

Narbonne - N°066 - Du 25 février au 10 mars 2023

JEU CONCOURS

Votre pass WE
pour le salon de la moto

À GAGNER



URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



DS MENUISERIE

PORTES OUVERTES DU 9 AU 12 MARS

Pergola bioclimatique

~~14 800 €~~

9 920 € TTC



17.5m²
5x3.5m



Pergola
adossée



66 Avenue d'Espagne
Narbonne
Face à Grand Frais

contact@ds-menuiserie.fr

04 68 45 36 90

www.ds-menuiserie.fr

18^{ÈME} SALON DE LA MOTO
DU SCOOTER DU QUAD ET DU SSV
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 QUOTIDIEN LOCAL

RTS
RADIO TÉLÉVISION SUISSE



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



**URBAN
MOTO**

Tentez de **GAGNER**
votre pass week-end avec
URBAN TV!
& SORTIES



Le salon de la Moto, du Scooter, du Quad et du Ssv

Ce salon, qui aura lieu les **17,18 et 19 mars 2023** est incontestablement l'évènement incontournable de notre région !

Vous pourrez y découvrir et admirer ; des motos, des scooters, des quads, des Ssv...

Au programme, **Stunt & Trial show, défilé de mode moto**, animations musicales déambulatoires, animations pour enfants...

Billetterie en ligne : <https://www.billetweb.fr/salon-de-la-moto-de-narbonne>

Ou sur place

Entrée : 6 euros

Pass week-end : 7 euros

Gratuit pour les enfants (jusqu'à 10 ans)

A l'occasion de cet inévitable rendez-vous, **votre magazine TV & Sorties du Narbonnais préféré Urban TV** organise un jeu concours !

Pour tenter de gagner **un pass illimité valable pendant toute la durée du salon**, rendez-vous sur le site internet

Urban TV, rubrique « Jeu concours » et répondez correctement à un maximum de questions.



<https://urbantv-narbonne.fr/jeu-concours/>



Le tirage au sort sera effectué parmi les joueurs ayant validé le plus grand nombre de bonnes réponses.

Le jeu concours est ouvert du 02 février 2023 jusqu'au 03 mars 2023.

A vous de jouer !

Le mois de mars arrive !

Comme vous le savez, ce mois est le **troisième mois** de notre calendrier.

Mais cela n'a pas toujours été le cas. **Pendant l'époque romaine il s'agissait en réalité du premier mois de l'année.**

Effectivement, les beaux jours qui arrivaient annonçaient le début de la période des guerres.

Ce mois doit, par ailleurs, **son nom** au Dieu de la guerre, **Mars**.

Heureusement, cela a bien changé depuis...

Les salons commencent à faire leur apparition ! À Bordeaux, le salon du jardin va connaître sa première fois. À Paris, le célèbre salon de l'agriculture... Chez nous, à Narbonne, le salon du camping-car & du fourgon aménagé aura lieu du 23 au 26 février 2023. Découvrez toutes les infos en pages centrales !

Le Salon de la Moto, du Scooter, du Quad et du Ssv, va aussi bientôt débarquer ! (les 17,18 et 19 mars 2023). A cette occasion, votre magazine TV et Sorties du Narbonnais **Urban TV** vous offre l'opportunité de **gagner un pass valable pendant toute la durée du salon !** Pour tenter votre chance, **participez au jeu concours.**

(Pour plus de renseignements -> page 4)

Joyeuses Fêtes de Noël à tous !

Et comme d'habitude, retrouvez les **rubriques sorties, spectacles, sports**, et en outre les recettes, horoscope et jeux.

Et vous pouvez toujours **feuilleter le nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur

www.urbantv-narbonne.fr, ou parcourir les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

Bonne lecture à toutes et à tous !



SANDRINE ALEXI
« Flingue l'actu »

Le 10 mars
Théâtre de l'Ardaillon – VIAS

Spectacle à **21h**

Réservations et programmation disponibles sur : www.theatredelaposte.fr
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**



EXPOSITION MÉDIÉVALE

Le XIII^e siècle à la mode méridionale

Découvrez la richesse et la diversité des us et coutumes de la société médiévale grâce au remarquable travail de reproduction des milites de Dun.

Jusqu'au 30 avril 2023.

Tous les jours de 10h à 12h45 et de 14h à 17h (18h en avril).

Fermeture hebdomadaire tous les mardis.

Palais des Archevêques de Narbonne

Renseignements : 04 68 90 31 34

SALON DU DESSIN CONTEMPORAIN

4^{ème} salon du dessin contemporain

JC. Alix - K. Barrandon - J. Cassagnol - C. Dadu - N. Daubanes - P. Di Prima - S. Fraysse - M. FritchiRoux - A. Gilibert - J. Khelif - A. Lasa - O. Moussé - N. Seffar - P. Stheeman - D. Noll Sundrawn - T. White

Jusqu'au 26 février 2023.

Tous les jours de 14h à 18h.

Fermeture hebdomadaire tous les mardis.

Chapelle des Pénitents Bleus et la Poudrière

Entrée libre



SAX PISTOLS

Afro - Free - Disco - Punky Funky

Ils jouent dans la rue, les champs, sur scène ou dans votre salle de bain ! Manifestement, ce groupe s'inscrit dans le renouveau des musiques actuelles

Vendredi 03 mars 2023

Ouverture des portes à 20h

Théâtre de l'Entresort à Narbonne

Renseignements : 04 68 75 02 73

Tarif : 15€ - Tarif réduit : 12€



À 20 min de Narbonne

VOTRE VILLA

à partir de **173 000 €^{TTG}**

tous frais compris*



*Taxes en plus pour vous et transaction en direct avec notre partenaire constructeur. Réserve de disponibilité. Frais de plan et de terrain inclus.

INTÉRESSÉ ? CONTACTEZ NICOLAS POURSIN AU

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

www.sm-maisons.com



BluePalm

Outils de com'

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

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

BLUE PALM S'OCCUPE DE TOUT

VOS OUTILS DE COM' AUX MEILLEURS TARIFS !

devis gratuit sur simple appel au :

