

Narbonne - N°064 - Du 28 janvier au 10 février 2023



**VOUS OFFRE  
LE CALENDRIER  
2023**

# URBAN TV & SORTIES

**GRATUIT**

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



**Narbonne**  
AU CŒUR DES POSSIBLES



**Narbonne Arena**



UNE FILIALE  
S-PASS TSE



**BIGFLO  
& OLI**



**SHAKA  
PONK**

# NARBONNE arena

**NARBONNE-ARENA.FR**



**-M-**



**SOPRANO**

**18<sup>ÈME</sup> SALON DE LA MOTO**  
**DU SCOOTER DU QUAD ET DU SSV**  
[www.salon-moto.fr](http://www.salon-moto.fr)

**Stunt & Trial Show**

Nocturne jusqu'à 23h  
samedi **18** mars

**17 18 et 19 MARS 2023**  
**NARBONNE - PARC DES EXPOSITIONS**



**URBAN TV**  
& SORTIES

Magazine TV et agenda de Narbonne

  
**Narbonne**  
LE QUARTIER GÉNÉRAL

**RTS**  
RADIO TÉLÉVISION SUISSE



Rejoignez-nous sur **facebook** et **instagram**  
salon moto narbonne

## SPECTACLES & CINÉ

**Julie Villers**

«Exquise, tonique et digestive»

**27 janvier - 20h30**

Espace Dominique BAUDIS - Narbonne Plage

**Réservez vos places  
au 06 47 71 25 66**



**Vanessa Kayo**

«Faignasse hyperactive»

**17 février 20h30**

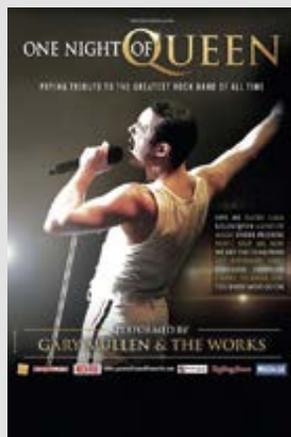
Espace Dominique Baudis - Narbonne Plage



**ONE NIGHT OF QUEEN**

WE WANT TO BREAK FREE !

**25 janvier 2023 - 20h**



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

**VÉRONIC DICAIRE**

SHOWGIRL

**7 février - 20h**



En présence de  
**Mélanie AUFFRET**  
(réalisatrice)  
et **Julia PIATON**

**LES PETITES VICTOIRES**

De Mélanie Auffret

**Mercredi 1<sup>er</sup> février - 20h**



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



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

**Empreintes**

**28 Janvier - 18h et 20h**

Loriane Wagner – Compagnie Portes Sud



**L'Avare**

**2 février - 19h / 3 février - 20h**

Molière - Jérôme Deschamps



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

**Narbonne Arena**

## Bye Bye 2022... Bienvenue 2023 !

Une nouvelle année, source d'espoir et de renouveau, s'offre à nous.

## Toute l'équipe d'Urban TV vous souhaite une belle et heureuse année 2023 !

On espère qu'elle sera source de réussite et de bonheur pour chacune et chacun d'entre vous.

Vous l'aurez compris, **Urban TV revient !** Comme chaque année, votre magazine narbonnais préféré sera **dans vos boîtes aux lettres** et disponible **chez nos partenaires dépositaires**, tous les 14 jours, pour votre (et notre) grand plaisir.

Le **Vape & CBD shop Narbonnais Vap'Art** vous offre le **calendrier 2023**. Retrouvez en pages centrales toutes les dates de parution du

magazine **Urban TV** et des **foires et salons du Narbonnais**.

Vous avez encore jusqu'au **7 Février pour profiter des soldes d'hiver !** Alors bravez le froid, et bénéficiez des **offres exceptionnelles de nos partenaires commerçants et artisans du Grand Narbonnais**.

Et comme d'habitude, retrouvez les **rubriques sorties, spectacles, sports**, et en outre les recette, horscope et 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 à tous !**



## AVANT-PREMIÈRE

# Dimanche 29 janvier

## 10h30 et 17h45

Un film de Guillaume Canet

Avec Guillaume Canet,  
Gilles Lellouche, Vincent Cassel,  
Jonathan Cohen, Marion Cotillard...

DANS VOTRE CINÉMA

## Le 1<sup>er</sup> Février



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>NINJA WARRIOR</b> 23.35 Ils ont brillé à la télé : que sont-ils devenus ?	21.10 <b>LE GALA DES PIÈCES JAUNES</b> 23.25 Quelle époque !	21.10 <b>LES BOIS MAUDITS</b> Téléfilm 22.40 Meurtres au Mont Ventoux ★, téléfilm	21.00 <b>RUGBY : RACING 92 / LA ROCHELLE</b> 23.20 Traqués, film	21.00 <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	21.10 <b>BLANCA</b> Série 23.10 Blanca, série
20.50 <b>ENFANTS DU SOLEIL</b> Documentaire 22.35 Enfants du Soleil, doc.	21.15 <b>LES ANNÉES SEBASTIEN</b> 23.30 Samedi reportage, mag.	21.05 <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 <b>COLUMBO</b> Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.10 <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série
21.00 <b>BÉBÉS SECOUÉS, LA VIOLENCE INAVOUBLE</b> 22.30 Le nucléaire : une solution pour la planète ?	21.10 <b>CONCERT D'HELENE GRIMAUD</b> 22.45 Festival «un été en France»...	21.10 <b>ÉTAT PARANORMAL</b> Documentaire 22.30 Etat Paranormal, doc.	21.05 <b>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</b> 22.35 Lego Masters USA : les rois de la brique	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 2H Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
21.00 <b>SOIR INFO WEEK-END</b> 23.00 Face à Bock-Côté, mag.	21.05 <b>AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON</b> 22.35 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 <b>DESTINATION LOVE</b> Téléfilm 22.50 Le chalet de notre amour, téléfilm	21.10 <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.55 Retour à l'instinct primaire	21.10 <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES</b> 22.30 100 jours avec les gendarmes	21.05 <b>GRAND HÔTEL</b> Série 22.35 Grand Hôtel, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>WONDER WOMAN OU 20H30 HANDBALL</b> 23.45 Esprits criminels, série	21.10 <b>TERMINATOR : DARK FATE</b> ★ 23.20 Beau Geste, mag.	21.10 <b>MEURTRES EN EAUX TROUBLES</b> 22.40 Meurtres en eaux troubles, série	21.00 <b>TOULOUSE / MONTPELLIER</b> 23.20 The northman, film	20.55 <b>LES FANTÔMES DU PÉTROLE</b> Mag. 22.50 Secrets d'ambassades, Berlin 1933-1939, doc.	21.10 <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.55 <b>THE PLEDGE</b> ★ 22.55 Dr. Jack & Mr. Nicholson, doc.	21.10 <b>MARCHE À L'OMBRE</b> ★ Film 22.40 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 <b>BIENVENUE À BORD</b> ★ Film 22.50 La vérité si je mens ! 3, film	21.05 <b>SECTION DE RECHERCHES</b> Série 23.05 Section de recherches, série	21.00 <b>UNE HEURE DE TRANQUILLITÉ</b> ★ 22.25 Momo ★, film	21.10 <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> 22.35 Quotidiens hors du commun, doc.
21.05 <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Les grands entretiens de Daphné Roulier	21.10 <b>INCANDESCENCES</b> Spectacle 23.00 Illumination, spectacle	21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> Série 21.55 Chicago Fire, série	21.05 <b>DRAGONHEART : LA BATAILLE...</b> 22.50 Dragonheart la vengeance	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 2H Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>MENSONGES</b> Téléfilm 22.00 Mensonges, téléfilm
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Soir info week-end	20.50 <b>FOOTBALL AMÉRICAIN : NFL</b> 00.25 Football américain : NFL	21.05 <b>SPEED</b> ★ Film 23.10 Divergente 3 : au-delà du mur ★	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.20 Seuls face à l'Alaska, doc.	21.05 <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie



## ATELIER INFORMATIQUE

*Comprendre son matériel*

Explorez l'environnement de votre téléphone, tablette ou PC pour mieux l'utiliser.

Vendredi 10 février,  
de 10h à 11h et de 11h à 12h.  
Sur inscription.

Médiathèque du Grand Narbonne  
Esplanade André Malraux  
1, bd Frédéric Mistral - 11100 Narbonne

Inscription : **04 68 43 40 40**

## EXPOSITION D'AQUARELLES

Exposition des aquarelles de Didier Garcia

Du mardi 7 au vendredi 17 février 2023  
Vernissage vendredi 10 février à 18h30

Médiathèque de Cuxac-d'Aude.  
23-15 Bd Jean Jaurès  
11590 Cuxac-d'Aude

Renseignements : **04 68 40 89 61**

**GRATUIT**



## MARCHÉ AUX TRUFFES

La Saint-Valentin approchant, venez découvrir le diamant noir de l'Aude alias la truffe.

Samedi 11 février, de 9h à 13h  
Vente dès 11h.

Animations autour d'un marché de producteurs.

