

Narbonne - N°067 - Du 11 au 24 mars 2023

**NOUVEAU**  
**BATI DRIVE**

**TRIDOME**  
BRICO - MAISON - JARDIN

**NARBONNE**

Rendez-vous en pages centrales

# URBAN TV & SORTIES

**GRATUIT**

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



**Narbonne**

AU CŒUR DES POSSIBLES



**Narbonne Arena**



UNE FILIALE  
S-PASS TSE



**BIGFLO  
& OLIVIERO**



**SHAKA  
PONK**

N A R B O N N E

# arena

**NARBONNE-ARENA.FR**



**-M-**



**SOPRANO**

TOUS LES MOIS

une OFFRE exceptionnelle

Mars

Fêtons ENSEMBLE  
le 10<sup>ème</sup> Anniversaire  
Atout Piscine

# OFFREZ-VOUS une PISCINE!

## on vous OFFRE le TERRASSEMENT\*



\* Selon accès, Inas évacuation des terres. © offre valable jusqu'au 31/03/2023 pour toute signature d'un kit piscine béton ou coque

[www.atout-piscine.fr](http://www.atout-piscine.fr)

 @AtoutPiscine11

 @atout\_piscine\_officiel

 @atout-piscine11

Atout  Piscine  
N'en rêvez plus... Plongez !!

Narbonne  
Avenue de la Coupe  
Impasse Niépe  
11100 Narbonne  
04 68 93 73 36

Lézignan  
ZAC des Corbières  
Rue des Romains  
11200 Lézignan  
04 68 41 62 79

## Brrr ! Quel froid glacial !

Nous avons même tous pu admirer de jolis flocons de neige le 27 février dernier !

Heureusement, mars est là ! **Le Printemps va bientôt faire son entrée !**

Qu'on l'aime ou pas (petite pensée pour les allergiques au pollen), il signe surtout **la fin de l'hiver et l'arrivée des beaux jours**, des marronniers et amandiers en fleurs.

D'ailleurs, qui dit printemps, dit **Printemps du cinéma !**

Seul ou à plusieurs, en famille ou entre amis, **révélez le/la cinéophile qui est en vous** et profitez de l'expérience de la salle de cinéma à un **tarif réduit et unique de 5€**, et ce, pendant trois jours ! **Rendez-vous**

**dans votre salle de cinéma préférée les 19, 20 et 21 mars 2023 !**

**Le Salon de la Moto**, du Scooter, du Quad et du Ssv, **approche à grands pas !** (les 17,18 et 19 mars 2023). **Un programme sensationnel** à découvrir dans votre magazine préféré !

Comme d'habitude, retrouvez **les rubriques sorties, spectacles, sports**, et en outre les recette, horoscope 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 !**

**QUENTIN TOUJOURS DEBOUT**

Le Théâtre historique et culturel  
**Théâtre DE LA POSTE en tournée**  
Vos spectacles en région

**Le 7 avril**  
Espace Dominique Baudis – Narbonne Plage

Spectacle à **20h30**

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

**Quentin «Toujours Debout»**



**URBAN  
PISCINE**

## LA REMISE EN ROUTE DE VOTRE PISCINE

Même si l'heure n'est pas encore au plongeon dans la piscine, il n'en est pas moins le moment d'y penser... Car après l'hiver vient le printemps et votre piscine aura vite besoin de beaucoup d'attentions car les températures vont augmenter. Et c'est à ce moment-là qu'il faudra agir et réveiller votre piscine qui a dormi tout l'hiver.

La remise en fonction de votre piscine s'effectue aux premiers beaux jours (avril/juin) Elle consiste à préparer votre piscine pour la saison estivale.

Dès que l'eau dépasse les 12°, les algues et autres bactéries peuvent commencer à proliférer. Il est donc important de surveiller la température de l'eau de sa piscine.

La remise en fonction est une étape essentielle du début de saison : La faire au bon moment permet d'éviter la formations des algues et donc l'utilisation de produits désinfectants supplémentaires.

Nettoyage du bassin et remise en fonction du système de filtration, étalonnage des sondes, analyses et traitement de l'eau, pour une eau de qualité dès vos premiers bains !

Il est fortement conseillé de faire une analyse approfondie de votre eau de piscine, lorsque vous aurez réalisé le nettoyage et la remise à niveau de votre eau de bassin. Pour ce faire, rendez-vous auprès d'un conseiller pisciniste, comme par exemple la société ATOUT PISCINE qui propose d'effectuer ces analyses dans l'un de ses 2 magasins sur Narbonne ou Lézignan. Vous y trouverez également toutes les solutions pour le traitement et l'entretien de votre piscine.