06 02 11 26 36 - contact@bluepalm.fr

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 THE VOICE 23.40 The Voice	21.10 100% LOGIQUE : LA REPONSE EST SOUS VOS YEUX 23.25 Quelle époque !	21.10 MEURTRES A MARIE-GALANTE 22.40 Meurtres en Martinique	21.00 RUGBY : TOULOUSE / PAU 23.15 On the line, téléfilm	21.00 ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.25 Echappées belles, mag.	21.10 NCIS : HAWAII 10 Série 22.50 Hawaii 5-0, série
20.50 AMERIQUE : LA NOUVELLE HISTOIRE DES 1ERS HOMMES 22.25 Les rats des villes,	21.15 LES ANNEES SEBASTIEN 23.30 Samedi reportage, mag.	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.05 COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 10 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série
21.00 PAYSANS CINEASTES Doc. 21.50 Un monde en doc, mag.	21.10 JEAN RONDEAU VARIATIONS GOLDBERG 22.15 Sabine Devieille	21.10 AU CŒUR DU PARANORMAL 10 22.45 Etat paranormal, doc.	21.05 LEGO MASTERS 23.15 Lego Masters : extra brique	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00 JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO 22.00 Soir info week-end	21.05 ATHLÉTISME : ALL STAR PERCHE Sport 23.05 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 LA PETITE SIRÈNE 2 Téléfilm 22.20 La petite sirène 3, téléfilm	21.10 RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE XL 22.00 Retour à l'instinct primaire XL	21.10 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.30 100 jours avec les gendarmes	21.05 GRAND HÔTEL 10 Série 22.50 Grand Hôtel, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 ANT-MAN ET LA GUÊPE ★ Film 23.20 Ant-Man ★, film	21.10 LA LUTTE DES CLASSES ★ Film 22.55 Beau Geste, mag.	21.10 MCDONALD ET DODDS Série 22.40 McDonald et Dodds, série	21.00 RUGBY : CLERMONT / TOULON 23.20 The batman, film	20.55 CORÉE DU NORD, LA DYNASTIE NUCLEAIRE 22.50 Marcus Klingberg, un pur espion, doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.55 BANDIDO CABALLERO ! Film 22.25 Robert Mitchum, doc.	21.10 LE JOUR DE GLOIRE ★ Film 22.55 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 L'ÉCOLE EST FINIE ★ Film 22.25 Demi-sœurs ★, film	21.05 MUNCH Série 22.05 Munch, série	21.05 LE BIG BÉTISIÈRE 22.55 Le Big Bétisier	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN 23.00 Quotidiens hors du commun, doc.
21.05 REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thréard, mag.	21.10 AMIS D'ENFANCE Spectacle 22.50 Une heure de tranquillité	21.10 CHICAGO FIRE 10 Série 22.45 Chicago Fire, série	21.05 DRAGONHEART : LA VENGEANCE 22.50 Dragonheart : La bataille du cœur	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	20.45 LA GRANDE SOIRÉE Magazine 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 TWILIGHT CHAP. 1 : FASCINATION ★ 10 23.20 Les reines de la route, doc.	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 ALASKA : LA DERNIÈRE FRONTIÈRE 22.05 Alaska : la dernière frontière	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.55 Les petits meurtres d'Agatha Christie



**URBAN
CUISINE**



Yaourt, ne tournez plus autour du pot !

TREMPETTES ET AUTRES SAUCES

Le yaourt remplace avantageusement l'huile dans une vinaigrette qui accompagnera tout en finesse et légèreté les crudités, les pommes de terre à la braise ou en robe des champs, les grillades... Aux ingrédients de base (un yaourt, deux cuillerées à café de jus de citron, sel, poivre), on ajoute à volonté ail, échalote, persil, basilic, ciboulette, une pointe de curry ou de cumin pour une tendance plus exotique ou encore de la menthe façon « tzatziki ». Le yaourt est presque incontournable pour accompagner la garniture des tortillas et des pitas.

SUCRÉ MAIS LÉGER

Le yaourt au lait de chèvre, très liquide, à la saveur typée, se prête bien aux sauces de salade et aux marinades. Celui de brebis, riche et crémeux, apporte de la consistance aux gâteaux, aux clafoutis, aux cheese-cakes et aux moelleux. Il peut remplacer la matière grasse dans les pâtes à gâteaux et les pâtes levées, et donne aux blinis une onctuosité incomparable.

DES YAOURTS MAISON

Le « fait maison » autorise la fantaisie. Vanille, fraise, grenadine, violette, myrtille, fleur

d'orange, café... : en ajoutant au lait de l'extrait liquide (2 cuillères à café + 60 g de sucre par litre), vous obtenez des yaourts aromatisés au parfum de votre choix. Vous êtes plutôt chocolat ? Faites fondre douze carrés dans le lait. Testez des saveurs insolites en faisant bouillir le lait avec du thé, de la cannelle, de la lavande... Dans tous les cas, n'oubliez pas de le laisser tiédir à 45 °C avant d'ajouter le ferment.

ASTUCES MAISON

Pour un yaourt plus ferme, préférez le lait entier, il sera aussi plus énergétique. L'ajout de lait en poudre (½ verre) fera des yaourts plus onctueux. Un yaourt trop acide est souvent l'indice d'une température trop haute (supérieure à 45 °C) ou d'un refroidissement trop lent. La Cocotte-Minute peut remplacer la yaourtière. On fait alors bouillir le lait puis on le laisse tiédir jusqu'à 45 °C avant de le mélanger au yaourt ou aux ferments lactiques. On chauffe ensuite un fond d'eau à 45 °C dans la Cocotte-Minute, puis on y place les yaourts mis en pot durant cinq heures en maintenant l'autocuiseur fermé et hors feu. Autre solution : laisser les pots une nuit dans un four préalablement préchauffé à 100 °C puis éteint.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 AVENIR Série 23.15 New York, unité spéciale, série	21.10 L'ÎLE PRISONNIÈRE Série 23.00 Dans les yeux d'Olivier, doc.	21.10 LE FILS DE JEAN ★ Film 22.50 La ligne bleue, doc.	21.10 DJANGO Série 22.50 Terror on The prairie, film	21.00 LA VIE SAUVAGE DES CARPATÈS Doc. 22.30 C ce soir, mag.	21.10 MAISON À VENDRE Magazine 23.10 Maison à vendre, mag.
20.50 ÉCRIT SUR DU VENT Film 22.30 Douglas Sirk, doc.	21.20 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.10 Commissaire Magellan, série	21.05 PIRATES DES CARAÏBES, JUSQU'AU BOUT DU MONDE 00.00 Bouge !, film	21.10 THE BEST FIFA FOOTBALL AWARDS 2022 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 APPELS D'URGENCE Mag. 22.05 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES Documentaire 22.50 Crimes, doc.
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 MUSIQUE EN FÊTE 2022 23.50 Concert de Gustavo Dudamel	21.10 JOHNNY ENGLISH CONTRE-ATTAQUE 23.10 Johnny English, le retour ★, film	21.05 MON ANIMAL FAIT LA LOI 22.45 Mon animal fait la loi	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 LE ROI ARTHUR : LA LÉGENDE D'EXCALIBUR ★ 23.10 Inception ★★
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR Sport 23.00 L'Équipe du Soir	21.05 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.10 LES GRANDES ÉNIGMES DE L'HISTOIRE Doc. 22.05 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc.	21.10 FRENCH MECANIC : RESTAURATION ET EXPORTATION 22.20 French Mechanic	21.05 BODY OF PROOF Série 22.00 Body of proof, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 KOH-LANTA Jeu 23.10 Une famille en or, jeu	21.10 FILLE DE PAYSAN OU FOOTBALL 22.45 Cyrille, agriculteur, doc. OU Tom Raider	21.10 CRIMES PARFAITS Série 22.00 Crimes parfaits, série	21.10 AS BESTAS Film 23.25 La nuit du 12, film	21.00 ENQUÊTE DE SANTÉ Documentaire 22.40 C ce soir, mag.	21.10 RED 2 ★ Film 23.10 Red ★, film
20.55 1942 Documentaire 22.50 1942, doc.	21.20 LES PROIES ★★ 01 Film 23.20 El Dorado ★, film	21.05 L'ÂGE DE GLACE 2 ★ Film 22.40 L'âge de glace ★★, film	21.25 LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL 22.55 90' Enquêtes, mag.	21.05 THE GIRL NEXT DOOR Film 22.55 Détox ta maison, 7 jours..., mag.	21.10 NON-STOP ★ 10 Film 23.10 Open water 3 ★, film
20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 GAUTIER CAPUÇON Doc. 22.05 Marielle Cafata, la maestra, doc.	21.10 LE MEILLEUR FORGERON 22.50 Le meilleur forgeron	21.05 GARE AUX LOUPS 1 Film 22.40 Nés en Chine ★★, doc.	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 MULTISPORTS : LE GRAND BÉTISIER DU SPORT 23.00 L'Équipe du Soir	21.05 DR HARROW Série 22.00 Dr Harrow, série	21.10 ALIEN THEORY Documentaire 22.05 Alien Theory, doc.	21.10 AVIONS DE CHASSE : UNE TECHNOLOGIE XXL 22.30 Le génie français	21.05 SNAPPED : NOCES DE SANG Mag. 22.05 Snapped : noces de sang, mag.

