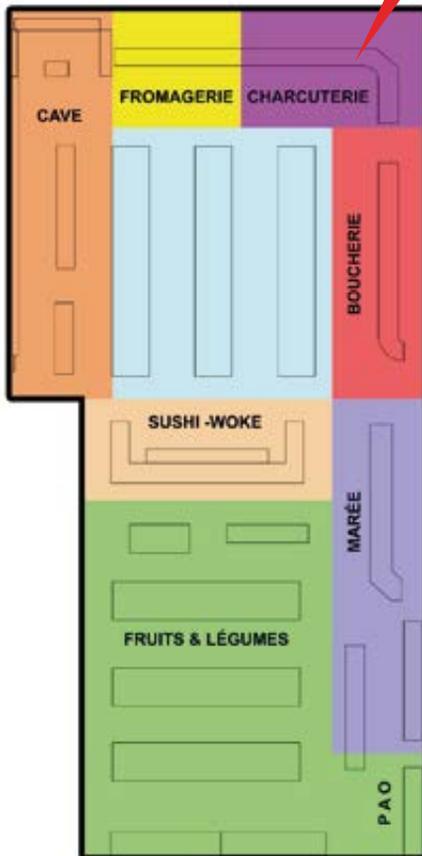
Intermarché Drive Narbonne

# vous n'en croirez pas vos yeux !

Frais  
Surgelés



Place des  
saveurs



# ISSES

Retrouvez vos plans détaillés sur  
[www.intermarchedrivenarbonne.fr](http://www.intermarchedrivenarbonne.fr)



10 Avenue du Maréchal Juin - 11100 NARBONNE

<b>TF1</b>  <b>FOOTBALL : COUPE DU MONDE 2022</b> 22.35 Vendredi, tout est permis avec Arthur	<b>france-2</b>  <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série 22.50 Capitaine Marleau, série	<b>france-3</b>  <b>300 CHŒURS CHANTENT</b> 23.10 Françoise Hardy, doc.	<b>CANAL+</b>  <b>J'ADORE CE QUE VOUS FAITES</b> Film 22.40 Murder party, film	<b>france-5</b>  <b>JERRY MAGUIRE</b> ★ Film 23.20 Rosa Bonheur, dame nature, doc.	<b>6</b>  <b>RECHERCHE APPARTEMENT...</b> 22.35 Recherche appartement...
<b>arte</b>  <b>MON MARI, UN ASSASSIN</b> Téléfilm 22.25 Dans la queue du loup, téléfilm	<b>C8</b>  <b>LES ANNÉES SEBASTIEN</b> 23.30 Jeudi reportage, mag.	<b>W9</b>  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	<b>TMC</b>  <b>RESTOS DU CŒUR</b> 00.00 Restos du Cœur	<b>TFX</b>  <b>SAGES-FEMMES</b> Magazine 22.25 Sages-femmes, mag.	 <b>LES CHAMOIS</b> Série 22.15 Les chamois, série
<b>LCP</b>  <b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 L'Algérie sous Vichy, doc.	<b>+4</b>  <b>GÉNÉRATION PANAME</b> 22.35 Autour de..., mag.	<b>C STAR</b>  <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES</b> Série 22.50 Storage Wars, série	 <b>ASTÉRIX LE GAULOIS</b> Film 22.20 Le trio venu d'ailleurs : les contes d'Arcadia	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b>  <b>L'HÉRITIÈRE DE NOËL</b> Téléfilm 22.40 Un Noël saupoudré d'amour, téléfilm
<b>C NEWS</b>  <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info	<b>L'EQUIPE</b>  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES DE SAVON</b> 21.50 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b>  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.40 Hawaii 5-0, série	<b>RMC</b>  <b>ENQUÊTES MYSTÉRIEUSES</b> 23.45 Michael Schumacher : en quête de vérité, doc.	<b>RMC</b>  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.10 J'irai dormir chez vous, doc.	 <b>UN DERNIER TOUR POUR NOËL</b> Téléfilm 22.55 Avant toi ★, film