Place de l'Hôtel de Ville - 11100 Narbonne

Renseignements :  
Association des Trufficulteurs  
M. Gazel : **06 15 49 78 84** ou  
[gazelclaud@gmail.com](mailto:gazelclaud@gmail.com)





**URBAN  
RENOV**



## CUMULER L'ÉCO-PTZ ET MAPRIMERÉNOV, C'EST DÉSORMAIS FACILE

Vous avez décidé de vous lancer dans des travaux de rénovation énergétique d'ampleur et vous manquez de fonds ? Grâce à l'éco-prêt à taux zéro, vous pouvez financer avantageusement votre chantier. Et, bonne nouvelle, le complément offert par MaPrimeRénov permet de réduire la facture !

### UNE ENVELOPPE ÉVOLUTIVE

L'éco-prêt à taux zéro, dit éco-PTZ, est un emprunt octroyé sans aucun intérêt sur 15 ans maximum (voire 20 ans dans certains cas) par des banques partenaires. Il est ouvert à tous les propriétaires, occupants ou bailleurs, indifféremment de leurs revenus. Ce crédit peut être sollicité pour financer des travaux de rénovation énergétique dès lors que le logement a été achevé depuis plus de 2 ans et qu'il s'agit de votre résidence principale ou que vous comptez le mettre à la location à ce titre. Le montant octroyé dépend alors du type de chantier entrepris, sachant que l'intervention d'un professionnel RGE (reconnu garant de l'environnement) est dans tous les cas obligatoire.

Ainsi, vous pouvez emprunter jusqu'à 7 000 € pour remplacer vos fenêtres et jusqu'à 15 000 € pour la réalisation de travaux d'isolation (toiture, murs extérieurs, portes, plancher bas) ou pour le remplacement d'un système de chauffage ou de production d'eau chaude sanitaire par un dispositif plus performant ou utilisant une énergie renouvelable.

Plus encore, l'enveloppe peut atteindre 25 000 € si vous faites réaliser deux travaux parmi cette liste d'actions éligibles et 30 000 € si vous en réalisez trois ou plus. Et depuis le 1er janvier 2022, l'aide est même passée de 30 000 € à 50 000 € pour des travaux qui apportent un gain énergétique minimum de 35 % et permettent de sortir une habitation du statut de passoire énergétique.

### L'AIDE D'ABORD, LE PRÊT ENSUITE

Si l'éco-PTZ permet d'obtenir une somme conséquente pour financer ses travaux, il s'agit toutefois d'un emprunt qui devra être remboursé. Afin de limiter son montant, il est donc judicieux de solliciter également toutes les aides publiques auxquelles vous pouvez prétendre. Ce dispositif peut en effet se cumuler avec les certificats d'économie d'énergie attribués par les fournisseurs (prime ou de bons d'achat), les subventions de l'Anah et des collectivités territoriales ou encore son cousin le prêt à taux zéro dans le cadre de l'accession à la propriété.

Quant aux bénéficiaires de MaPrimeRénov, ils peuvent solliciter l'octroi d'un éco-PTZ grâce à une procédure simplifiée depuis le 1er juillet 2022, afin de pouvoir s'acquitter du reste à charge. C'est ainsi une nouvelle catégorie de chantiers éligibles qui s'ajoute aux cas de figure déjà présentés. Dans ce cadre, la demande de prêt doit intervenir au plus tard dans les 6 mois qui suivent l'accord de l'Agence nationale de l'habitat (Anah) pour l'attribution de MaPrimeRénov. Et tandis qu'il faut d'ordinaire fournir à la banque un descriptif et un devis détaillés des travaux envisagés pour obtenir l'éco-PTZ, une copie de la décision de l'Anah suffit ici pour constituer le dossier ! Les travaux peuvent d'ailleurs être déjà commencés. À la clé, vous pouvez alors emprunter jusqu'à 30 000 € sans intérêt. Une facilité de plus bienvenue pour tous ceux qui songent à se lancer dans la rénovation énergétique.

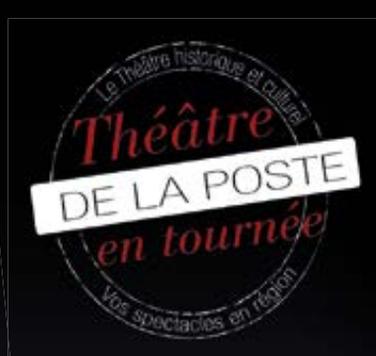
### FOCUS : VERS QUI SE TOURNER ?

L'éco-prêt à taux zéro n'est distribué que par des banques habilitées. Néanmoins, cela concerne en réalité la plupart des établissements traditionnels.

La liste de tous les établissements de crédit affiliés est disponible en ligne sur [2.sfgfgas.fr](https://2.sfgfgas.fr).



**Laura Domenge**  
«Vous invite à passer une nuit avec elle»



**Le 25 février**  
Cinéma Pierre Richard,  
Palais des congrès de Gruissan

Spectacle à  
**20h30**



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

À 20 min de Narbonne

**VOTRE VILLA**

à partir de **173 000 € TTC**

tous frais compris\*



\*Terrain vu pour vous et transaction à direct avec notre partenaire. Sous réserve de disponibilité. Frais de notaire 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)

<b>TF1</b> 21.10  <b>ASTERIX ET OBÉLIX MISSION CLEOPÂTRE</b> 23.10 New York, unité spéciale, série	<b>france-2</b> 21.10  <b>PISTE NOIRE</b> 10 Série 22.55 Dans les yeux d'Olivier, doc.	<b>france-3</b> 21.10  <b>CARBONE</b> ★★ Film 22.55 La ligne bleue, doc.	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>LA NUIT OÙ LAURIER GAUDREULT S'EST REVEILLÉE</b> 10 Série 22.10 La nuit où...	<b>france-5</b> 21.00  <b>SALE TEMPS POUR LA PLANÈTE</b> 22.50 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> 23.05 L'amour vu du pré
<b>arte</b> 20.50  <b>TUEURS DE DAMES</b> Film 22.20 Ghost Dog : la voie du samouraï	<b>C8</b> 21.20  <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série	<b>W9</b> 21.05  <b>LA CHUTE DE LONDRES</b> ★ Film 22.55 La chute de la Maison Blanche	<b>TMC</b> 21.25  <b>STAR WARS - ÉP. VI LE RETOUR DU JEDI</b> 23.50 Star Wars : Episode V	<b>TFX</b> 21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	<b>TFX</b> 21.10  <b>CRIMES</b> 10 Documentaire 22.55 Crimes, doc.
<b>LCP</b> 20.35  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>4</b> 21.10  <b>ROCK EN SEINE 2022</b> Spectacle 22.20 Michaël Canitrot au Palais-Royal	<b>C STAR</b> 21.10  <b>L'ADVERSAIRE</b> ★ 10 Film 23.35 Le baltringue, film	<b>RMC</b> 21.05  <b>TINY HOUSE NATION</b> 22.45 Tiny House Nation	<b>LCI</b> 20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	<b>TFX</b> 21.00  <b>COUP DE FOUDRÉ À BORA BORA</b> Série 22.55 Coup de foudre à Jaipur, téléfilm
<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>AUTO : L'EQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</b> 23.00 L'Equipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série	<b>RMC</b> 21.10  <b>LES PLUS GRANDS MYSTÈRES DE L'HISTOIRE</b> 22.10 Les théories du Graal, doc.	<b>RMC</b> 21.10  <b>LE COMMANDANT CHARCOT...</b> Doc. 22.15 Île de la Réunion : l'incroyable route	<b>TFX</b> 21.05  <b>BODY OF PROOF</b> Série 22.00 Body of proof, série

<b>TF1</b> 21.10  <b>S.W.A.T.</b> 10 Série 22.45 S.W.A.T., série	<b>france-2</b> 21.10  <b>SANTÉ EN FRANCE : L'ÉTAT D'URGENCE ?</b> 23.40 Pronostic vital, doc.	<b>france-3</b> 21.10  <b>LE VOYAGEUR</b> Série 22.40 Le voyageur, série	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>FRÈRE ET SŒUR</b> Film 23.00 Les jeunes amants, film	<b>france-5</b> 21.00  <b>CUISINE BRETONNE - PLUS DE BEURRE QUE DE MAL</b> Doc. 22.45 C ce soir, mag.	<b>6</b> 21.10  <b>LA VIE, L'AMOUR, TOUT DE SUITE</b> Série 21.55 La vie, l'amour, tout de suite, série
<b>arte</b> 20.55  <b>DES FEMMES AU SERVICE DU REICH</b> 22.30 Un jour à Auschwitz, doc.	<b>C8</b> 21.20  <b>L'APPÂT</b> Film 23.05 L'homme des vallées perdues	<b>W9</b> 21.05  <b>GENERATION HIT MACHINE, VOLUME 2</b> 22.55 Génération hit machine...	<b>TMC</b> 21.15  <b>80' DOUCHE COMPRISE</b> Magazine 22.50 Pablo Mira dit des choses...	<b>TFX</b> 21.05  <b>BRUCE TOUT-PUISSANT</b> ★ Film 23.00 Super Nanny, mag.	<b>TFX</b> 21.10  <b>TÉMOIN GÉNANT</b> ★ 10 Film 23.00 La terre et le sang, téléfilm
<b>LCP</b> 20.35  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	<b>4</b> 21.10  <b>UN ÉTÉ À LA GAROUBE</b> Doc. 22.05 Ernest Pignon, doc.	<b>C STAR</b> 21.10  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 10 22.00 Le meilleur forgeron	<b>RMC</b> 21.05  <b>LES SCHTROUMPFS ET LE VILLAGE PERDU</b> ★ Film 22.35 Un dos tres, série	<b>LCI</b> 20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	<b>TFX</b> 21.00  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 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> 20.45  <b>FOOTBALL : LIGUE 2 BKT Sport</b> 22.45 L'Equipe du Soir, mag.	<b>6ter</b> 21.05  <b>SCOUT TOUJOURS</b> ★ Film 23.00 Adorables, film	<b>RMC</b> 21.10  <b>LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA</b> 23.00 Les Brown : génération Alaska	<b>RMC</b> 21.10  <b>LES CANAUX DE PARIS...</b> Doc. 22.15 Les plus grandes places de Paris	<b>TFX</b> 21.05  <b>SNAPPED : RICHESSE FATALE</b> 22.00 Snapped : richesse fatale



**URBAN  
DÉCO**



## Déco : une tête de lit peinte sur mesure

Vous avez envie d'égayer ou de personnaliser la décoration de votre chambre ? Imaginer une tête de lit en peinture peut être un moyen ludique et peu onéreux de structurer le volume de la pièce.