VOTRE
SALLE
DE CINÉMA

LOUEZ
VOTRE
SALLE
DE **CINÉMA**

RENSEIGNEMENTS
& DEVIS GRATUITS

cgr.narbonne@cgrcinemas.fr

BÉNÉFICIEZ D'UNE ORGANISATION SUR MESURE

RÉUNIONS, SÉMINAIRES, CONFÉRENCES, PROJECTION PRIVÉE D'UN FILM

PROFITEZ DE SOLUTIONS TECHNIQUES ADAPTÉES

SOLUTIONS AUDIOVISUELLES SUR MESURE, VISIOCONFÉRENCES

DONNEZ VIE À VOS ÉVÈNEMENTS

SOIRÉES D'ENTREPRISE, GOÛTER OU COCKTAIL AVANT OU APRÈS LE FILM,
ANIMATIONS POSSIBLES EN SALLE

CGR
CINEMAS

NARBONNE

TF1 21.10 THE RESIDENT Série 22.50 The Resident, série arte	france-2 21.10 FILLE DE PAYSAN OU FOOTBALL 22.45 Cyrille, agriculteur, doc. OU Tom Raider C8	france-3 21.10 LES 30^{ES} VICTOIRES DE LA MUSIQUE CLASSIQUE 00.00 Ils ont fait les victoires de la... W9	CANAL+ 21.10 ENTRE LA VIE ET LA MORT Film 22.45 Sniper Redemption (Transfusion), film TMC	france-5 21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag. TFX	6 21.10 TOP CHEF Jeu 23.20 Top chef, jeu TF1
20.55 1942 Documentaire 22.50 1942, doc. LCP	21.20 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série +4	21.05 PRINCE OF PERSIA : LES SABLES DU TEMPS ★ Film 23.10 Kaamelott, série C STAR	21.15 CANAP 89 Magazine 23.00 90' Enquêtes, mag. 90'	21.05 SUPER NANNY Magazine 22.50 Super Nanny, mag. LCI	21.10 SURVIVRE LA VENGEANCE NE DORT JAMAIS 22.50 Manipulations ★ TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10 IGGY POP À ROCK EN SEINE 2016 23.45 Tavo à Bercy 2022, spectacle L'ÉQUIPE	21.10 LA MONTAGNE ENTRE NOUS ★ Film 23.10 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05 LES AVENTURES DE TINTIN Jeunesse 21.55 Les aventures de Tintin RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC	21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série TF1
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info C NEWS	21.00 FOOT : OSASUNA / ATHLETIC BILBAO 23.00 L'Équipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05 VERT ÉMERAUDE ★ Film 23.10 Bleu saphir ★★, film 6ter	21.10 100 JOURS AVEC LA POLICE DE LA ROUTE Doc. 22.30 100 jours avec... RMC	21.10 CHALETS SUR MESURE Doc. 22.25 Chalets sur mesure, doc. RMC	21.05 INSOUPÇONNABLE Téléfilm 23.00 Crimes, mag. TF1

TF1 21.10 SAFE Série 23.00 Safe, série arte	france-2 21.10 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. C8	france-3 21.10 LE CANAL DES SECRETS Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc. W9	CANAL+ 21.00 YOUR HONOR Série 22.55 Les éclaireurs de l'énergie, doc. TMC	france-5 21.00 L'UNIVERS Documentaire 22.45 C ce soir, mag. TFX	6 21.10 PÉKIN EXPRESS : LE CHOIX SECRET 23.20 Pékin Express : itinéraire bis TF1
20.55 MANAYEK - TRAHISON DANS LA POLICE Série 22.20 Manayek..., série LCP	21.20 AMÉLIE AU PAYS DES BODIN'S ★ 23.00 Mariage chez les Bodin's ★, film +4	21.05 AFTER - CHAPITRE 1 ★ Film 23.00 Pretty woman ★, film C STAR	21.25 CAPTAIN AMERICA, LE SOLDAT DE L'HIVER 23.55 Captain America : first avenger ★, 90'	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.05 Tattoo Cover LCI	21.10 ÉRIC ANTOINE : MYSTÈRE Spectacle 23.15 Le super bêtisier TF1
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag. C NEWS	21.10 ODEZIENNE Spectacle 22.30 Mansfield TYA, spectacle L'ÉQUIPE	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. 6ter	21.05 TINY HOUSE NATION 22.00 Tiny House Nation RMC	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag. RMC	21.00 LA VIE EST UN LONG FLEUVE TRANQUILLE 22.35 Au cœur des familles les plus nombreuses TF1
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info C NEWS	21.00 FOOTBALL : REAL MADRID / FC BARCELONE 23.00 L'Équipe du Soir L'ÉQUIPE	20.50 ASTÉRIX ET LES VIKINGS ★ Film 22.15 Astérix et la surprise de César 6ter	21.10 TOTALE RÉNOVATION : DÉCO SUR MESURE 22.15 Totale Rénovation RMC	21.10 ENCHÈRES MÉCANIQUES Doc. 22.20 Enchères mécaniques, doc. RMC	21.05 LES RANDONNEURS ★ Film 23.00 Sous les jupes des filles ★, film TF1

L'ACTU *des people*

100 % *star-system*



Un bébé surprise pour Paris Hilton

Paris Hilton est maman ! L'héritière de 41 ans et son mari, Carter Reum, ont annoncé avoir accueilli leur premier enfant sur Instagram. « *Tu es déjà aimé au-delà des mots* », a écrit la star sous une photo montrant la main du nouveau-né, à côté d'un cœur bleu qui pourrait signifier qu'il s'agit d'un garçon. Une nouvelle qui a étonné plus d'un fan, puisque l'ancienne jet-setteuse n'est jamais apparue enceinte ! Selon plusieurs médias, les tourtereaux auraient fait appel à une mère porteuse. En effet, en pleine pandémie, la bimbo avait confié à *People* entamer un processus de fécondation in vitro : « *Nous avons commencé à le faire parce que le monde entier était fermé. Nous savions que nous voulions fonder une famille, et je me suis dit : "C'est le moment idéal"*. » Malheureusement, le traitement n'ayant pas porté ses fruits, le couple aurait eu recours à la gestation pour autrui.