**Atout Piscine**  
N'en rêvez plus... Plongez !!

### 2 MAGASINS



**Narbonne**

Avenue de la Coupe  
Impasse Niépce - 11100 Narbonne  
04 68 93 73 36



**Lézignan**

ZAC des Corbières  
Rue des Romains - 11200 Lézignan  
04 68 41 62 79

 @AtoutPiscine11

 @atout\_piscine\_officiel

 @atout-piscine11

[www.atout-piscine.fr](http://www.atout-piscine.fr)



# Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

## L'aide à domicile sur-mesure

Réseau national d'aide à domicile  
pour les personnes âgées

[petits-fils.com](http://petits-fils.com)

04 11 96 01 60

20 Rue Paul Louis Courier  
11100 Narbonne



Aide à  
l'autonomie



Aide à la  
vie quotidienne



Compagnie et  
vie sociale



Assistance  
administrative

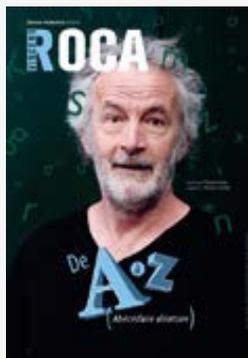
## SPECTACLES & CINÉ

**Vincent Roca**

«De A à Z»

17 mars - 20h30

Cinéma Le Royal à Ouveillan

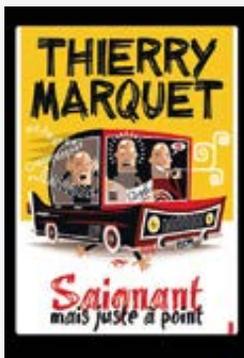


**Thierry Marquet**

«Saignant mais juste à point»

24 mars - 20h30

Espace Dominique Baudis  
Narbonne-Plage



**Booder**

One man Show

18 mars 2023 - 20h



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

**Irish Celtic**

Le Chemin des Légendes

21 mars 2023 - 20h



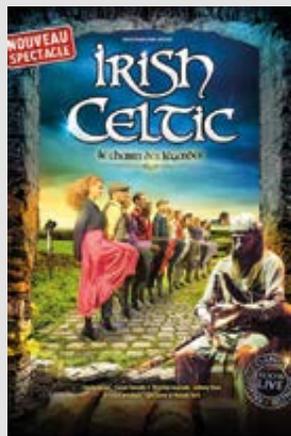
AVANT-PREMIÈRE

**La chambre des merveilles**

De Lisa Azuélos, avec Alexandra Lamy



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



**ÉPHÉMÈRE** le concert au cinéma

16 mars - 20h

Grand Corps malade, Ben Mazué, Gaël Faye



**Hôtel Bellevue**

26 mars - 16h30

Thomas Gerry, Compagnie Arcosm



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

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

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

  
**Narbonne Arena**

# NARBONNE arena

FAITES LE PLEIN  
D'ÉMOTIONS

-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

REDOUANE  
BOUGHERABA  
15 OCT. 2023

URBAN ARENA 2023  
21 OCT. 2023

MICHAEL  
GREGORIO  
3 NOV. 2023

GIMS  
24 NOV. 2023

WORLD OF QUEEN  
25 NOV. 2023

ÉLODIE  
POUX  
19 JAN. 2024

MICHEL JONASZ  
26 JAN. 2024

JÉRÉMY  
FERRARI  
10 FÉV. 2024

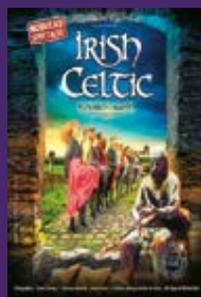
SHAKA PONK  
16 FÉV. 2024

THE RABEATS  
23 MARS 2024



BOODER

18 MARS 2023



IRISH  
CELTIC

21 MARS 2023



ALDEBERT

24 MARS 2023



L'HÉRITAGE  
GOLDMAN  
AVEC MICHAEL JONES

26 MARS 2023



LA BELLE AU  
BOIS DORMANT

29 MARS 2023



MESSMER

14 AVR. 2023

## BILLETTERIE DANS LES POINTS DE VENTE HABITUELS

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

et sur

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

# 100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



## « Pourquoi dois-je déclarer mes biens immobiliers ? »

L'ensemble des particuliers mais aussi des entreprises possédant des biens immobiliers à usage d'habitation sont invités à se rendre sur l'espace « Gérer mes biens immobiliers » du portail officiel Impots.gouv.fr pour se soumettre à une nouvelle obligation déclarative. Un formulaire en ligne vise en effet à indiquer à quel titre ils occupent ces locaux ou, s'ils ne les utilisent pas, à déclarer l'identité des occupants, ainsi que leur période d'occupation. L'objectif : catégoriser chaque bien afin de distinguer les résidences

principales, secondaires, les logements loués, occupés à titre gratuit ou encore les locaux vacants. Une fois ce premier état des lieux national effectué, une nouvelle déclaration individuelle devra d'ailleurs être réalisée à chaque changement de situation.

Attention : les propriétaires doivent accomplir cette démarche avant le 1<sup>er</sup> juillet 2023, sous peine de 150 € d'amende par local omis.