### LES AVANTAGES D'UNE TÊTE DE LIT PEINTE

Peindre une tête de lit directement sur le mur de la chambre présente plusieurs intérêts. Contrairement à un meuble, qui représente souvent un gros investissement, c'est une solution économique, qui nécessite peu de matériel (pinceaux, peinture, scotch de protection...). En outre, c'est une option rapide et pratique puisqu'il suffit en général d'une journée ou deux pour créer un motif, le peindre, passer les différentes couches et laisser sécher. Autres avantages : on peut relooker sa chambre autant de fois qu'on le désire, à moindres frais et sans encombrer l'espace !

### LA CRÉATIVITÉ DIY AVANT TOUT

Adieu les meubles de rangement qui prennent la poussière et autres pans design capitonnés de velours ou de planches de bois vieillis ! La tête de lit se réinvente en peinture. Pour avoir une chambre dans l'air du temps, plus besoin de se lancer dans de gros travaux ou d'acheter un nouveau modèle tous les six mois : on peut surfer sur les couleurs et les motifs en vogue en s'armant d'un pinceau et d'un pot de peinture, pour un résultat 100 % do-it-yourself et unique !

### JOUER AVEC LES STYLES ET LES TEXTURES

L'avantage avec une tête de lit peinte sur mesure, c'est qu'on peut tenter tous les styles ! Bohème, romantique, arty ou encore ethnique, on joue avec les formes, les couleurs et les looks en s'aidant notamment des peintures à effet. Le style aquarelle, par exemple, apportera de la douceur et un esprit vintage à la chambre, un effet rouille ou béton

créera une atmosphère industrielle très tendance, tandis que la peinture au pochoir sera parfaite pour donner une touche de peps ludique à une chambre d'enfant.

### COMBINAISONS DE COULEURS

Pour accentuer visuellement le coin nuit, on n'hésite pas à utiliser la technique décorative du color zoning, dont le principe consiste à jouer avec la couleur en peignant sur le mur des bandes colorées verticales, horizontales ou des formes géométriques de dimensions différentes pour réveiller des éléments de l'espace.

On peut se servir des camaïeux de teintes pour donner tel ou tel esprit : les tons plutôt sombres, comme le bleu nuit ou le kaki, auront tendance à créer de la profondeur, alors que les tons clairs et pastel illumineront et adouciront le coin lit. Pour un ensemble harmonieux, on peut encore accorder la couleur de la tête de lit avec celle du sol de la chambre ou du linge de lit, ou au contraire jouer sur les contrastes afin de dynamiser la pièce.

### À FOND LES FORMES !

Créer une forme de tête de lit originale apportera du caractère à la chambre. Plutôt que de vous contenter de peindre simplement un pan de mur de façon uniforme, vous pouvez ainsi sortir des sentiers battus en traçant par exemple des motifs géométriques, pour un effet très graphique. Carré, rectangle, cercle, pyramide ou encore dessins humoristiques et véritables œuvres d'art, tout est permis tant que cela fonctionne avec le reste de la pièce.

Astuce : pour créer une tête de lit contemporaine, on peut également mixer peinture et papier peint (coloré, à imprimé végétal ou noir et blanc par exemple). L'association fonctionne très bien et apporte beaucoup de personnalité à l'ensemble

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>THE RESIDENT</b> 10 Série 22.50 The Resident, série <b>arte</b>	21.10 <b>CONSTANCE AUX ENFERS</b> Téléfilm 22.45 Infrarouge, doc. <b>C8</b>	21.10 <b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine 23.10 Réseau d'enquêtes, mag. <b>W9</b>	21.00 <b>SNIPER REDEMPTION (TRANSFUSION)</b> 10 22.50 On the line, téléfilm <b>TMC</b>	21.00 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.30 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	21.10 <b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b> 23.10 Qui veut être mon associé ? <b>TF1</b>
20.55 <b>LA NOUVELLE VIE DE PAUL SNEIJDER</b> 22.45 Norman Mailer, doc. <b>LCP</b>	21.20 <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, doc. <b>4</b>	21.05 <b>XXX : REACTIVATED</b> ★ Film 23.00 Prémonitions ★, film <b>C STAR</b>	21.25 <b>LA 7<sup>È</sup> COMPAGNIE AU CLAIR DE LUNE</b> 23.00 On a retrouvé la 7 <sup>e</sup> compagnie ★ <b>RMC</b>	21.05 <b>DETOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT</b> 22.40 Détox ta maison <b>LCI</b>	21.10 <b>SNIPER 8 : ASSASSIN'S END</b> 10 Film 23.00 Témoin gênant ★, film <b>TF1</b>
20.35 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10 <b>LES VIEILLES CHARRUES 2022</b> 22.20 Hyphen Hyphen, spectacle <b>L'EQUIPE</b>	21.10 <b>U-235</b> ★ 10 Film 23.05 Backtrace, téléfilm <b>6ter</b>	21.05 <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS</b> 22.10 Le meilleur pâtissier célébrités <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> Série 22.45 New York section criminelle, série <b>TF1</b>
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	20.55 <b>FOOT : MAYENCE / BAYERN MUNICH</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05 <b>COMME DES GOSSÉS</b> Série 22.45 Comme des gossés, série	21.10 <b>AU COMMISSARIAT</b> 10 Documentaire 22.10 Au commissariat, doc. <b>RMC</b>	21.10 <b>PHILAE, LES DERNIERS TEMPLES D'ÉGYPTÉ</b> 22.20 Le mystère des Mayas... <b>RMC</b>	21.05 <b>MEMOIRE DE SANG</b> 10 Téléfilm 23.00 Crimes, mag. <b>TF1</b>

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>BALTHAZAR</b> 10 Série 22.10 Balthazar, série <b>arte</b>	21.10 <b>L'ÉVÉNEMENT</b> Magazine 23.00 Sur la ligne, mag. <b>C8</b>	21.10 <b>LA MORT EST DANS LE PRÉ</b> Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc. <b>W9</b>	21.00 <b>THE HEAD</b> Série 22.45 Culture & street, doc. <b>TMC</b>	21.00 <b>LA GRANDE AVENTURE DU FRANCE</b> 22.35 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	21.10 <b>LE JOURNAL DE BRIDGET JONES</b> 22.55 Bridget Jones : l'âge de raison <b>TF1</b>
20.55 <b>PROFESSION : REPORTER</b> Série 22.45 Profession : reporter, série <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>ANTIGANG</b> ★ Film 22.25 Les petits mouchoirs ★, film <b>C STAR</b>	21.25 <b>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE</b> 23.20 L'agence..., doc. <b>RMC</b>	21.05 <b>ASSASSIN'S CREED</b> ★ Film 23.15 Jupiter : le destin de l'univers ★, film <b>LCI</b>	21.10 <b>VOTRE PLAYLIST IDEALE...</b> 23.00 La folie des Boys Band, doc. <b>TF1</b>
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10 <b>TAYC À BERCY</b> Spectacle 22.40 Bâtiment B <b>L'EQUIPE</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>LES SECRETS DES PLUS GRANDES FOIRES DE FRANCE</b> 22.30 Les secrets... <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>MAD MAX : FURY ROAD (BLACK &amp; CHROME)</b> Film 23.10 Godzilla II ★, film <b>TF1</b>
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.05 <b>ACTS OF VENGEANCE</b> 10 Téléfilm 22.55 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05 <b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire 22.20 Les reines de la route, doc. <b>6ter</b>	21.10 <b>NON ÉLUCIDÉ</b> 10 Documentaire 22.50 Non élucidé, doc. <b>RMC</b>	21.10 <b>WHEELER DEALERS : RÊVES À SAISIR</b> 22.00 Wheeler Dealers : rêves à saisir, doc. <b>RMC</b>	21.05 <b>LA FILLE DU PUISATIER</b> ★ Film 23.10 Résistance, film <b>TF1</b>



**URBAN  
EMPLOI**



## LE CONTRAT D'ENGAGEMENT JEUNE ENTRE EN SCÈNE

L'État continue son combat pour l'emploi des jeunes déscolarisés à travers son nouveau contrat d'engagement. L'objectif : offrir un soutien financier et humain pour faciliter l'insertion professionnelle. Présentation.