Kylie Jenner
La révélation du prénom

Le suspense aura duré onze mois. Kylie Jenner, la benjamine du clan Kardashian, vient finalement de présenter officiellement son fils sur Instagram, où elle a posté plusieurs photos de l'enfant, révélant du même coup son prénom. Le bébé a donc été baptisé Aire, en remplacement de Wolf, choisi initialement, mais que les jeunes parents ne trouvaient pas adapté à leur nouveau-né.



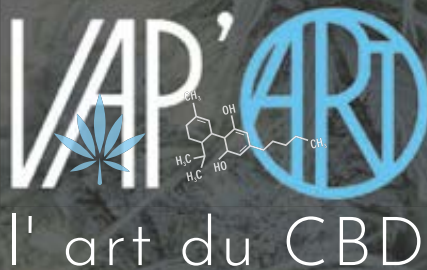
Denis Brogniart
Dans la tourmente

Il y a quelques jours, le magazine *Voici* a publié une longue enquête au sujet de l'animateur phare de *Koh Lanta* Denis Brogniart, pointé du doigt par plusieurs collaboratrices pour son attitude jugée tyrannique. « *Tout le monde sait que Denis Brogniart est capable de colères humiliantes, surtout envers les femmes* », déclare notamment un responsable syndical de TF1.



Anne-Sophie Lapix
Admirative de son époux

Dans un entretien accordé au magazine *Télé-Loisirs*, la présentatrice du JT Anne-Sophie Lapix a partagé son admiration pour son époux Arthur Sadoun, après sa prise de parole sur son cancer de la gorge provoqué par un papillomavirus. Le président du groupe Publicis en a profité pour appeler à la vaccination contre cette infection sexuellement transmissible.



VAP'ART

l' art du CBD

Vivez et ressentez l'expérience du CBD !



Fleurs



Résines



Concentrés



Huiles



Boosters



E-liquides

Chez Vap'Art,

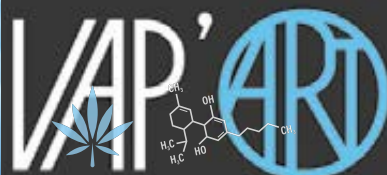
nous sommes en mesure de pouvoir vous informer, vous conseiller et vous accompagner dans le vaste monde du CBD.

Nos fleurs, résines, concentrés, huiles sublinguales, boosters et e-liquides sont 100% naturels et français.

Pour du sevrage, pour le plaisir du goût et de l'instant sans l'effet psychotrope, on saura vous orienter selon vos attentes. Qu'attendez vous ?

Sautez le pas !





l'art du CBD



INFORMER



CONSEILLER



ACCOMPAGNER



04 68 70 91 05



10 Bd Docteur Lacroix
11100 Narbonne



SALON DU CAMPING-CAR & DU FOURGON AMENAGE

23 > 26 FÉVRIER 2023

PARC DES EXPOS
NARBONNE

10H - 19H



INFOS & INVITATIONS SUR TPL.FR

Scannez ce
QR code pour
télécharger
votre invitation



Salon NARBONNE 4



Réseau
Fourgons



FLORIUM

ROAD
CAR

FRANKIA



ADRIA

CARSTER

VANSTER

Campervé



RAPIDO

DREMER

WESTER

PÖSSL

CHAUSSON



LAND O

Coer Vendôme

BAVARIA

PILOTE



SALON DU CAMPING-CAR, VAN & FOURGON AMÉNAGÉ DE NARBONNE



**UN ÉVÈNEMENT
100% LOISIRS À NE PAS RATER !**

Optez pour la liberté et le confort des véhicules de loisirs !
Le salon du camping-car, van & fourgon aménagé est de retour !

LES NOUVEAUTÉS 2023 SERONT LÀ !

Les constructeurs ont innové et ces nouveaux modèles promettent toujours plus de confort, de rangements et de technologie.

SÉLECTION "SPÉCIAL SALON" DE VÉHICULES D'OCCASION PRÊTS À PARTIR !

Un grand choix de marques et de modèles à tous les prix.
En couple, en famille, sportif ou aventurier, vous trouverez forcément le modèle qu'il vous faut.

LES VÉHICULES DE PRESTIGE S'INVITENT SUR NOTRE STAND HAUT DE GAMME

Découvrez notre enseigne haut-de-gamme TPL Premium, ouverte à Villeneuve-Lès-Béziers en 2020. L'occasion de découvrir une exposition de véhicules d'exception.

UN ESPACE DÉDIÉ AUX PRESTATIONS ATELIER & ENTRETIEN

Avec les conseils personnalisés de nos conseillers techniques. Pour la réparation ou le SAV de votre camping-car, van ou fourgon aménagé, venez découvrir nos prestations.

ENTRÉE PAYANTE : 5€ par adulte
Gratuit pour les enfants

04.68.41.85.54

PARC DES EXPOSITIONS - NARBONNE



ANIMATIONS & RESTAURATION SUR PLACE :

- Service de restauration proposé au sein du Parc des expositions
- Espace animations enfants tout au long de l'événement.
- Possibilité de vous garer gratuitement la nuit
- sous conditions. Merci de nous contacter au
- 04 68 44 16 47 pour réserver votre emplacement.

LA PRÉSENCE EXCLUSIVE DE NOS PARTENAIRES :



NARBONNE
ACCESSOIRES

MOTOSHOP
RENT

GALAXY
S VAN

CT CAR

ORCADE
VOYAGES



TF1 21.10 RESTOS DU CŒUR 23.55 Les Restos du Cœur, mag.	france-2 21.10 LE CRIME LUI VA SI BIEN Téléfilm 22.45 Le crime lui va si bien, téléfilm	france-3 21.10 LA TV DES 70'S Documentaire 23.30 ORTF, ils ont inventé la télé, doc.	CANAL+ 21.10 LES VIEUX FOURNEAUX 2 Film 22.45 Les SEGPA, film	france-5 21.00 TENUE DE SOIRÉE ★ 22.25 Pierre et Marthe Bonnard, la couleur du mystère	6 21.10 ARNAQUES ! Magazine 23.00 Arnaques !, mag.
arte 20.55 OTZI, L'HOMME DES GLACES Téléfilm 22.25 Charlton Heston, la démesure, doc.	C8 21.20 Y'A QUE LA VERITE QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte	W9 21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	TMC 21.25 90' ENQUÊTES Magazine 23.25 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.05 FAMILLES NOMBREUSES : LA VIE EN XXL Documentaire 23.50 Un, deux, trois... sextuplés !	TF6 21.10 UN GARS, UNE FILLE Série 23.05 Votre playlist idéale...
LCP 20.35 ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 La rafle oubliée	4 21.10 DRÔLE DE RÉGIONS, LE RIRE PRÈS DE CHEZ VOUS ! 22.05 Drôle de régions	C STAR 21.05 STORAGE WARS 22.55 Storage Wars	RMC 21.05 UN FLIC À LA MATERNELLE ★ 23.00 Un flic à la maternelle 2 ★	LCI 20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	TF1 21.00 LES EXPERTS : MANHATTAN Série 22.45 Les experts : Manhattan, série
C NEWS 21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'ÉQUIPE 21.10 HANDBALL : FRANCE / SUÈDE 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 21.05 HAWAII 5-0 Série 22.00 Hawaii 5-0, série	RMC 21.10 MAJOR CRIMES Série 22.00 Major Crimes, série	RMC 21.10 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.	TF6 21.05 CHATEAUX XXL : LE DÉFI D'UNE VIE 22.05 Châteaux XXL : le défi d'une vie