<b>TF1</b>  <b>COUPE DU MONDE 2022</b> Magazine 22.55 Star Academy : du château à...	<b>france-2</b>  <b>LA GRANDE SOIRÉE DU BÉTISIÈRE</b> 23.30 Quelle époque !	<b>france-3</b>  <b>MEURTRES EN CORRÈZE</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à Sarlat, téléfilm	<b>CANAL+</b>  <b>KUNG-FU ZOHRA</b> Film 22.40 Zaï zaï zaï zaï, film	<b>france-5</b>  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.25 Echappées belles, mag.	<b>6</b>  <b>THE EQUALIZER</b> Série 22.50 The Equalizer, série
<b>arte</b>  <b>LA VÉRITABLE HISTOIRE DE D'ARTAGNAN</b> 22.20 Les dinosaures du pôle Sud, doc.	<b>C8</b>  <b>SUR LES PAS DE MARIE</b> Documentaire 22.35 Samedi reportage, mag.	<b>W9</b>  <b>LES 20 CHANSONS D'AMOUR...</b> Doc. 23.00 Les 20 chansons de Céline Dion	<b>TMC</b>  <b>COLUMBO</b> Série 22.55 Columbo, série	<b>TFX</b>  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 23.05 Chroniques criminelles, mag.	 <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série
<b>LCP</b>  <b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine 22.30 La traque des nazis, doc.	<b>+4</b>  <b>3 CONTRE-TENORS À VERSAILLES</b> 22.25 Platée, spectacle	<b>C STAR</b>  <b>ÉTAT PARANORMAL</b> Mag. 22.25 État Paranormal, doc.	 <b>TOUT LE MONDE...</b> 22.35 Tout le monde...	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b>  <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série
<b>C NEWS</b>  <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	<b>L'EQUIPE</b>  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES DE SAVON</b> 21.50 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b>  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France, série	<b>RMC</b>  <b>NEW YORK, POLICE JUDICIAIRE</b> Série 21.50 La France des mystères, doc.	<b>RMC</b>  <b>BÛCHERON : UN MÉTIER À HAUTS RISQUES</b> 22.45 Retour à l'instinct primaire, doc.	 <b>CALL THE MIDWIFE : LES HEROINES</b> Série 22.10 Call The Midwife : les héroïnes...

# Des prix de fêtes... pour les fêtes !



Vous manquez de temps ?  
Vous êtes à court d'idées ?  
avec la **CARTE CADEAU TRIDÔME**  
faites plaisir autour de vous !



Valable dans tout le magasin.  
Disponible en caisse

**16 pages d'offres spéciales fêtes !**  
Déco, plantes et compositions, outillages, luminaires, ...  
à retrouver dans votre magasin !  
du 30 novembre au 17 décembre 2022

[www.tridome.fr](http://www.tridome.fr)  
votre commande prête en 2h au magasin



CLICK &  
COLLECT

**TRIDÔME**  
BRICO - MAISON - JARDIN

## NARBONNE

Bricolage ■ Tél : 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 8H À 19H30 SANS INTERRUPTION.

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

Jardinerie ■ Tél : 04.68.90.16.00

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 19H30  
ET LE DIMANCHE DE 10H À 18H

■ Centre commercial Bonne Source.



Tridôme Narbonne

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>LOVE ACTUALLY</b> ★ Film 23.35 Esprits criminels, série	21.10 <b>REBELLES</b> ★★ Film 22.40 Passage des arts, mag.	21.10 <b>INSPECTEUR BARNABY</b> 10 Série 22.40 Inspecteur Barnaby, série	21.00 <b>FOOTBALL : LYON / PSG Sport</b> 23.00 Big five, mag.	20.55 <b>LA FABRIQUE DU MENSONGE</b> Doc. 22.45 Indochine - Mort pour la piastre	21.10 <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.55 <b>ARRÊTE-MOI SI TU PEUX !</b> ★★ Film 23.10 Enzo Ferrari - Le rouge et le noir	21.10 <b>MONSIEUR KLEIN</b> ★★ Film 23.25 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 <b>LA CITÉ DE LA PEUR</b> ★ Film 23.00 Paris à tout prix ★, film	21.05 <b>L'HERITAGE</b> Téléfilm 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>LE TRANSPORTEUR - HERITAGE</b> ★ Film 22.55 Le transporteur III ★, film	21.10 <b>MA MEILLEURE ENNEMIE DE NOËL</b> 22.55 Une mélodie de Noël, téléfilm
21.00 <b>REMBOB'INA</b> Magazine 23.30 Les grands entretiens	21.10 <b>BONTÉ DIVINE</b> Spectacle 22.35 Quadrille, spectacle	21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.40 Chicago Fire, série	20.45 <b>TINY HOUSE NATION</b> 22.35 Tiny House Nation	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>SISSI IMPÉRATRICE</b> ★ 23.00 Sissi ★, film
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Soir info week-end	21.05 <b>NUIT BLANCHE</b> ★ 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>À PROPOS D'HENRY</b> ★ Film 23.00 7 jours 7 nuits à la maternité, doc.	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 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
21.10 <b>COUP DE FOUJRE AVANT NOËL</b> 22.55 New York, unité spéciale, série	21.10 <b>L'ART DU CRIME</b> 10 Téléfilm 22.50 L'affaire Kim Wall, série	21.10 <b>LA FAVORITE</b> ★★ Film 23.10 La ligne bleue, doc.	21.00 <b>PARIS POLICE 1900</b> 10 Série 23.00 Le cercle séries, mag.	21.00 <b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.45 Ce soir, mag.	21.10 <b>MISSION TRAVAUX : MA MAISON... Mag?</b> 23.00 Mission travaux : ma maison...
20.55 <b>LE TIGRE DU BENGAL</b> ★★ Film 22.30 Le tombeau hindou, film	21.15 <b>HOLLYWOOD</b> ★ Film 23.20 Mine de rien ★, film	21.05 <b>DIE HARD : BELLE JOURNÉE POUR MOURIR</b> ★ 22.35 Die hard 4, retour en enfer ★★, film	21.25 <b>LE ROI ARTHUR : LA LÉGENDE D'EXCALIBUR</b> ★ 23.45 Jurassic World ★, film	21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.10 <b>CRIMES</b> Documentaire 23.00 Crimes, doc.
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>ORCHESTRE SYMPHONIQUE</b> Festival de sable sur Sarthe 2021	21.10 <b>LAURA LAUNE : LE DIABLE...</b> 10 22.45 Paris vs Province, spectacle	21.05 <b>LE PLUS BEAU NOËL DE MA VIE</b> 22.40 Souvenirs de Noël, téléfilm	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 <b>LA MÔME</b> ★★ Film 23.30 Une voix d'or pour Noël, téléfilm
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 <b>L'ÉQUIPE ENQUÊTE</b> Documentaire 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 23.00 Kaamelott (suite), série	21.10 <b>LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUÉ</b> Doc. 22.15 Les 10 catastrophes qui ont marqué...	21.10 <b>TGV PARIS-MARSEILLE</b> Doc. 22.15 TGV, génie français du rail, doc.	21.05 <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES</b> Série 22.00 The closer : L.A. enquêtes, série