### QUELS BÉNÉFICIAIRES ?

L'objectif est de soutenir tout particulièrement les adolescents les plus éloignés du travail. D'après les chiffres du gouvernement, « sur 1 million de jeunes sans emploi, ni formation, ni en études (NEET) que compte la France aujourd'hui, environ 500 000 le sont durablement et ne sont pas en mesure de trouver seuls un poste, bien qu'ils veuillent travailler ». Il peut s'agir de décrocheurs du système scolaire ou de personnes au parcours de vie heurté qui, à défaut d'un bagage solide, se retrouvent évincés du marché du travail. En effet, selon les données de l'État, plus d'un sur deux est sans diplôme ou avec un diplôme inférieur au CAP/BEP et 20 % seulement ont le baccalauréat.

Dès lors, sont ici éligibles tous les 16-25 ans (et même jusqu'à 30 ans en situation de handicap) qui ont quitté l'école et ne poursuivent aucunes études supérieures ni formation, tout en étant dépourvus de ressources financières, mais qui souhaitent s'engager dans un parcours vers l'emploi.

### EN QUOI ÇA CONSISTE ?

Ce parcours personnalisé peut durer entre 6 et 12 mois, et jusqu'à 18 mois de façon exceptionnelle. Durant cette période, tout est fait pour aider le participant à définir son projet professionnel et à trouver un travail.

Chaque bénéficiaire est en effet suivi par un référent unique, issu d'une Mission locale ou de Pôle emploi, qui joue le rôle de guide et de soutien tout au long du parcours. C'est notamment lui qui va proposer au jeune

de participer à différentes activités dans le cadre d'un programme intensif d'au moins 15 à 20 heures par semaine. Il peut s'agir de suivre une formation qualifiante ou pré-qualifiante, d'accomplir une mission d'utilité sociale, de l'orienter vers la préparation à l'apprentissage, de rejoindre une école de la 2e chance (E2C) ou encore de bénéficier de mises en situation en emploi à travers la réalisation de stages et d'immersions en entreprise.

Les jeunes les plus démunis peuvent en outre percevoir une allocation atteignant jusqu'à 500 €, s'ils sont autonomes ou rattachés à leurs parents non imposables. Pour ceux dont le foyer est soumis à la première tranche de l'impôt sur le revenu, le montant s'élève à 300 € ou 200 € si le bénéficiaire est mineur. Cette aide sera revalorisée chaque printemps en fonction de l'inflation, à compter de 2023.

### COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Vous avez entre 16 et 25 ans et aucune perspective de formation ou d'emploi ? Si vous êtes déjà suivi par une Mission locale ou Pôle emploi, votre conseiller devrait directement vous proposer de bénéficier de ce dispositif. À défaut, n'hésitez pas à lui en parler ! Si vous n'êtes pas encore accompagné, renseignez-vous auprès de l'un ou l'autre de ces services publics ou rendez-vous sur le portail web officiel [1jeune1solution.gouv.fr](http://1jeune1solution.gouv.fr) afin d'y trouver toutes les informations utiles sur le contrat d'engagement jeune et d'être orienté vers la structure la plus proche de chez vous.

Une fois intégré au programme, vous pourrez ensuite utiliser l'application mobile dédiée pour gérer votre parcours (accès aux offres, estimation du montant de l'allocation, module conversationnel avec votre référent, etc.).



# Vous aussi, intégrez

## le carnet **Sortez +**

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

Le carnet  c'est

Une **visibilité permanente**  
sur le web



Sortie le **1<sup>er</sup> Avril !**  
Et ce n'est pas  
**une blague !**



+ 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**

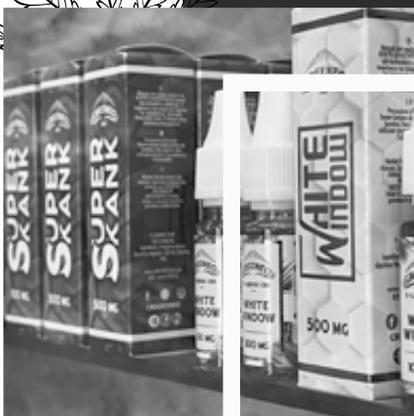
**www.sortezplus.fr**



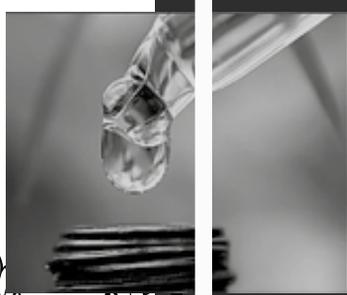
 Rejoignez-nous

Vivez et ressentez  
l'expérience du CBD !

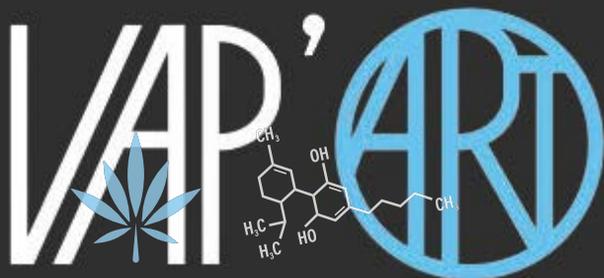
E-liquides



Huiles sublinguales



Fleurs



l'art du CBD

10 BOULEVARD DOCTEUR LACROIX  
11 100 NARBONNE  
04 68 70 91 05

 @Vap.Art.cigarettes.electroniques.cbd.narbonne

# CALENDRIER DES PARUTIONS 2023 DE **URBAN & SORTIES TV** *Roadbook* ET DES FOIRES ET SALONS DU NARBONNAIS

JANVIER 2023	FÉVRIER	MARS
1 D	1 M	1 M
2 L	2 J	2 J
3 M	3 V	3 V
4 M	4 S	4 S
5 J	5 D	5 D
6 V	6 L	6 L
7 S	7 M ← N°65	7 M ← N°67
8 D	8 M	8 M
9 L	9 J	9 J
10 M	10 V	10 V
11 M	11 S	11 S
12 J	12 D	12 D
13 V	13 L	13 L
14 S	14 M	14 M
15 D	15 M	15 M
16 L	16 J	16 J
17 M	17 V	17 V
18 M	18 S	18 S
19 J	19 D	19 D
20 V	20 L	20 L
21 S	21 M ← N°66	21 M ← N°68
22 D	22 M	22 M
23 L	23 J	23 J
24 M ← N°64	24 V	24 V
25 M	25 S	25 S
26 J	26 D	26 D
27 V	27 L	27 L
28 S	28 M	28 M
29 D		29 M
30 L		30 J
31 M		31 V

JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE
1 S	1 M	1 V
2 D	2 M	2 S
3 L	3 J	3 D
4 M	4 V	4 L
5 M	5 S	5 M
6 J	6 D	6 M
7 V	7 L	7 J
8 S	8 M	8 V
9 D	9 M	9 S
10 L	10 J	10 D
11 M	11 V	11 L
12 M	12 S	12 M
13 J	13 D	13 M ← N°75
14 V FÊTE NATIONALE	14 L	14 J
15 S	15 M ASSOMPTION	15 V
16 D	16 M	16 S
17 L	17 J	17 D
18 M	18 V	18 L
19 M	19 S	19 M
20 J	20 D	20 M
21 V	21 L	21 J
22 S	22 M	22 V
23 D	23 M	23 S
24 L	24 J	24 D
25 M	25 V	25 L
26 M	26 S	26 M ← N°76
27 J	27 D	27 M
28 V	28 L	28 J
29 S	29 M	29 V
30 D	30 M	30 S
31 L	31 J	

ZONE A

ZONE B

ZONE C

# Votre Vape & CBD shop

## 10 Bd Dr Lacroix - Narbonne



### AVRIL

1 S		
2 D	SALON DE L'APÉRO	
3 L		
4 M	← N°69	14
5 M		
6 J		
7 V		
8 S		
9 D	PÂQUES	
10 L	LUNDI DE PÂQUES	
11 M		
12 M		15
13 J		
14 V		
15 S	SALON DU TATOUAGE	
16 D		
17 L		
18 M	← N°70	16
19 M		
20 J		
21 V		
22 S		
23 D		
24 L		
25 M		17
26 M		
27 J		
28 V	FOIRE DE PRINTEMPS DU GRAND NARBONNE	
29 S		
30 D		

### MAI

1 L	FÊTE DU TRAVAIL	
2 M	← N°71	
3 M		18
4 J		
5 V		
6 S		
7 D		
8 L	ARMISTICE 1945	
9 M		
10 M		19
11 J		
12 V		
13 S		
14 D		
15 L		
16 M	← N°72	
17 M		20
18 J	ASCENSION	
19 V		
20 S		
21 D		
22 L		
23 M		
24 M		21
25 J		
26 V		
27 S		
28 D	PENTECÔTE	
29 L	LUNDI DE PENTECÔTE	
30 M	← N°73	
31 M		22

### JUIN

1 J		
2 V		
3 S		
4 D		
5 L		
6 M		
7 M		23
8 J		
9 V		
10 S		
11 D		
12 L		
13 M	← N°74	
14 M		24
15 J		
16 V		
17 S		
18 D		
19 L		
20 M		
21 M		25
22 J		
23 V		
24 S		
25 D		
26 L		
27 M		
28 M		26
29 J		
30 V		