TF1 21.10 THE VOICE 23.40 The Voice	france-2 21.10 100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX 23.25 Quelle époque !	france-3 21.10 MEURTRES EN BEARN Téléfilm 22.40 Meurtres au Pays Basque	CANAL+ 21.00 RUGBY : TOULON / STADE FRANÇAIS 23.20 Genre, genres	france-5 21.00 ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	6 21.10 NCIS : HAWAÏ Série 22.50 Hawaii 5-0, série
arte 20.50 NOTRE-DAME DE PARIS, LE CHANTIER DU SIÈCLE (1) Doc. 22.35 Notre-Dame...	C8 21.15 LES ANNEES SEBASTIEN 23.30 Samedi reportage, mag.	W9 21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 23.00 La petite histoire de France, série	TMC 21.05 COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 22.35 Chroniques criminelles, mag.	TF6 21.10 THE BIG BANG THEORY Série 22.35 The Big Bang Theory, série
LCP 21.00 1919-1920, APRÈS LA GUERRE, L'IMPOSSIBLE OUBLI 22.00 L'odyssée de la scandale en plastique	4 21.10 KATIA ET MARIELLE LABEQUE 22.40 Orchestre de Paris & Khatia Buniatishvili	C STAR 21.10 AU CŒUR DU PARANORMAL Mag. 22.55 Etat Paranormal, doc.	RMC 21.05 LEGO MASTERS 23.15 Lego Masters : Extra Brique	LCI 20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	TF1 21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
C NEWS 21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO 22.00 Soir info week-end	L'ÉQUIPE 21.05 COURSES DE CAISSES À SAVON VOLANTES 22.45 MMA : UFC Classiques, sport	6ter 21.05 LE RETOUR DE JAFAR Téléfilm 22.30 Le roi lion 2, téléfilm	RMC 21.10 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE XL 22.00 Alien Theory, doc.	RMC 21.10 100 JOURS AVEC LES GENDARMES DE BOURGOGNE 22.30 100 jours avec...	TF6 21.05 LA CUISINIÈRE DE CASTAMAR Mag. 22.30 La cuisinière de Castamar, série

SPECTACLES & CINÉ

Laura Domenge

«Vous invite à passer une nuit avec elle»

25 février - 20h30

Cinéma Pierre Richard,
Palais des congrès de Gruissan



Charlotte Boisselier

Singulière

3 mars - 20h30

Espace Dominique Baudis
Narbonne-Plage



Booder

One man Show

18 mars 2023 - 20h



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr

Irish Celtic

Le Chemin des Légendes

21 mars 2023 - 20h



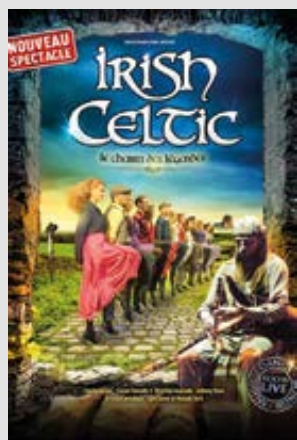
Dans votre
cinéma
depuis le
8 février

Alibi.com 2

de Philippe Lacheau



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
cgrcinemas.fr/narbonne



Richard III

8 mars - 20h

William Shakespeare
Guillaume Séverac- Schmitz



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
theatrecinema-narbonne.com

Der Lauf

14 mars - 20h





Guy Warenburgh - Vélocimanas associés



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS
narbonne-arena.fr


Narbonne Arena

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  BELLE FILLE Film 23.00 Esprits criminels , série	21.10  LA DEUXIEME ÉTOILE ★ Film 22.50 Beau Geste , mag.	21.10  LES ENQUÊTES DE MURDOCH 10 Série 21.50 Les enquêtes de Murdoch , série	21.00  RUGBY : RACING 92 / TOULOUSE 23.20 Entre la vie et la mort , film	20.55  L'AMOUR VACHE Doc. 22.50 Journal d'une bonne - L'histoire de Félicité Lavergne , doc.	21.10  CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive , mag.
20.55  LA CANONNIÈRE DU YANG-TSE Film 23.45 L'art de la danse : Cunningham , doc.	21.10  LES ENFANTS DU MARAIS ★ Film 23.15 L'essentiel chez Labro , mag.	21.05  COMMENT TUER SA MÈRE ★ Film 22.25 L'école est finie ★, film	21.05  MUNCH Série 22.05 Munch , série	21.05  DEATH WISH ★ Film 23.00 Chroniques criminelles , mag.	21.10  ICE MASTERS Jeu 23.00 Quotidiens hors du commun , doc.
21.00  REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thérard , mag.	21.10  JE NE VEUX PAS, JE VOLE ! Spectacle 23.00 L'élisir d'amour , spectacle	21.10  CHICAGO FIRE 10 Série 22.45 Chicago Fire , série	21.05  E=M6 FAMILY Magazine 22.00 E=m6 family , mag.	20.00  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochébin , mag.	21.00  NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle , série
21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Soir info week-end	20.55  GOOD LUCK ALGERIA ★★ Film 22.35 L'Équipe du Soir , mag.	21.05  TWILIGHT CHAP 2 : TENTATION ★ 10 23.20 Storage Wars : enchères surprises	21.10  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 23.00 Faites entrer l'accusé#vengeance	21.10  DINO HUNTERS Documentaire 22.00 Dino Hunters , doc.	21.05  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.35 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  AVENIR Série 23.15 New York, unité spéciale , série	21.10  NEIGE 10 Téléfilm 22.45 Dans les yeux d'Olivier , doc.	21.10  SULLY ★★ Film 22.50 La ligne bleue , doc.	21.10  DJANGO 10 Série 22.55 Varsovie 83, une affaire d'État , film	21.00  VERT DE RAGE Documentaire 22.45 C ce soir , mag.	21.10  RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON 23.05 Recherche appartement ou maison
20.50  L'ARMÉE DES OMBRES ★ Film 23.15 Simone Signoret , doc.	21.20  COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.10 Commissaire Magellan , série	21.05  PIRATES DES CARAÏBES : LA FONTAINE... ★ Film 23.30 Pirates des Caraïbes, jurés au bout...	21.25  CAPTAIN MARVEL ★ Film 23.40 Captain America, le soldat de l'hiver	21.05  APPELS D'URGENCE Mag. 22.00 Appels d'urgence , mag.	21.10  CRIMES 10 Documentaire 22.55 Crimes , doc.
20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public , mag.	21.10  LOS BITCHOS Spectacle 22.05 Wet Leg , spectacle	21.10  MARIAGES ! ★ Film 23.10 Johnny English contre-attaque ★	21.05  MON ANIMAL FAIT LA LOI 22.30 Mon animal fait la loi	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie , mag.	21.00  LE MEILLEUR DES INCONNUS 22.35 Tous Inconnus , téléfilm
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05  AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR Sport 23.00 L'Équipe du Soir	21.05  KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott , série	21.10  FREDDIE MERCURY : ENQUÊTE SUR UN DESTIN TRAGIQUE 22.15 Whitney Houston	21.10  FRENCH MECANIC : RESTAURATION ET EXPORTATION Doc. 22.25 French Mecanic	21.05  SHERLOCK Série 22.50 Body of proof , série