**URBAN  
ENERGIE**



## **TRANSITION ÉNERGÉTIQUE : CE QUE ÇA VA VRAIMENT CHANGER DANS VOTRE QUOTIDIEN**

La transition énergétique va de plus en plus impacter vos habitudes d'automobiliste. Voici ce que cela changera à votre quotidien.

Pour lutter contre le réchauffement climatique, les pouvoirs publics ont déjà pris un certain nombre de mesures pour réduire l'utilisation de la voiture thermique au quotidien. En effet, le Parlement Européen ayant voté l'interdiction de la vente de véhicules thermiques neufs à partir de 2035, nous allons assister dans les prochaines années à un bouleversement du paysage automobile, avec une généralisation des voitures électriques.

### **TRANSITION ÉNERGÉTIQUE : DES BORNES DE RECHARGE PLUS RAPIDES POUR LE QUOTIDIEN**

En pratique, cela aura pour effet d'améliorer les infrastructures dédiées aux voitures électriques, pour faciliter leur recharge : en effet, selon le dernier baromètre de l'Avere, il existe en France 66.960 points de recharge ouverts au public. Un chiffre en augmentation de 49 % en un an, mais qui aura tendance à s'accroître davantage dans les années à venir. On observera également une multiplication des bornes de recharge à haute puissance, qui permettront des recharges plus rapides, particulièrement utiles pour les longs trajets : à ce jour, il existe quelque 2.000 points de recharge ultra rapides en France.

Si vous ne roulez pas en voiture électrique, la transition énergétique peut également vous

impacter, surtout si vous possédez un véhicule plus ancien : en effet, de nombreuses villes et métropoles françaises ont adopté la vignette Crit'Air, qui restreint la circulation des véhicules les plus polluants. Ainsi, par exemple, si votre véhicule est doté d'une vignette Crit'Air 2, vous n'aurez plus le droit de circuler dans la ZFE (Zone à Faibles Émissions) de la métropole du Grand Paris à partir de 2024, tandis que les véhicules thermiques y seront définitivement bannis en 2030.

Pour aider les automobilistes à changer leur véhicule pour un modèle plus récent, des aides gouvernementales et locales existent, comme la prime à la conversion, ou encore le bonus écologique.