### OCTOBRE

1 D		
2 L		
3 M		
4 M		40
5 J		
6 V		
7 S		
8 D		
9 L		
10 M	← N°77	
11 M		41
12 J		
13 V		
14 S	SALON DE L'IMMOBILIER	
15 D		
16 L		
17 M		
18 M		42
19 J		
20 V		
21 S		
22 D		
23 L		
24 M	← N°78	
25 M		43
26 J		
27 V		
28 S		
29 D		
30 L		
31 M		44

### NOVEMBRE

1 M		
2 J		
3 V		
4 S		
5 D		
6 L		
7 M	← N°79	
8 M		45
9 J		
10 V	SALON MEUBLE HABITAT	
11 S	ARMISTICE 1918	
12 D		
13 L		
14 M		
15 M		46
16 J		
17 V		
18 S	SALON BIEN-ÊTRE	
19 D		
20 L		
21 M	← N°80	
22 M		47
23 J		
24 V		
25 S		
26 D		
27 L		
28 M		
29 M		
30 J		48

### DÉCEMBRE

1 V		
2 S		
3 D		
4 L		
5 M	← N°81	
6 M		49
7 J		
8 V		
9 S		
10 D		
11 L		
12 M		
13 M		
14 J		50
15 V		
16 S		
17 D		
18 L		
19 M	← N°82	
20 M		51
21 J		
22 V		
23 S		
24 D		
25 L	NOËL	
26 M		
27 M		
28 J		52
29 V		
30 S		
31 D		

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>VENDREDI, TOUT EST PERMIS AVEC ARTHUR</b> 01.10 Vendredi, tout est permis...	21.10  <b>A L'INSTINCT</b> Téléfilm 22.45 Le crime lui va si bien, téléfilm	21.10  <b>300 CHŒURS</b> Spectacle 23.15 La vie secrète des chansons	21.00  <b>BULLET TRAIN</b> Film 23.15 Coupez !, film	21.00  <b>L'HORLOGER DE SAINT-PAUL</b> ★ Film 22.45 Le siècle de Sabine Weiss, doc.	21.10  <b>NICKY LARSON ET LE PARFUM...</b> ★ 22.50 Scènes de ménages, série
20.55  <b>TOUTE LA VÉRITÉ</b> Téléfilm 22.25 Val Kilmer, doc.	21.20  <b>PATTAYA</b> ★ Film 23.10 Darkest minds : rébellion ★, film	21.05  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL</b> Doc. 23.00 1, 2, 3... sextuplés !	21.10  <b>UN GARS, UNE FILLE</b> Série 23.00 Arnaud Tsamère : confidences...
20.30  <b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 La saga de nos montagnes, doc.	21.10  <b>KARIM DUVAL - Y</b> Spectacle 22.35 Paname Comedy Club	21.10  <b>H</b> Série 22.10 H, série	21.05  <b>RENOVATION SURPRISE...</b> 22.25 Rénovation surprise...	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>LOVE LIFE</b> Série 22.45 Love Life, série
21.10  <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info	19.30  <b>RUGBY : ITALIE / FRANCE</b> Sport 21.30 Football : Ligue 2 BKT, sport	21.05  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série	21.10  <b>APOCALYPSE : LES 10 SCÉNARIOS DE LA FIN DU MONDE</b> 23.10 Apocalypse...	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.10 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05  <b>CHÂTEAUX XXL : LE DÉFI D'UNE VIE</b> 22.05 Châteaux XXL : le défi d'une vie

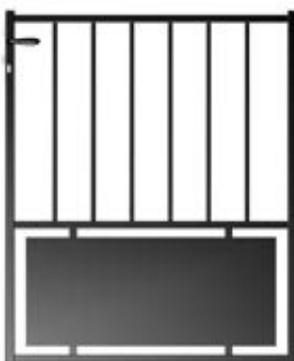
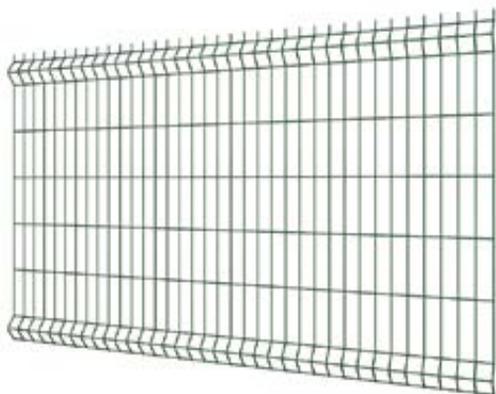
TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>NINJA WARRIOR</b> 23.35 Anne-Laure, Sandra Lou et Benoit Dubois...	21.10  <b>LES ENFANTS DE LA TÉLÉ</b> 23.25 Quelle époque !	21.10  <b>MEURTRES EN CHAMPAGNE</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à Collioure, téléfilm	21.00  <b>RUGBY : MONTPELLIER / TOULON</b> 23.20 Culture & street, doc.	21.00  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	21.10  <b>BLANCA</b> Série 23.05 Blanca, série
20.50  <b>DE LA PERSE À L'IRAN</b> Documentaire 22.35 De la Perse à l'Iran, doc.	21.15  <b>LES ANNÉES SEBASTIEN</b> 23.30 Bienvenue au spectacle !	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 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série
21.00  <b>UNE HISTOIRE DU FRANC</b> Doc. CFA 22.30 La saga de nos montagnes...	21.10  <b>CONCERT INAUGURAL DE GUSTAVO DUDAMEL</b> 22.35 Nemanja Radulovic sur le site mégalithique	21.10  <b>ÉTAT PARANORMAL</b> Documentaire 22.00 État paranormal, doc.	21.05  <b>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</b> 22.35 Lego Masters USA	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00  <b>JOSÉPHINE, 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 : COURSES DE CAISSES À SAVON</b> 22.30 MMA : UFC Classiques, sport	21.05  <b>LA LETTRE PERDUE</b> Téléfilm 22.50 La lettre oubliée, téléfilm	21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.55 Retour à l'instinct primaire, doc.	21.10  <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES</b> 22.25 100 jours avec les gendarmes	21.05  <b>GRAND HÔTEL</b> Série 22.45 Grand Hôtel, série

PROLONGATION EXCEPTIONNELLE DES

# SOLDES

D'HIVER

sur les équipements et aménagements extérieurs



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



CLICK &  
COLLECT

**TRIDOME**  
BRICO - MAISON - JARDIN

## NARBONNE

**Bricolage** ■ Tél : 04.68.90.36.50

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

**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>OCEAN'S 8</b> ★ Film 23.15 <b>Esprits criminels</b> , série	21.10 <b>TOMB RAIDER</b> ★ Film 23.10 <b>Beau Geste</b> , mag.	21.10 <b>MEURTRES EN EAUX TROUBLES</b> 10 22.40 <b>Meurtres en eaux troubles</b> , série	21.05 <b>STADE FRANÇAIS / BORDEAUX-BÈGLES</b> 23.20 <b>Sniper Redemption (Transfusion)</b>	20.55 <b>HEZBOLLAH, L'ENQUÊTE INTERDITE</b> 22.50 <b>Hezbollah, l'enquête interdite</b>	21.10 <b>CAPITAL</b> 23.10 <b>Capital</b> Magazine Enquête exclusive, mag.
20.55 <b>ROBOCOP</b> ★★ 10 Film 22.35 <b>Paul Verhoeven</b> , doc.	21.10 <b>LE PETIT BAIGNEUR</b> ★ Film 22.55 <b>L'essentiel chez Labro</b> , mag.	21.05 <b>LES REINES DU RING</b> ★ Film 22.50 <b>Bienvenue à bord</b> ★, film	21.05 <b>SECTION DE RECHERCHES</b> 10 Série 23.05 <b>Section de recherches</b> , série	21.05 <b>WASABI</b> ★ Film 22.55 <b>Une heure de tranquillité</b> ★, film	21.10 <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> Doc. 22.50 <b>Quotidiens hors du commun</b> , doc.
21.00 <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 <b>Les grands entretiens de Mazarine Mitterrand Pingeot</b>	21.10 <b>FRATERNITÉ</b> Spectacle 23.50 <b>Incandescences</b> , spectacle	21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> 10 Série 22.45 <b>Chicago Fire</b> , série	21.05 <b>PAPA OU MAMAN 2</b> ★ Film 22.35 <b>Papa ou maman</b> ★, film	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 <b>Le 22H Darius Rochébin</b> , mag.	21.00 <b>CÉLIBATAIRE, MODE D'EMPLOI</b> ★ 23.00 <b>Comment séduire une amie</b> , téléfilm
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 <b>Soir info week-end</b>	20.55 <b>MULTISPORTS : LE GRAND BÉTISIER DU SPORT</b> Sport 22.40 <b>L'Équipe du Soir</b>	21.05 <b>ABYSS</b> ★★ Film 00.10 <b>Super Danger : Quand les éléments se déchainent</b> , doc.	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 Doc. 22.55 <b>Faites entrer l'accusé</b> , doc.	21.10 <b>ALASKA : LA DERNIÈRE FRONTIÈRE</b> 22.05 <b>Alaska : la dernière frontière</b>	21.05 <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 22.35 <b>Les petits meurtres d'Agatha Christie</b>