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^{er} 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

TF1 21.10 KOH-LANTA, LE FEU SACRÉ Jeu 23.40 Une famille en or, jeu	france-2 21.10 LAISSEZ-VOUS GUIDER Magazine 23.15 Laissez-vous guider, mag.	france-3 21.10 CRIMES PARFAITS Série 22.05 Crimes parfaits, série	CANAL+ 21.10 REVOIR PARIS Film 22.50 As bestas, film	france-5 21.00 CONCOURS GÉNÉRAL AGRICOLE, DE L'ORDANIS DANS NOS CAMPAGNES 22.45 C ce soir, mag.	6 21.10 INSAISSABLES ★ Film 23.10 Red 2 ★, film
arte 20.55 L'INCENDIE DU REICHSTAG Doc. 22.25 Sciences nazies, doc.	G8 21.20 L'APPÂT Film 23.10 Les proies ★★, film	W9 21.05 L'ÂGE DE GLACE 3 ★★ Film 22.50 L'Âge de glace 2 ★, film	TMC 21.25 NATASCHA KAMPUSCH, LA CONFESSION ÉVÈNEMENT Doc. 23.00 Disparition...	TFX 21.05 PLUIE D'ENFER ★ Film 22.55 Edge of tomorrow ★, film	RUSH ★★ Film 23.20 Non-stop ★, film
LCP 20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 21.10 SABINE WEISS, UNE VIE DE PHOTOGRAPHE 22.05 Pierre et Marthe Bonnard..., doc.	CSTAR 21.10 LE MEILLEUR FORGERON 22.40 Le meilleur forgeron	21.05 LÉO ET LES EXTRA-TERRESTRES ★ Film 22.40 Les aventures de Tintin	LCI 20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	TF1 21.00 CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série
C NEWS 21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'EQUIPE 20.55 BASKET : BAYERN MUNICH / ASVEL 22.55 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 21.05 DR HARROW Série 22.00 Dr Harrow, série	RMC 21.10 ALIEN THEORY Documentaire 22.05 Alien Theory, doc.	RMC 21.10 A86 : LE DÉFI D'UN TUNNEL À DOUBLE ÉTAGE Doc. 22.35 L'A75 : sur la route du viaduc...	TF1 21.05 SNAPPED NOCES DE SANG 22.00 Snapped : noces de sang, mag.

TF1 21.10 THE RESIDENT Série 23.40 New York, unité spéciale, série	france-2 21.10 LES SIFFLEURS Téléfilm 22.50 Infrarouge, doc.	france-3 21.10 NOUS PAYSANS Documentaire 22.40 Réseau d'enquêtes, mag.	CANAL+ 21.00 FOOT : BAYERN MUNICH / PSG 22.55 Débrief Champions League	france-5 21.00 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.	6 21.10 TOP CHEF Jeu 23.15 Top chef : la brigade cachée, jeu
arte 20.55 PORTRAIT DE FEMME ★★ Film 23.15 Jane Campion, doc.	G8 21.20 MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	W9 21.05 LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE 22.10 Les routes...	TMC 21.25 LE BAL DES FOLLES Film 23.40 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.05 INCROYABLES MARIAGES GITANS Mag. 23.00 Incroyables mariages gitans, doc.	HANGMAN ★ 23.00 Survivre la vengeance ne dort jamais, téléfilm
LCP 20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 21.10 LES CHATS PERSANS Film 22.55 Les battantes, court-métrage	CSTAR 21.10 AGENTS SECRETS ★ Film 23.15 La montagne entre nous ★, film	21.05 FISTON ★ Film 22.40 Un dos tres, série	LCI 20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	TF1 21.00 NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série
C NEWS 21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'EQUIPE 21.00 LA GRANDE SOIRÉE Magazine 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	6ter 21.05 AVANT TOI ★ Film 23.10 Vert émeraude ★, film	RMC 21.10 100 JOURS AVEC LA POLICE DES ARDENNES 22.30 100 jours avec...	RMC 21.10 CHALET SUR MESURE Doc. 22.30 Chalets sur mesure, doc.	TF1 21.05 LA VIE EN MIETTES 22.55 Crimes, mag.

CHEZ TRIDÔME IL Y A TOUJOURS DE **BONNES AFFAIRES !**



**7€
90**

Le sac de 15 kg

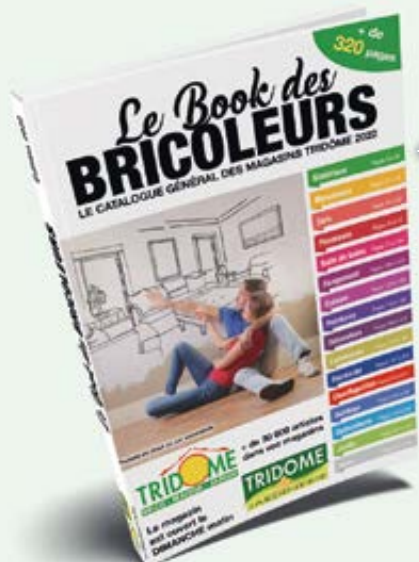
Sac de granulés
15kg
de la marque Coccinelle



**14€
90**

Le plafonnier

Plafonnier LED
Ø 26 cm
H. 5,5 cm



Retrouvez sur 320 pages
+ de 30 000 produits
pour équiper / améliorer
votre habitat
au meilleur prix !