<b>TF1</b> 19.50  <b>FOOTBALL : COUPE DU MONDE 2022</b> 22.55 Esprits criminels, série	<b>france-2</b> 21.10  <b>13 A TABLE</b> Spectacle 23.10 10 ans après, spectacle	<b>france-3</b> 21.10  <b>ALEXANDRA EHLE</b> Série 22.40 Alexandra Ehle, série	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>LES PROMESSES</b> Film 22.45 Robuste, film	<b>france-5</b> 21.00  <b>PRENEZ SOIN DE VOUS !</b> Documentaire 22.35 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
<b>arte</b> 20.55  <b>LE MONDE ET SA PROPRIÉTÉ</b> Doc. 22.35 Le monde et sa propriété, doc.	<b>G8</b> 21.15  <b>DE SI JOLIS CHEVAUX</b> Film 23.35 Seraphim falls, film	<b>W9</b> 21.05  <b>ETAT DE CHOC</b> Magazine 23.10 Etat de choc, mag.	<b>TMC</b> 21.25  <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b> 21.05  <b>LES FEMMES DE SES RÊVES</b> ★ Film 23.15 Les aristos : traditions..., mag.	<b>6</b> 21.10  <b>SOUS LE MÊME TOIT</b> ★ Film 23.00 Ma meilleure ennemie de Noël
<b>LCP</b> 20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>4 X</b> 21.10  <b>JESUS L'ARTISTE !</b> LE DOC STUPEFIANT 22.45 Académie française, doc.	<b>CSTAR</b> 21.10  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Série 22.45 Le meilleur forgeron, série	<b>LCI</b> 21.05  <b>LA PRINCESSE DES GLACES</b> ★ Film 22.45 Noël à Paris, téléfilm	<b>LCI</b> 20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	<b>TF1</b> 21.00  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.25 Camping Paradis, série
<b>C NEWS</b> 21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	<b>L'EQUIPE</b> 21.05  <b>COURSES DE CAISSES A SAVON</b> 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France, série	<b>RMC</b> 20.55  <b>NEW YORK, POLICE JUDICIAIRE</b> Série 21.50 Enquêtes mystérieuses, doc.	<b>RMC</b> 20.40  <b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 21.50 Wheeler Dealers France, doc.	<b>6</b> 21.05  <b>SNAPPED : FRA-TRIE MEURTRIERE</b> 22.05 Snapped : fratrie meurtrière, mag.

<b>TF1</b> 19.50  <b>FOOTBALL : COUPE DU MONDE 2022</b> 22.55 New York, unité spéciale, série	<b>france-2</b> 21.10  <b>LES SANDALES BLANCHES</b> Téléfilm 22.50 Infrarouge, doc.	<b>france-3</b> 21.10  <b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine 23.15 Réseau d'enquêtes, mag.	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>LA BRIGADE</b> Film 22.45 Tendre et saignant, film	<b>france-5</b> 21.00  <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>EN FAMILLE</b> Série 23.00 En famille, série
<b>arte</b> 20.55  <b>MANON DES SOURCES</b> Film 22.55 Ugolin, film	<b>G8</b> 21.15  <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série	<b>W9</b> 21.05  <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	<b>TMC</b> 21.25  <b>ABBA MANIA, 50 ANS DE TUBES CULTE</b> 23.25 Lady Gaga, A Star Is Born, doc.	<b>TFX</b> 21.05  <b>CONSTRUIRE SA MAISON DE RÊVE</b> 23.00 Construire sa maison en famille	<b>6</b> 21.10  <b>2020 : LE JOUR DE GLACE</b> Téléfilm 23.00 2020 : le jour de glace, téléfilm
<b>LCP</b> 20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>4 X</b> 21.10  <b>BÉNABAR TOURNÉE DES INNOCENTES</b> 23.05 La fête de la chanson française	<b>CSTAR</b> 21.10  <b>LE 1<sup>ER</sup> JOUR DU RESTE DE TA VIE</b> 23.15 Acts of vengeance, téléfilm	<b>LCI</b> 21.05  <b>NOËL : LA FÊTE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS</b> 22.50 Noël : la fête préférée des Français	<b>LCI</b> 20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	<b>TF1</b> 21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.50 New York section criminelle, série
<b>C NEWS</b> 21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	<b>L'EQUIPE</b> 21.05  <b>COURSES DE CAISSES A SAVON</b> 21.55 L'Équipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>TROP JEUNE POUR ELLE !</b> Téléfilm 22.50 Il était une fois Noël, téléfilm	<b>RMC</b> 20.55  <b>NEW YORK, POLICE JUDICIAIRE</b> Série 21.50 L'enfer des prisons, doc.	<b>RMC</b> 20.40  <b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 21.50 Les reines de la mécanique, doc.	<b>6</b> 21.05  <b>MARY HIGGINS CLARK : OU ES-TU MAINTENANT ?</b> 23.00 Enquêtes extraordinaires, mag.