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>ASTÉRIX AUX JEUX OLYMPIQUES</b> ★ Film 23.20 <b>New York, unité spéciale</b> , série	21.10 <b>PISTE NOIRE</b> 10 Série 22.50 <b>Dans les yeux d'Olivier</b> , doc.	21.10 <b>LES SOUVENIRS</b> ★ Film 22.45 <b>La ligne bleue</b> , doc.	21.00 <b>LA NUIT OÙ LAURIER GAUDREAUULT S'EST RÉVEILLÉ</b> 10 22.15 <b>Decision to leave</b>	21.00 <b>LES SUPERPOUVOIRS DES PLANTES</b> Documentaire 22.40 <b>Ce soir</b> , mag.	21.10 <b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> 23.05 <b>L'amour vu du pré</b>
20.50 <b>LES SENTIERS DE LA PERTITION</b> ★★ 22.45 <b>Ça s'est passé en plein jour</b> ★★, film	21.20 <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 <b>Commissaire Magellan</b> , série	21.05 <b>RASTA ROCKETT</b> ★ Film 23.00 <b>La chute de Londres</b> ★, film	21.25 <b>STAR WARS : ÉP. VII LE REVEIL DE LA FORCE</b> ★ 10 Film 23.55 <b>90'</b> Enquêtes, mag.	21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 <b>Appels d'urgence</b> , mag.	21.10 <b>CRIMES</b> 10 Documentaire 23.00 <b>Crimes</b> , doc.
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 <b>Sens Public</b> , mag.	21.10 <b>LIVE SESSION DELGRÈS</b> Spectacle 22.05 <b>Basique</b> , le concert, spectacle	21.10 <b>CHERCHEZ LA FEMME</b> ★ Film 23.00 <b>Podium</b> ★, film	21.05 <b>TINY HOUSE NATION</b> 22.45 <b>Tiny House Nation</b>	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 <b>Brunet, Hammett &amp; Cie</b> , mag.	21.00 <b>COUP DE FOUDRE À BANGKOK</b> Série 23.05 <b>Coup de foudre à Bora Bora</b> , série
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 <b>On peut tout se dire</b>	21.05 <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</b> 23.00 <b>L'Équipe du Soir</b> , mag.	21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 <b>Kaamelott</b> , série	21.10 <b>WHITNEY HOUSTON : ENQUÊTE SUR UN DESTIN TRAGIQUE</b> 22.10 <b>Balavoine...</b> , doc.	21.10 <b>LE GÉNIE FRANÇAIS : LES CANAUX DE TOUS LES RECORDS</b> Doc. 22.30 <b>Le génie français</b>	21.05 <b>BODY OF PROOF</b> Série 22.00 <b>Body of proof</b> , série

*Convivialité* Saveurs Festivités Délectation Ambiance  
 Optimisme  
*Fraîcheur* Goût Partage *Vitalité* Sensations Collectif  
 Epicurien  
 Savoir-faire Diversité Générosité Fidélité Enthousiasme Dégustation  
 Unique Professionnalisme Gourmandises Rencontres *Qualité*  
 Animations Artisanat  
 Choix  
 Fierté Conseils



2022 : vous nous avez fait rêver,  
 2023 : nous allons vous faire vibrer !



L'Association des Artisans & Commerçants  
 du plus Beau Marché de France vous souhaite une  
**Bonne et Savoureuse Année !**

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>S.W.A.T.</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.45 S.W.A.T., série</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ROYAUMES DE GLACE OU FOOTBALL</b></p> <p>22.40 Making of Royaumes de glace</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE VOYAGEUR</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.40 Le voyageur, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>À PLEIN TEMPS</b></p> <p>Film</p> <p>22.35 Frère et sœur, film</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>PRODUITS NETTOYANTS : L'HEURE DU GRAND MENAGE</b></p> <p>22.45 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>QUI PEUT NOUS BATTRE ?</b> Jeu</p> <p>23.20 Qui peut nous battre ?, jeu</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>ENERGIE NUCLÉAIRE</b> Doc.</p> <p>22.35 Poutine-Zelensky, 2 hommes en guerre</p>	<p><b>G8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>RIO LOBO</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.30 L'appât, film</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>2050 - LE MONDE D'APRÈS</b> Magazine</p> <p>23.20 Enquête d'action, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>20.40</p> <p><b>LES Q D'OR 2023</b></p> <p>Magazine</p> <p>22.20 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>JACKPOT</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.00 Bruce tout-puissant ★, film</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TOUT SCHUSS</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.00 Budapest ★, film</p>
<p><b>ICP</b></p> <p>20.35</p> <p><b>MENSONGES L'HISTOIRE</b></p> <p><b>DEBATDOC - LES MENSONGES DE L'HISTOIRE</b> Doc.</p> <p>23.30 Ça vous regarde</p>	<p><b>4 X</b></p> <p>21.10</p> <p><b>JUMP !</b></p> <p>Documentaire</p> <p>21.40 Cordes sensibles, doc.</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 10</p> <p>22.00 Le meilleur forgeron</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MINUSCULE : LA VALLEE DES FOURMIS PERDUES</b> ★★</p> <p>22.35 Belle et Sébastien 3</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série</p> <p>22.40 Camping Paradis, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SOIR INFO</b></p> <p>Information</p> <p>22.30 On peut tout se dire</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE</b> Sport</p> <p>22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>DR HARROW</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.00 Dr Harrow, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA</b></p> <p>23.00 Les Brown : génération Alaska</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>HORS DE CONTRÔLE : PARCS D'ATTRACTION,</b></p> <p>22.15 Hors de contrôle : cauchemars...</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SNAPPED : RICHESSE FATALE</b> 10</p> <p>22.05 Snapped : richesse fatale</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE RESIDENT</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.50 The Resident, série</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'ABÎME</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.55 Infrarouge, doc.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DES RACINES &amp; DES AILES OU FOOTBALL</b></p> <p>23.10 Enquêtes de région, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FATHER OF THE BRIDE</b> Film</p> <p>23.10 La traversée, film</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine</p> <p>22.30 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b></p> <p>23.10 Qui veut être mon associé ?</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LES INNOCENTES</b> ★ Film</p> <p>22.45 Milan Kundera, doc.</p>	<p><b>G8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>MAGELLAN ET MONGEVILLE : FOLLE JEUNESSE</b></p> <p>23.10 Mongeville, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>INSEPARABLES</b></p> <p>Film</p> <p>23.00 Antigang ★, film</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>JÉRÔME COMMANDEUR</b></p> <p>23.30 Jérôme Commandeur</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>DETOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER</b> Mag.</p> <p>22.40 Détox ta maison</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BLOODLINE : LE PRIX DU SANG</b> 10</p> <p>23.10 Sniper : Assassin's end, téléfilm</p>
<p><b>ICP</b></p> <p>20.35</p> <p><b>DEBATDOC</b></p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4 X</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FEU CHATTERTON AU ZENITH DE PARIS</b> Spectacle</p> <p>23.30 Terrenoire</p>	<p><b>CSTAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NINJA TURTLES</b> ★</p> <p>Film</p> <p>23.15 Tokarev ★, téléfilm</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE MEILLEUR PATISSIER CÉLÉBRITÉS</b> Émission</p> <p>22.10 Le meilleur pât</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>NEW YORK SECTION</b></p> <p>Série</p> <p>22.45 New York section</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SOIR INFO</b></p> <p>Information</p> <p>22.30 On peut tout se dire</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.45</p> <p><b>FOOTBALL : COUPE D'ALLEMAGNE OU COUPE D'ESPAGNE</b></p> <p>22.55 L'Equipe du Soir</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MEURTRE PARFAIT</b> ★ 10 Film</p> <p>23.10 Storage Wars : enchères...</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES</b></p> <p>22.30 100 jours avec les policiers</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CHALET SUR-MESURE</b> Doc.</p> <p>22.25 Chalets sur-mesure, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MARY HIGGINS CLARK : SOUVIENS-TOI</b> Téléfilm</p> <p>23.00 Crimes, mag.</p>