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 SAFE Série 22.55 Safe, série	21.10 ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.10 LA MALEDICTION DE PROVINS 22.40 La France en vrai, doc.	21.10 YOUR HONOR Série 22.50 Culture & street, doc.	21.00 QUAND LA SEINE DEBORDERA Doc. 22.35 C ce soir, mag.	21.10 PÉKIN EXPRESS : LE CHOIX SECRET 23.20 Pékin Express : itinéraire bis
20.55 MANAYEK - TRAHISON DANS LA POLICE Série 22.25 Manayek	21.20 LA MOMIE ★ Film 23.25 Backtrace, téléfilm	20.50 FOOTBALL : EUROPA LEAGUE 23.00 Kaamelott, série	21.25 HUNGER GAMES - LA REVOLTE : P.1 ★ 23.40 Hunger Games - L'embrasement	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.05 Tattoo Cover	21.10 BAPTISTE LECAPLAIN : ORIGINES 23.10 Eric Antoine : Mystic
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 LAETI Spectacle 21.50 Bianca Costa, spectacle	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 TINY HOUSE NATION Doc. 22.00 Tiny House Nation, doc.	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 L'ARME FATALE ★★ Film 23.00 Le roi Arthur : la légende d'Excalibur
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 HANDBALL : POLOGNE / FRANCE Sport 23.00 L'Équipe du Soir	21.05 LA RAFLE ★ Film 23.10 Storage Wars : enchères surprises	21.10 FAMILLES D'AGRICULTEURS : AU PLUS PRÈS DE LEURS VIES 22.30 Totale réno	21.10 ENCHÈRES MÉCANIQUES Doc. 22.30 Enchères mécaniques, doc.	21.05 UN LONG DIMANCHE DE FIANÇAILLES ★ 23.40 Cœurs ennemis ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 UNE FAMILLE EN OR Jeu 23.40 Vendredi, tout est permis...	21.10 LE CRIME LUI VA SI BIEN Téléfilm 22.45 Basique le concert, spectacle	21.10 LA BOÎTE À SECRETS 23.10 La vie secrète des chansons	21.10 KOMPROMAT Film 23.15 Bullet train, film	21.00 GLORIA MUNDI ★★ Film 22.45 Rochefort, Marielle, Noiret	21.10 LA FAMILLE BELIER ★ Film 23.05 Louane : l'In-croyable destin...
20.55 À BOUT PORTANT Téléfilm 22.45 Crock of Gold, doc.	21.20 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.00 Y'a que la vérité qui compte	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25 90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 SUPER NANNY Magazine 22.45 Super Nanny, mag.	21.10 UN GARS, UNE FILLE Série 23.05 Le super bêtisier
21.00 MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION ! 22.00 Une enfance volée : l'affaire Finaly, doc.	21.10 LE SEXE DU RIRE 22.40 Le doc stupefiant : Les femmes préfèrent en rire	21.10 STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES 22.20 Storage Wars...	21.05 SHREK LE TROISIÈME ★ Film 22.35 Un filic à la maternelle ★, film	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochébin, mag.	21.00 MEN IN BLACK 3 ★ Film 22.55 Men in Black 2 ★, film
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.00 RUGBY : ANGLETERRE / FRANCE 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 HAWAII 5-0 Série 22.00 Hawaii 5-0, série	21.10 MAJOR CRIMES Série 22.00 Major Crimes, série	21.10 J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05 CHÂTEAUX XXL : LE DÉFI D'UNE VIE 22.05 Châteaux XXL : le défi d'une vie

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Votre couple va-t-il durer ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Votre couple va durer très longtemps

Vous vous entendez à merveille, ne vous disputez quasiment jamais et êtes très complices. Bref, vous êtes fait l'un pour l'autre, et cela se voit ! Ce n'est pas pour rien si votre entourage vous voit comme le couple idéal. Faites attention, il se pourrait bien que vous restiez ensemble pour le reste de votre vie !

Vous avez une majorité de B :

Votre couple va durer, mais à condition de faire des efforts

Vous êtes fous l'un de l'autre, mais pour qu'un couple dure, l'amour ne suffit pas toujours... Si vous souhaitez rester avec votre moitié le plus longtemps possible, il faut que vous fassiez des efforts, notamment pour sortir de la routine. Pourquoi ne pas commencer par partir en week-end ensemble ? Cela vous ferait le plus grand bien !

Vous avez une majorité de C :

Votre couple ne va pas durer

Il est temps de vous rendre à l'évidence : vous êtes au bord de la rupture. Si vous continuez ainsi, votre couple ne va malheureusement durer. Posez-vous les bonnes questions, discutez ensemble et prenez une décision une bonne fois pour toutes. Vous verrez, vous sentirez mieux après.

Découvrez si votre couple est fait pour durer en répondant à ces quelques affirmations.

1/ Quand un sujet vous préoccupe, vous n'attendez pas pour en parler.

- A. Toujours
- B. Régulièrement
- C. Rarement

2/ Vous vous dites « je t'aime »...

- A. Tout le temps
- B. De temps en temps
- C. Rarement

3/ Vous vous organisez des moments en tête à tête...

- A. Une fois par semaine
- B. Une fois par mois
- C. Une fois par an, et encore

4/ Vous faites l'amour...

- A. Très souvent
- B. De temps en temps
- C. Très rarement

5/ Vous vous disputez...

- A. Rarement
- B. Parfois
- C. Tout le temps

6/ Seriez-vous prêt à faire des efforts si besoin ?

- A. Oui
- B. Peut-être
- C. Non

7/ Après une dispute, vous arrivez à vous réconcilier rapidement...

- A. À chaque fois
- B. Parfois
- C. Jamais

8/ Avez-vous confiance en lui/elle en toutes circonstances ?

- A. Oui, tout à fait
- B. Cela dépend des circonstances
- C. Malheureusement non

9/ Que voudriez-vous changer chez lui/elle ?

- A. Absolument rien !
- B. Quelques petits trucs par-ci par-là
- C. Presque tout !

10/ Dans cinq ans, vous voyez-vous toujours ensemble ?

- A. Oui
- B. Peut-être
- C. Non...



SPORT

RUGBY

NATIONALE

Samedi 03 mars **19h30**



US BRESSANE



RCN

Samedi 11 mars **18h30**



RCN



CHAMBERY

Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 5 mars **15h**



AGR



CÉRET

Dimanche 12 mars **15h**



AGDE



AGR

HANDBALL

Nationale 2 féminine

Samedi 25 février **19h**



NARBONNE
HANDBALL



ANGLÉT
BIARRITZ

Samedi 11 mars **20h45**



LÈGE
CAP FERRET



NARBONNE
HANDBALL

VOLLEY

LIGUE A MASCULINE

Samedi 4 mars **20h**



NARBONNE



MONTPELLIER

Samedi 11 mars **20h**



SÈTE



NARBONNE

FOOTBALL

Régional 1 SENIORS

Dimanche 5 mars **15h**



PLAISANCE US



FUN

Dimanche 12 mars **15h**



FUN



FRONTIGNAN



**URBAN
RACING**



L'ESPACE CROISÉ : LE CLUB ENTREPRISE DES AMOUREUX DU RACING

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

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

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

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

L'adhésion à L'Espace Croisé est fixé à 180 € TTC par an et n'englobe pas toutes les prestations proposées



lors des afterwork ou des soirées de prestige exceptionnelles.

Retrouvez tous les évènements passé et à venir sur le site lespacecroise.com



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

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

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : vous vous investirez à fond dans vos activités professionnelles. **Amour** : vos amours se porteront si bien qu'elles pourraient faire des envieux. **Santé** : et si vous fumiez moins ? Ce serait une sage décision à prendre.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