Les Halles de Narbonne



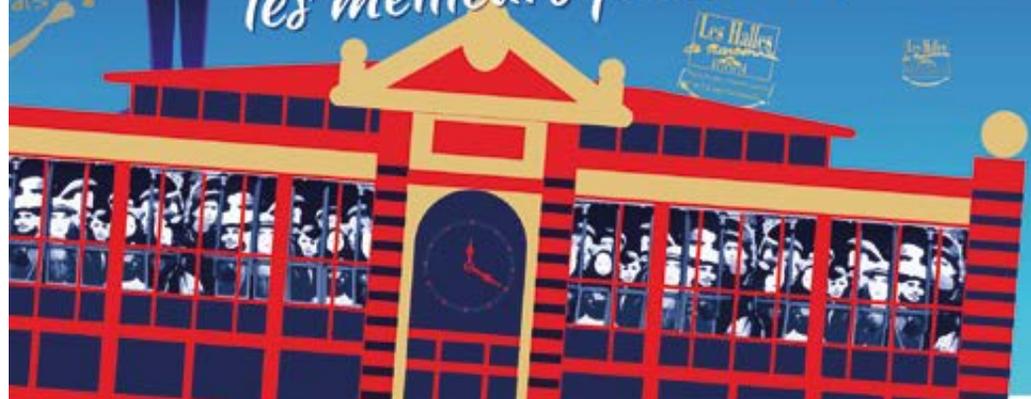
Votre plus beau  
**RÉVEILLON**

Joyeuses  
Fêtes



Les 66 Commerçants & Artisans  
du plus beau marché de France  
sont déjà en ébullition.

Pensez à commander  
les meilleurs produits frais !



## SPORT

### RUGBY

#### NATIONALE

Samedi 10 décembre **19h**



DAX



RCN

Samedi 17 décembre **18h**



NICE



RCN

#### Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 11 décembre **15h**



Meyzieu



AGR

Dimanche 18 décembre **15h**



Chateaubrenard



AGR

#### HANDBALL

##### Nationale 2 féminine

Samedi 3 décembre **19h**



GAN



Narbonne  
Handball

Samedi 10 décembre **19h**



Narbonne  
Handball



Tardets/Sorholus

#### VOLLEY

##### LIGUE A MASCULINE

Samedi 3 décembre **20h**



Cambrai



Narbonne

Dimanche 11 décembre **20h**



Narbonne



St-Nazaire



**URBAN  
RACING**



**MERCREDI 14 DECEMBRE 2022  
RENDEZ-VOUS AU DERNIER  
AFTERWORK DE L'ANNÉE  
DE L'ESPACE CROISE DU RCN**

Pour clôturer l'année 2022 et se retrouver une dernière fois, l'**Espace croisé** reprend son **traditionnel afterwork mensuel** dans un lieu plus classique, non moins incontournable sur Narbonne

Vous êtes toutes et tous invités à nous retrouver le **14 décembre 2022** prochain au **Novotel de Narbonne, dès 19h00**, autour d'un buffet dînatoire pour un afterwork encore plus convivial !

A l'**Espace croisé du RCN**, les entreprises et partenaires peuvent, au travers des événements organisés et des moments privilégiés uniques, **développer leur réseau**.

Nous recevrons un invité de marque, puisque **Louis MADAULE**, ancien Président du Racing, actuel Président de la CCI de l'Aude, se prêtera au jeu de l'**interview** avec notre dynamique **Soili HERPE** !

Il partagera avec nous toutes et tous, des pistes pour aider et accompagner les entreprises audoises dans leur développement.

Ne loupez pas cet « after » ! **Réservez en ligne** sans plus tarder... les places sont limitées !

Vous souhaitez rejoindre le club des entreprises qui accompagnent le RCN ?

Contactez-nous par mail :  
**clubbusiness@lespacecroise.com**

Adhésion et inscriptions à nos événements se font en ligne sur le site **lespacecroise.com**

**Communiquez dans  
URBAN TV  
& SORTIES**

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



**Efficace  
Agréable  
Proche  
Durable**

**Service publicité  
06 02 11 26 36**

**Le média qu'il vous faut...**

**URBAN TV  
& SORTIES**

Magazine TV et agenda du Narbonnais.



## URBAN CUISINE



# PLAN DE TRAVAIL EN BÉTON COULÉ, LA TOUCHE CHIC DE NOS CUISINES

Matériau fétiche des constructions contemporaines, le béton se déleste peu à peu de l'esprit blockhaus austère et froid, qui lui a longtemps été associé, pour conquérir le domaine de la décoration intérieure, où il séduit les adeptes des atmosphères minérales et du style industriel. Son gain de popularité est notamment manifeste dans les pièces techniques, telles que la cuisine et la salle de bains, où ses propriétés en font une alternative durable et bon marché au carrelage ou au marbre. Uniques, résolument chics et surprenants, les plans de travail coulés en béton deviennent ainsi de nouveaux objets de désir et apportent un indéniable cachet à nos cuisines. On fait le point sur leurs qualités et leurs particularités.