# NARBONNE arena

FAITES LE PLEIN  
D'ÉMOTIONS

**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 ET OLI**  
12 MAI 2023

**ROMÉO  
ET JULIETTE**  
10 JUIN 2023

**SOPRANO**  
29 SEPT. 2023

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

**WORLD OF QUEEN**  
25 NOV. 2023

**ÉLODIE POUX**  
19 JAN. 2024

**MICHEL JONASZ**  
26 JAN. 2024

**JÉRÉMY FERRARI**  
10 FÉV. 2024

**SHAKA PONK**  
16 FÉV. 2024

**THE RABEATS**  
23 MARS 2024



**VÉRONIQUE  
DICAIRE**

7 FÉV. 2023



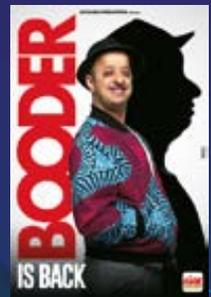
**THE AUSTRALIAN  
PINK FLOYD  
SHOW**

11 FÉV. 2023



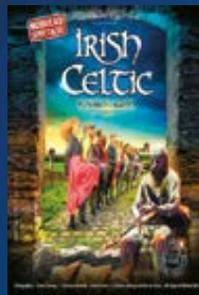
**ARENA  
WINTER CLUB**

18 FÉV. 2023



**BOODER**

18 MARS 2023



**IRISH  
CELTIC**

21 MARS 2023



**ALDEBERT**

24 MARS 2023

## BILLETTERIE DANS LES POINTS DE VENTE HABITUELS

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

ET SUR

**narbonne-arena.fr**

## SPORT

### RUGBY

#### NATIONALE

Samedi 28 janvier **18h30**



RCN



SC ALBI

Samedi 11 février **19h**



VALENCE ROMANS



RCN

#### Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 29 janvier **15h**



GRASSE



AGR

Dimanche 12 février **15h**



AGR



TRICASTIN

#### HANDBALL

##### Nationale 2 féminine

Samedi 4 février **20h**



OSSAU



NARBONNE  
HANDBALL

Samedi 11 février **20h30**



BÈGLES



NARBONNE  
HANDBALL

#### VOLLEY

##### LIGUE A MASCULINE

Samedi 28 janvier **20h**



NARBONNE



CHAUMONT

Samedi 4 février **20h**



NANTES-REZÉ



NARBONNE

#### FOOTBALL

##### Régional 1 SENIORS

Samedi 4 février **18h**



CARCASSONNE



FUN

Samedi 12 février **15h**



FUN



AS BEZIERS



**URBAN  
RACING**



## **MERCREDI 25 JANVIER 2023 - 19H RENDEZ-VOUS AU PREMIER AFTERWORK DE L'ANNÉE DE L'ESPACE CROISÉ**

**L'Espace Croisé du RCN** organise chaque mois une soirée repas, en alternance avec un Afterwork.

**Une occasion conviviale de se retrouver, de partager des moments de convivialité, de renforcer les liens entre les acteurs de l'économie du Narbonnais et le RCN.**

Pour commencer l'année en beauté, on se donne rendez-vous pour un **Afterwork totalement givré !**

Date, heure et lieu de rencontre ? Le mercredi 25 janvier, à partir de **19h00, au Petit Lac.**

Un **restaurant atypique** implanté sur les rives d'un lac où l'on savoure l'instant, on régale ses papilles.

Pourquoi givré ? Le célèbre **Jean-François « Icemind » TUAL** nous fais l'honneur de sa présence en tant **qu'invité d'honneur !**

**Découvrez comment « le froid l'a sauvé »**, en exploitant ses vertus pour reconnecter le corps et l'esprit.

**L'opportunité pour chacun d'augmenter ses capacités,**

aussi bien physiques que mentales.

Ne ratez pas ce **1er rendez-vous de l'année** et réservez en ligne sans plus tarder sur **lespacecroisé.com**. Les places sont limitées...



Vous souhaitez rejoindre le club des entreprises qui accompagne le Racing Club Narbonnais ?

Contactez-nous par mail :

**clubbusiness@lespacecroise.com**

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

**Retrouvez toutes les infos et les prochains rendez-vous sur : [lespacecroise.com](https://lespacecroise.com)**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>BALTHAZAR</b> 10 Série 22.00 Balthazar, série <b>arte</b>	21.10 <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. <b>G8</b>	21.10 <b>LES BRUMES DU SOUVENIR</b> Téléfilm 22.55 La France en vrai, doc.	21.00 <b>THE HEAD</b> 10 Série 22.30 Voyage au bout de l'effort : gravir le Kilimandjaro, doc.	21.00 <b>MYSTÉRIEUX INSECTES, SUR LA PISTE DES ORIGINES</b> 22.35 C ce soir, mag.	21.10 <b>BRIDGET JONES BABY</b> ★ Film 23.20 Le Journal de Bridget Jones ★★, film
20.55 <b>PROFESSION : REPORTER</b> Série 22.40 Profession : reporter, série <b>LCP</b>	21.20 <b>MARIAGE CHEZ LES BODIN'S</b> ★ Film 23.05 Les municipaux (trop c'est trop) <b>+4 X</b>	21.05 <b>LE MARRAKECH DU RIRE 2022</b> 23.50 Maintien ou Jamel, spectacle <b>C STAR</b>	21.25 <b>LE JOUR D'APRÈS</b> ★ Film 23.40 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 23.10 Tattoo Cover <b>LCI</b>	21.10 <b>VOTRE PLAYLIST IDÉALE...</b> 23.00 Votre playlist idéale... <b>TF1</b>
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 23.30 Ça vous regarde, mag. <b>C NEWS</b>	21.10 <b>EN ROUTE POUR LES VICTOIRES DE LA MUSIQUE 2023</b> 22.30 Barbara Pravi <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.00 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>LES SECRETS DES PLUS GRANDES FOIRES</b> 22.30 Les secrets des plus grands foires <b>RMC</b>	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 <b>VALENTINE'S DAY</b> ★ Film 23.15 Célibataire, mode d'emploi ★, film
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.30 On peut tout se dire	21.00 <b>FOOTBALL : COUPE D'ESPAGNE Sport</b> 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire 22.10 Les reines de la route, doc.	21.10 <b>TOTALE RÉNO FRANCE : DECO SUR MESURE</b> 23.20 Jardins XXL	21.10 <b>ENCHÈRES MÉCANIQUES</b> Doc. 22.25 Enchères mécaniques, doc.	21.05 <b>CŒURS ENNEMIS</b> ★ Film 23.10 La fille du Puisatier ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>LES 12 COUPS DE L'AMOUR</b> 23.50 Vendredi, tout est permis avec Arthur <b>arte</b>	21.10 <b>LES VICTOIRES DE LA MUSIQUE 2023</b> 00.15 A l'instinct, téléfilm <b>G8</b>	21.10 <b>CRIME DANS L'HERAULT</b> Téléfilm 22.40 Crime dans le Larzac, téléfilm	21.00 <b>MENTEUR</b> Film 23.45 Irréductible, film	21.00 <b>SEPT ANS AU TIBET</b> ★ Film 23.15 Bartabas et tsar - Entretiens silencieux	21.10 <b>VAIANA, LA LÉGENDE DU BOUT DU MONDE</b> 23.00 Le fic de Beverly Hills ★, film
20.55 <b>TOUTE LA VÉRITÉ</b> Téléfilm 22.30 "Retour vers le futur", 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 X</b>	21.05 <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. <b>C STAR</b>	21.25 <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL</b> Documentaire 23.50 Un, deux, trois... sextuplés !	21.10 <b>UN GARS, UNE FILLETTE</b> Série 23.00 Baptiste Lecaplain se tape l'affiche <b>TF1</b>
20.30 <b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 6 février 34, le jour où la république... <b>C NEWS</b>	21.10 <b>AUTOUR DE...</b> 22.15 Autour de... <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10 <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES</b> 22.00 Storage Wars <b>6ter</b>	21.05 <b>RÉNOVATION SURPRISE, DU CHANGEMENT À LA MAISON !</b> 22.25 Rénovation surprise <b>RMC</b>	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.10 Le 22h Darius Rochébin, mag. <b>RMC</b>	21.00 <b>LOVE LIFE</b> 10 Série 23.00 Love Life, série <b>6ter</b>
21.10 <b>SOIR INFO</b> Information 22.10 Soir info	21.00 <b>RUGBY : IRLANDE / FRANCE</b> Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.00 Hawaii 5-0, série	21.10 <b>MAJOR CRIMES</b> Série 23.40 New York, police judiciaire, série	21.10 <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.10 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05 <b>CHÂTEAUX XXL : LE DÉFI D'UNE VIE</b> 22.05 Châteaux XXL : le défi d'une vie



## OLONZAC

Villa t4 sur terrain 283 m<sup>2</sup>

**180 200 €\***

## FITOU

Villa t4 sur terrain 305 m<sup>2</sup>

**213 200 €\***

## MARCORIGNAN

Villa t4 sur terrain 330 m<sup>2</sup>

**244 300 €\***

## GINESTAS

Villa t4 sur terrain 408 m<sup>2</sup>

**218 000 €\***

## FERRALS DES C.

Villa t4 sur terrain 366 m<sup>2</sup>

**188 500 €\***

## SALLELES D'AUDE

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

**231 000 €\***

## PORT-LA-NOUVELLE

Villa t4 sur terrain 325 m<sup>2</sup>

**247 400 €\***

## ORNAISONS

Villa t4 sur terrain 533 m<sup>2</sup>

**248 500 €\***

## NARBONNE

Villa t4 sur terrain 354 m<sup>2</sup>

**243 900 €\***

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



40 ANS D'EXPERIENCE



ENVIRONNEMENT FAMILIAL DEPUIS 3 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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



## URBAN AVENIR



# LE CARBURANT SYNTHÉTIQUE PEUT-IL SAUVER LES MOTEURS THERMIQUES ?

Et si le moteur thermique survivait à l'électrique ? C'est le pari engagé par ceux qui croient aux carburants synthétiques.

Face au réchauffement climatique, la pression sur les constructeurs comme les automobilistes monte. Les projets politiques en Europe annoncent clairement la fin des moteurs thermiques à l'horizon 2035. Les moteurs électriques, qu'ils soient alimentés par des batteries ou par de l'hydrogène, leurs sont largement préférés. En effet, ils ont l'avantage de ne pas rejeter de gaz à effet de serre à l'usage.