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

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : soyez tenace mais faites preuve de souplesse. **Amour** : vous avez beaucoup de bons atouts de votre côté. Utilisez-les aux bons moments. **Santé** : un petit régime vous ferait le plus grand bien, pensez-y.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : un problème urgent et vous voilà obligé de faire des heures supplémentaires. **Amour** : prenez garde à ne pas trop étouffer votre partenaire. **Santé** : belle énergie.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : vous traverserez une période créative. **Amour** : acceptez les conseils avisés de votre partenaire. **Santé** : vous ne manquerez pas de ressort.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : très belle période dans le secteur professionnel. **Amour** : vous découvrez un univers amoureux qui vous enchante. **Santé** : fatigue, épuisement... vous avez besoin de décompresser.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : vous vous acquitterez avec succès de certaines missions. **Amour** : pensez à prendre conseil auprès de votre entourage si vous êtes indécis. **Santé** : adoptez une meilleure hygiène de vie.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : la réussite sera au rendez-vous. **Amour** : vous déroutez vos proches qui ne savent plus très bien comment vous prendre. **Santé** : bonne énergie, surtout en fin de période.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : ce n'est pas le moment de vous faire remarquer. **Amour** : plus que jamais, vous avez envie de charmer et de séduire. **Santé** : n'abusez pas des excitants.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : la combativité sera votre plus précieux atout. **Amour** : vous serez à cran durant cette période et votre susceptibilité à fleur de peau risque d'entraîner des conflits avec vos proches. **Santé** : canalisez votre énergie.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : prenez le temps d'équilibrer votre budget. **Amour** : profitez du week-end pour discuter de certains problèmes familiaux. **Santé** : tonus en dents de scie.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : tout occupé à mettre sur pied de vastes projets, vous risquez de négliger les tâches quotidiennes. **Amour** : vous avez besoin d'être aimé, mais avez aussi énormément d'amour à donner. **Santé** : économisez vos forces et prenez le temps de vous détendre.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© bit24

SOUPE DE POIS CASSÉS AU FOIE CROUSTILLANT

Préparation : 4 h + 40 min
Cuisson : 25 min

► **pour 4 personnes :**

400 g de foie de gibier, farine, huile d'olive, sel et poivre, bouillon de volaille. Pour la soupe : 160 g de pois cassés, 1 pomme de terre, 2 gousses d'ail, 5 dl de crème fleurette, cerfeuil et ciboulette.

► **préparation :**

Dans un saladier, mettez à tremper les pois cassés pendant 4 h dans de l'eau claire. Égouttez-les et placez-les dans une casserole d'eau froide avec les gousses d'ail et les pommes de terre. Salez et portez à ébullition.

Passes les légumes cuits au moulin à légumes. Versez-les dans la casserole et ajoutez la crème fleurette. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et gardez au chaud.

Découpez le foie en dés de 2 cm environ et farinez-les généreusement ; faites-les cuire dans une poêle avec 5 c. à s. d'huile d'olive bien chaude. Salez et poivrez.

Répartissez les dés dans les assiettes creuses, versez dessus une bonne louche de soupe, parsemez de cerfeuil et de ciboulette hachés et disposez-les aussitôt à table.

Servez le reste de soupe de pois cassés en soupère.

La star du moment : les pois cassés

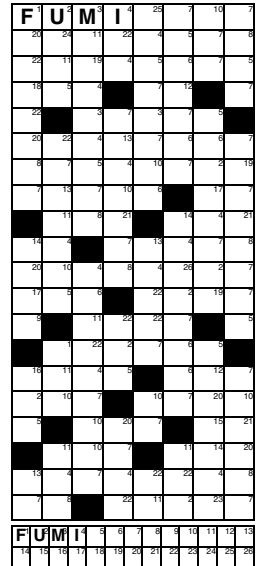
On les consomme en soupe, en potage ou en purée. Ils sont riches en protéines, en sels minéraux et en fibres.

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 panneau 2 - La banquette arrière
3 - La portière 4 - Le feuillage 5 - Le pied
de panneau 6 - Le rétroviseur 7 - La jupe
de la dame

7 ERREURS

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

LES MOTS CODÉS



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

1^{er} CONSTRUCTEUR
DE MAISONS EN FRANCE



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

100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



« Le taux d'usure : comment ça marche ? »

Le taux d'usure est en principe actualisé chaque trimestre par la Banque de France. Dès lors, la loi interdit de contracter un prêt dont le taux annuel effectif global (TAEG), qui comprend l'ensemble des frais et notamment l'assurance emprunteur, dépasse ce plafond. Problème : à l'heure actuelle, les taux d'intérêt fixés par les banques sont revus à la hausse quasiment toutes les semaines en s'approchant toujours plus dangereusement de ce seuil qui est bien en deçà du niveau d'inflation. Conséquence malheureuse, d'innombrables dos-

siers ont été refusés ces derniers mois, et ce, même pour des emprunteurs ayant un très bon apport !

Face à une situation inextricable, le gouvernement a pris une mesure radicale : réviser le taux d'usure de façon mensuelle, et non plus trimestrielle, entre le 1^{er} février et le 1^{er} juillet 2023. Cette mesure concerne l'ensemble des catégories de taux d'usure, notamment les crédits immobiliers, les crédits à la consommation et les crédits aux collectivités territoriales et aux associations.

« Cette actualisation mensuelle est une très bonne nouvelle qui va permettre de débloquer l'octroi de crédit et d'avoir une plus large fenêtre de tir pour obtenir des accords de prêt [...]. Pour autant, cela risque de contribuer à l'accélération de la remontée des taux de crédit qui pourraient atteindre 4 % sur 20 ans dès cet été », prédit Julie Bachet, directrice générale de Vousfinancer. Elle nuance toutefois : « Emprunter à 4 % avec une inflation à 6 % reste une bonne opération. » C'est ce qu'on appelle une politique du moindre mal.

iStock / City Presse



La pilule du lendemain remboursée

Encore parfois mal connue, la pilule du lendemain, est délivrée sans ordonnance et doit être ingurgitée le plus vite possible. Grâce à ce cachet, vous évitez ainsi tout risque de grossesse non désirée. Bonne nouvelle, depuis le 1^{er} janvier 2023, vous n'avez plus rien à payer ! Cette contraception d'urgence est désormais prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie pour toutes les femmes, mineures et majeures.

iStock / City Presse



Rénovation, le démarchage évolue

L'État a interdit le démarchage téléphonique en matière de rénovation énergétique en 2020. Or la loi est si stricte qu'elle empêche les professionnels de contacter des prospects ayant demandé à l'être ! La ministre déléguée au Commerce a donc donné pour consigne à la Répression des fraudes (DGCCRF) « *de ne plus sanctionner les entreprises qui démarchent par téléphone les consommateurs souhaitant qu'on les rappelle* ».

Shutterstock / City Presse



La carte Vitale se dématérialise

Après une expérimentation en 2021 et 2022 dans une douzaine de départements, la version dématérialisée de la carte Vitale devrait s'étendre à tout le territoire d'ici 2025. En effet, un décret paru au *Journal officiel* le 30 décembre 2022 permet le déploiement de ce nouveau dispositif qui permettra d'avoir sa carte Vitale directement sur son smartphone. L'utilisateur pourra choisir entre les deux formats de carte Vitale, physique ou dématérialisée.

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 durée souhaitez-vous pour votre prêt ?

2

Vous empruntez...

Oui Non

ESSAYER SUIVANT

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

www.moncreditenmieux.fr

L'IMPREVU
Night Club & Humour

dégaine les DJ's

JERRY
WALLIS
THE KING

SHERIFF
& KENTIN
FCN

NARBONNE

GRANDE NOCTURNE DES HALLES

2^{ème} Édition

JEUDI

23 MARS 2023

de 18h30 à 22h

THÈME **Far West**

AMBIANCE FESTIVE | PRODUITS LOCAUX

www.narbonne.halles.fr



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



[Les Halles De Narbonne](https://www.facebook.com/LesHallesDeNarbonne)



AVEC LE SOUTIEN DE