### DIVERS PROCÉDÉS DE MISE EN ŒUVRE

Entièrement réalisé par un artisan spécialisé, ce type de plan de travail, très dense et massif, est coulé dans un moule, ou coffrage, suivant différentes techniques qui possèdent chacune leurs atouts. Ainsi, dans les réalisations en béton plié, un type de béton spécifique, appelé Mortar Mix, est coulé dans un moule, puis plié pendant la prise – qui dure généralement plusieurs jours –, ce qui permet de donner au plan de travail une forme cintrée. Avec la méthode du béton pressé, la matière est versée dans un moule en silicone, puis pressée avec un contre-moule. Une fois démoulé, le plan est terminé et ne peut plus être modifié, ce qui ne laisse pas droit à l'erreur mais permet de créer des ouvrages sur mesure et dotés d'une grande finesse de détails. Enfin, le béton projeté consiste à projeter sur un moule un béton spécial, pour lequel le mortier qui le compose a été enrichi de fibre de verre.

### UNE INFINITÉ DE FINITIONS

Si l'on adore le côté design du béton brut, il est aussi

possible de le décliner selon ses envies. Afin d'apporter une touche personnelle à votre cuisine, vous pouvez en effet teinter votre plan de travail en béton coulé dans la couleur de votre choix, dans la masse ou juste en surface, avec un fini mat très tendance ou brillant. Vous pouvez également le façonner comme bon vous semble, sans aucune limite de taille, de forme ou d'épaisseur, réaliser des incrustations ou du relief, et même faire mouler un évier et un égouttoir intégrés directement dans le béton.

### COMMENT L'ENTREtenir ?

Particulièrement solide et durable dans le temps, un plan de travail en béton ne s'use pas et ne requiert aucun entretien particulier. Il résiste ainsi très bien aux chocs et aux coups.

Toutefois, ce matériau étant de nature poreuse, il a tendance à absorber les liquides lorsqu'il est brut. Toute tache d'huile, de vinaigre, de jus de citron ou de vin peut alors laisser des marques indélébiles. Pour prévenir ce genre de désagrément, il est donc impératif de traiter la surface, dès sa pose, avec une finition protectrice, type résine ou vernis, afin de la vitrifier. L'application de cette finition pourra être réitérée si besoin.

De même, pour éviter de l'endommager, on évite de découper directement les aliments sur le plan de travail ou de nettoyer ce dernier avec le côté abrasif de l'éponge.

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

Bien moins onéreux que de nombreux autres matériaux, comme la céramique, le quartz, le granit ou le marbre, un plan de travail en béton revient à environ 500 € le mètre linéaire posé, quel que soit le type de fabrication employé par votre artisan.

# LIQUIDATION TOTALE

AVANT DÉMÉNAGEMENT

**-40%** **-50%** **-70%**

**DU 1<sup>er</sup> DÉCEMBRE 2022  
AU 31 JANVIER 2023**



~~4800€~~  
**1490€**



~~11 000€~~  
**2900€**



~~8640€~~  
**4390€**

**TOUT DOIT  
DISPARAITRE**

Jusqu'à épuisement du stock.  
Autorisation N 02/2022.  
À emporter. Option livraison et pose.

**CUISINES - MEUBLES - DÉCO - LUMINAIRES**

ZAC de Castellas - Les Plaines Sud  
75 rue de la Combe du Meunier  
11100 Montredon-des-Corbières

**06 13 27 24 70**  
lescuisinesdemargaret@outlook.fr

Lundi de 14h15 à 19h  
Du Mardi au Vendredi  
9h30 - 12h / 14h15 - 19h  
Les samedis de décembre  
10h - 12h / 14h - 18h  
Les autres sur rendez-vous