### LE CARBURANT SYNTHÉTIQUE : PARCE QUE L'ÉLECTRIQUE N'EST PAS LA SOLUTION PARFAITE POUR TOUS

La voiture électrique n'est pas sans inconvénients. Passons sur le manque de borne et la peur de la panne, mais rappelons aussi que la production d'une voiture électrique peut se montrer assez polluante. En cette période de crise, la production d'électricité est, elle, sous tension. Les batteries ne sont pas non plus adaptées à d'autres secteurs du transport comme l'aviation ou le fret maritime. La question de la gestion des batteries usagées est elle aussi toujours engagée. Enfin, il y a aussi ceux pour qui un moteur thermique est irremplaçable quand on parle de plaisir de conduire, ou même de sport automobile.

### ET S'IL EXISTÉ UN CARBURANT « VERT » ?

Autant de raison qui poussent de nombreux acteurs à chercher des alternatives à l'électrique. L'une d'entre elle est le carburant synthétique. Comme son nom l'indique, ce carburant n'est pas issu de produits fossiles comme le pétrole. Plusieurs méthodes de production sont en cours

d'étude, certaines utilisant du CO2 et de l'hydrogène, ou de produits végétaux. Selon le processus de fabrication, ces carburants peuvent même avoir une empreinte écologique neutre.

Du point de vue de l'utilisateur, le carburant synthétique est extrêmement simple, puisqu'il vient tout simplement remplacer le sans-plomb classique, sans avoir besoin de lourdes modifications sur les modèles actuels.

### SERAIT-CE LA SOLUTION PARFAITE POUR LES COLLECTIONNEURS ?

En effet, les collectionneurs de voitures anciennes pourraient alors continuer à faire rouler leurs autos même longtemps après l'extinction des voitures thermiques neuves grâce à ce carburant de synthèse, tout en profitant évidemment à l'industrie, l'aviation ou le transport maritime.

Les spécialistes les plus avancés prévoient un volume de production d'environ 50 millions de litres par an en 2024. Mais ce chiffre est à mettre à l'échelle des 40 milliards de litres consommés chaque année sur les routes actuellement.



# DEVENEZ AMBASSADEUR DE LA CÔTE DU MIDI

Visitez les **hauts lieux du tourisme** de notre région avec vos amis : pour vous c'est **GRATUIT\***



Pour devenir **ambassadeur**,  
rendez-vous dans l'un des **Offices de Tourisme** de la **Côte du Midi**  
Ou remplissez le formulaire en ligne sur le site **cotedumidi.com**

\*Détails de l'offre sur [www.cotedumidi.com/page-ambassadeurs](http://www.cotedumidi.com/page-ambassadeurs)

## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** réalisme et pragmatisme seront vos atouts majeurs durant cette période. **Amour :** redoublez de vigilance et d'attention, et ne laissez personne s'interposer entre votre partenaire et vous. **Santé :** un petit régime ne serait pas négligeable.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** vous pourrez vous organiser comme vous le souhaitez au lieu de subir des pressions extérieures. **Amour :** profitez du week-end pour discuter de certains problèmes familiaux qui vous opposent à votre partenaire. **Santé :** bon tonus.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** du côté des finances il n'y a pas trop de soucis à se faire. **Amour :** vos amours seront contrariées mais la situation ne sera que passagère. **Santé :** vous serez plein d'énergie, cependant attention à ne pas dépasser vos limites.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** vous faites des efforts pour vous imposer. **Amour :** montrez-vous compréhensif. Vous avez une part de responsabilité dans le climat qui règne dans votre vie de famille. **Santé :** vitalité en hausse.

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** ne vous laissez pas envahir par les factures et la paperasse en retard. Mettez de l'ordre ! **Amour :** des remises en question apparaissent et vous font douter du sérieux de votre relation. **Santé :** trop de stress.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. **Amour :** vous ferez tout pour mettre un peu de fantaisie dans votre vie. **Santé :** prenez soins de vos pieds.

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

**Travail-Argent :** ne pas écouter vos collègues est une chose, s'opposer à vos supérieurs est beaucoup plus dangereux. **Amour :** vous serez à la merci d'une personne manipulatrice. **Santé :** migraine possible.

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

**Travail-Argent :** vous aurez de la chance au jeu. **Amour :** en couple, vous pourrez compter sur le soutien de votre partenaire en cas de tempête. **Santé :** maux de tête possibles.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** vous vous surpasserez dans votre travail. **Amour :** les personnes trop sûres d'elles vous agaceront. **Santé :** une alimentation adaptée vous aidera à effacer vos complexes.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** vous êtes soumis à des influences planétaires contradictoires. **Amour :** vous régnerez en maître sur votre foyer, et il vous arrivera de prendre des décisions sans consulter votre partenaire. **Santé :** le tonus est là.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** très belle période dans ce domaine. **Amour :** durant cette période, tous les rêves à deux sont possibles et vous découvrirez un univers amoureux qui vous enchantera. **Santé :** fatigue en début de période.

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** si vous jouez à fond la carte de la diplomatie, vous obtiendrez d'excellents résultats, surtout si vous avez affaire au public. **Amour :** soyez plus souple si vous voulez éviter de virulentes scènes conjugales. **Santé :** sérénité.

## LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© La Fontaine à Yaourt / photo Aurélie Jeannette

## CUISSÉS DE POULET MARINÉES AU YAOURT

**Préparation : 20 min**

**Repos : 1 à 4 h**

**Cuisson : 40 min**

### ► pour 4 personnes :

150 g de yaourt nature bio, 4 cuisses de poulet fermier, 20 g d'un mélange d'épices tandoori, 2 gousses d'ail, 3 cm de gingembre, 1 citron vert, 3 c. à s. d'huile d'olive, 2 pincées de sel, 6 tours de moulin à poivre.

### ► préparation :

Épluchez et hachez les gousses d'ail. Pelez et taillez le gingembre en petits morceaux. Pressez le citron. Retirez la peau des cuisses de poulet.

Mélangez le yaourt avec les épices, l'ail et le gingembre, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Enrobez les cuisses de poulet de cette marinade au yaourt. Couvrez et réservez au frais au moins 1 h. Plus vous laisserez mariner (jusqu'à 4 h), plus la volaille sera tendre et goûteuse. Préchauffez le four à 210 °C, en position grill.

Disposez les cuisses de poulet marinées dans un plat et faites cuire 30 à 45 min. Accompagnez d'un riz basmati et d'une sauce blanche au yaourt pour un repas tonique, sain et gourmand.

## La star du moment : Le gingembre

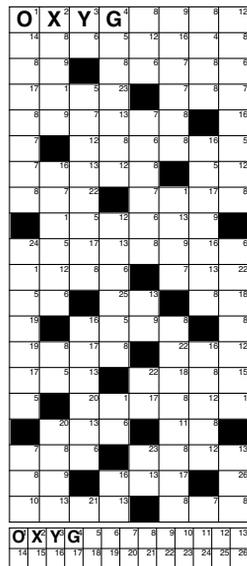
Ce rhizome originaire d'Inde bénéficie d'une teneur exceptionnelle en nutriments et antioxydants. Il apporte de l'originalité de l'exotisme à nos plats.

## 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

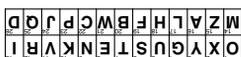


## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1 - Le palmier 2 - La tige du camping-car  
3 - Les fleurs de la chemise 4 - La dure  
5 - L'inscription sur la boîte aux lettres  
6 - Le pan de la chemise 7 - Les cheveux

### 7 ERREURS



LES MOTS CODÉS

# Nous négocions plus...

## Bien plus qu'un simple taux !

Nos experts en Occitanie  
vous accompagnent et vous conseillent



# moncréditenmieux

Courtier en financement sur mesure

- Crédits immobiliers
- Investissements locatifs
- Rachat de prêt
- Financements patrimoniaux
- Regroupement de crédits
- Prêt professionnel

En 2023, **moncréditenmieux** vous OFFRE  
votre bilan fiscal et patrimonial !

Prenez rendez-vous dès maintenant !

Simulez  
votre projet  
en ligne !

Ceci n'est pas un simple  
Calculateur de Crédit.

Des véritables Experts, de vrais Conseils  
pour votre projet

Combien souhaitez-vous emprunter ?

10000

Quelle est la durée de votre prêt ?

2

Vous souhaitez...

Oui  Non

ÉTAPE SUIVANTE

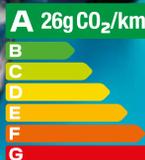
Contactez Sylvain Maillard pour votre étude personnalisée au 06 33 98 34 61

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



# PEUGEOT

La **NOUVELLE 408** est arrivée !  
Découvrez l'**HYBRIDE RECHARGEABLE**  
en concession !



PEUGEOT RECOMMANDÉ TotalEnergies Consommation mixte WLTP<sup>(1)</sup> (l/100km) : 1,1 à 1,2.

(1) Ces valeurs peuvent varier en fonction des conditions réelles d'utilisation et de différents facteurs. Plus d'informations auprès de votre point de vente ou sur <https://www.peugeot.fr/marque/politique-environnementale/wltp.html> - Automobile PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.



**+ de 100 Véhicules de Direction**  
**EN STOCK**  
0 km ou Faible Kilométrage  
**PRÊTS À PARTIR**



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



## PEUGEOT MAUREL AUDOISE

**NARBONNE**

0468 425 400  
Route de Perpignan, Le Peyrou  
11100 Narbonne

**CARCASSONNE**

0468 477 000  
ZA Saint Jean de l'Arnouze  
11880 Carcassonne

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