  les Cuisines de Margaret

**www.cuisines-margaret.fr**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>ENQUÊTE À CŒUR OUVERT</b> Série 22.50 Enquête à cœur ouvert, série	21.10  <b>LE LIVRE FAVORI DES FRANÇAIS</b> 23.45 Papy fait de la résistance	21.10  <b>L'ARCHER NOIR</b> Téléfilm 22.45 La France en vrai, doc.	21.00  <b>ROGUE HEROES</b> Série 23.05 Les éclaireurs de l'eau, doc.	21.00  <b>LA GUERRE DES TRÔNES</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.	21.10  <b>LE GRAND RESTAURANT...</b> Téléfilm 23.10 Le Grand Restaurant..., téléfilm
20.55  <b>SERENGETI</b> Documentaire 22.55 Serengeti, doc.	21.15  <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> Série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série	21.25  <b>HARRY POTTER ET LE PRINCE DE SANG</b> 23.00 Harry potter et le prince de sang...	21.05  <b>LARGO WINCH</b> ★ Film 23.10 Les gamins ★, film	21.10  <b>ELIE SEMOUN, L'EFFROYABLE VÉRITÉ</b> 23.00 Les masters du rire
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>BÂTIMENT B</b> Div. 23.10 Jump !, doc.	21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05  <b>LA LÉGENDE DE NOËL</b> Téléfilm 22.40 Le plus beau Noël de ma vie	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  <b>UNE PROPOSITION DE REVE POUR NOËL</b> 22.40 Noël comme chien et chat
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.00  <b>BASKET-BALL : ASVEL / OLYMPIAKOS</b> 23.00 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> Doc. 22.35 Adolescents et criminels, doc.	21.10  <b>SOS GARAGE</b> Documentaire 22.10 SOS garage, doc.	21.05  <b>EFFETS SECONDAIRES</b> ★ Film 23.10 Imitation game ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>VENDREDI, TOUT EST PERMIS</b> 00.50 Vendredi, tout est permis	21.10  <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série 23.00 Taratata 100% live	21.10  <b>LES GRANDES DAMES DU PETIT ÉCRAN</b> Doc. 22.50 Joyeux Noël et Bonne année	21.00  <b>JURASSIC WORLD : LE MONDE D'APRÈS</b> 23.35 Ambulance, film	21.00  <b>TOUT FEU TOUT FLAMME</b> ★ Film 22.50 Gérard Philippe, le dernier hiver	21.10  <b>DUMBO</b> ★★ Film 23.15 Edward aux mains d'argent ★★, film
20.55  <b>THE LION WOMAN</b> ★ Film 22.50 " E.T. ", un blockbuster, doc.	21.15  <b>LE GRAND BÉTISIERS</b> 23.00 Le grand bêtisier	21.05  <b>W9 D'OR 2022 : QUI SONT LES N°1</b> 23.00 12 artistes qui ont marqué 2022, doc.	21.25  <b>L'ANNEE DU SILENCE</b> Magazine 23.00 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>SAGES-FEMMES</b> Magazine 22.25 Sages-femmes, mag.	21.10  <b>LES CHAMOIS</b> Série 22.15 Les chamois, série
20.30  <b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Champs Élysées, doc.	21.15  <b>DÉLUGE</b> Spectacle 22.10 Cirque Le Roux, spectacle	21.10  <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES</b> Série 22.50 Storage Wars, série	21.05  <b>LES TOQUÉS DE NOËL</b> 22.45 Les toqués de Noël	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>LE NOËL DE CUPIDON</b> Téléfilm 22.50 Coup de foudre dans l'allée des sapins
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info	21.00  <b>BASKET-BALL : MONACO / BERLIN</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>Y A-T-IL UN PILOTE DANS L'AVION ?</b> ★ 22.40 Cauchemar en avion, doc.	21.10  <b>AFFAIRE JUBILLAR...</b> Doc. 22.50 Jubillar, pour le meilleur..., doc.	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 23.00 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05  <b>LA COMPÉTITION DE NOËL</b> Téléfilm 22.45 Un bonheur n'arrive jamais seul



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

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



90% DE  
RECOMMANDATIONS



100% MBO DU  
SERVICE DE  
NOS CLIENTS



175 AGENCES  
TOUTES REGIONS



+ DE 30 MBO  
MAISONNIÈRES  
À CE JOUR



ENTREPRISE  
FAMILIALE À 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**

## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

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

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** si vous n'y prenez pas garde, vous risquez de vous laisser déborder. **Amour :** ce n'est pas durant cette période que le ciel de vos amours s'éclaircira. **Santé :** risquez de rhinites allergiques. Soignez-vous.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** un problème urgent au bureau et vous voilà obligé de faire des heures supplémentaires. **Amour :** prenez garde à ne pas trop étouffer votre partenaire. **Santé :** vous bénéficiez d'une belle énergie et d'un dynamisme étonnant.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** ne remettez pas en question une collaboration de longue durée pour des broutilles. **Amour :** célibataire, un proche pourrait vous faire une proposition inattendue et troublante. **Santé :** fatigue.

### LION du 23 juillet au 22 août

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

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** vous pourriez subir de fortes pressions de la part de vos supérieurs. **Amour :** à force de dire non, on finit par ne plus savoir dire oui. **Santé :** crampes ou maux d'estomac.

### BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

**Travail-Argent :** si vous manquez de suite dans les idées, vous aurez bien du mal à atteindre vos objectifs. **Amour :** vous aurez l'impression que votre partenaire ne vous comprend pas. **Santé :** endurance.

### SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

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

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** le travail d'équipe ne vous séduira guère et cette sorte de dépendance vous rendra nerveux. **Amour :** amoureux ardent, vous ferez le bonheur de votre partenaire. **Santé :** faites vérifier votre vue.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** vous allez sans doute multiplier les contacts et vous aurez raison. **Amour :** célibataire, vous aurez la possibilité de consolider grandement des liens affectifs déjà existants. **Santé :** faites de la relaxation.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

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

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** la chance sera à vos côtés. Ne tenez pas compte des rumeurs pour vous faire une opinion. **Amour :** vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie quotidienne. **Santé :** migraine possible.

## LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Bridélice

## CROUSTILLANT DE SAUMON AU PAIN D'ÉPICE ET FONDANT D'ÉPINARDS

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

### ► pour 4 personnes :

600 g de saumon frais, 100 g de pains d'épice, 100 g de chapelure, 1 œuf, beurre, 5 cl de crème légère fluide, 50 g de mascarpone, 1 citron jaune, 600 g d'épinards, sel, poivre.

### ► préparation :

Enlevez la peau et les arêtes du saumon. Coupez-le en tranches épaisses. Faites sécher au four le pain d'épice puis écrasez-le en chapelure.

Battez l'œuf et panez la moitié du saumon sur les deux faces avec le pain d'épice et l'autre moitié avec la chapelure.

Disposez les tranches de saumon les unes sur les autres dans un cercle en alternant chapelure et pain d'épice et cuisez au four à 200 °C pendant 8 min. Dans un bol froid, fouetter au batteur électrique la crème préalablement disposée au frais avec le mascarpone. Démoulez le saumon et disposez une généreuse quenelle de la crème fouettée légèrement citronnée.

Poêlez vivement les épinards dans le beurre et incorporez 2 c. à s. de crème fouettée. Assaisonnez. Présentez les épinards autour du saumon. Dégustez !

## La star du moment : Les épinards

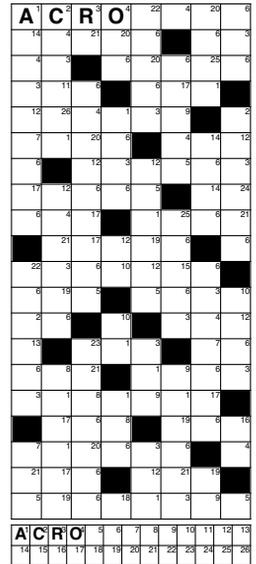
Peu caloriques, ils ont une forte teneur en eau et en fibres rassasiantes. De plus, ils favorisent la détox.

## 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

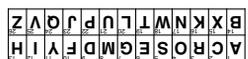


## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1 - Le clou 2 - L'arbre 3 - Les carreaux de la cheminée 5 - La fenêtre de la petite maison 7 - Le manège

### 7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

POUR NOËL  
**Offrez de**  
**L'ÉMOTION**

*Billetterie*  
dans les points  
de vente habituels

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

et sur  
**narbonne-arena.fr**

**NARBONNE**  
*Arena*



**BIGFLO & OLI**  
**SOPRANO**  
**-M-**  
**SHAKA POKK**  
**ONE NIGHT OF QUEEN**  
**BOODER**  
**HÉRITAGE GOLDMAN**

# THÉÂTRE

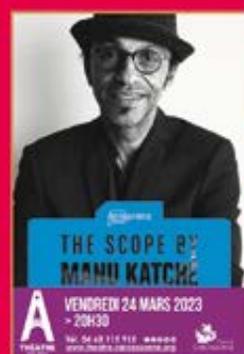
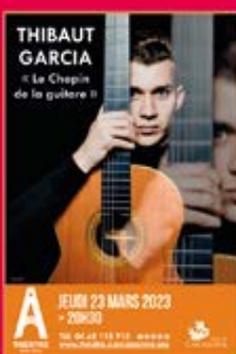
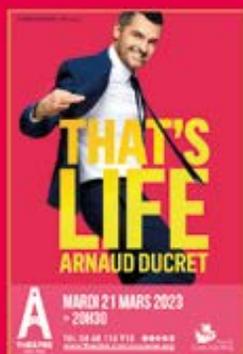
## Jean-Alary

-30%

Offre du 2 au 22 décembre 2022  
uniquement sur les spectacles cités\*

\*dans la limite des places disponibles

Offre  
exceptionnelle  
de Noël



**POINT ACCUEIL CULTURE**  
Centre de Congrès - Le Dôme  
Carcassonne - Entrée parking du Dôme -  
Tél. 04 68 115 915

— Programme complet sur —

[www.theatre.carcassonne.org](http://www.theatre.carcassonne.org)

VILLE DE  
CARCASSONNE