La finalité de la mesure est évidemment de débusquer les resquilleurs qui auraient réussi à échapper à certains impôts.

La taxe d'habitation reste en effet applicable sur l'ensemble des résidences secondaires. On désigne ici un logement dans lequel vous passez moins de 6 mois par an (seuil définissant l'habitation principale).

En revanche, dès lors qu'un bien est habitable mais qu'il est laissé vide (non meublé) et inoccupé pendant au moins 1 an, il est considéré par l'administration comme étant vacant et imposé à ce titre.

Un numéro d'assistance non surtaxé a été mis en place pour les usagers au 0 809 401 401.

iStock / City Presse



### La facture d'eau flambe

D'après les estimations de l'observatoire des données sur les services publics d'eau et d'assainissement (Sispea), la facture d'un ménage de trois personnes s'élevait à environ 500 € en 2022, pour une moyenne de 120 m<sup>3</sup> annuels consommés. Hélas, elle devrait augmenter en 2023. Comme le rapporte 60 millions de consommateurs, les syndicats des eaux et les communes ont adopté des hausses « allant de 6 à 15 % » selon les territoires.

iStock / City Presse



### Travailler moins pour vivre plus

D'après une récente enquête d'opinion de Talent.com, une plateforme internationale de recherche d'emploi, 44 % des salariés veulent « réduire leur temps ou implication au travail ». Suivant le leitmotiv moderne, 37 % des sondés entendent aussi « mieux équilibrer leur temps entre vie pro et vie perso ». D'autre part, 28 % des salariés souhaitent désormais « faire uniquement et strictement ce pour quoi ils sont payés et pas plus ».

CCO



### Vignette Crit'air : gare aux arnaques !

Le ministère de la Transition écologique alerte sur la multiplication d'arnaques ciblant la vignette Crit'Air. Deux principaux modes opératoires sont utilisés par les fraudeurs : la création d'un faux site internet ressemblant au site officiel et l'utilisation de phishing via SMS ou e-mail. Le ministère invite à la vigilance et rappelle que seul le site officiel vend la vignette à son prix fixe de 3,72 € et que les SMS ou e-mails pour l'achat sont des escroqueries.

# 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

Sur quelle durée souhaitez-vous emprunter ?

2

Vous empruntez...

Oui Non

ESSAYER SUIVANT

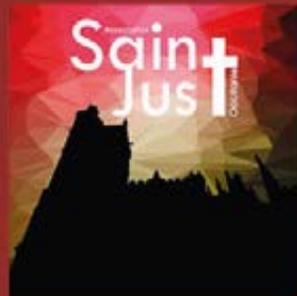
Contactez Sylvain Maillard pour votre étude personnalisée au 06 33 98 34 61

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

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>THE VOICE</b> 23.40 The Voice	21.10 <b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.25 Quelle époque !	21.10 <b>LE SECRET DE LA GROTTÉ</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à Rocamadour	21.00 <b>BOXE : RÉUNION DE PARIS</b> Sport 22.30 Boxe : Tony Yoka / Carlos Takam	21.00 <b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	21.10 <b>NCIS : HAWAÏ</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série
20.50 <b>MARIE ET ÉLISABETH TUDOR</b> 22.40 Le mystérieux voyage des oiseaux	21.15 <b>LES ANNÉES SÉBASTIEN</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 22.50 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
20.50 <b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine 22.30 Une enfance volée : l'Affaire Finally, doc.	21.10 <b>MANON</b> Spectacle 00.00 Une des dernières soirées de carnaval, spectacle	21.10 <b>AU CŒUR DU PARANORMAL</b> 22.25 Au cœur du paranormal, doc.	21.05 <b>LEGO MASTERS</b> 23.05 Lego Masters : Extra Brique	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO</b> 22.00 Soir info week-end	21.10 <b>HANDBALL : FRANCE / POLOGNE</b> 22.55 MMA : UFC Classiques, sport	21.05 <b>LA BELLE ET LE CLOCHARD 2</b> Téléfilm 22.30 La petite sirène 2, téléfilm	21.10 <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE XL</b> 22.05 Retour à l'instinct primaire XL	21.10 <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES</b> 22.30 100 jours avec les gendarmes	21.05 <b>LA CUISINIÈRE DE CASTAMAR</b> 22.15 La cuisinière de Castamar, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>WONDER WOMAN</b> ★ Film 23.45 Ant-Man et la guêpe ★, film	21.10 <b>GET OUT</b> ★ ★ Film 22.55 Beau Geste, mag.	21.10 <b>LES ENQUÊTES DE MURDOCH</b> Série 22.55 Les enquêtes de Murdoch, série	21.00 <b>ELVIS</b> Film 23.40 95 <sup>e</sup> cérémonie des Oscars	20.55 <b>AFGHANES</b> Doc. 22.55 Les sœurs Nardal, les oubliées de la négritude, doc.	21.10 <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.05 Enquête exclusive, mag.
20.55 <b>REBECCA</b> Film 23.00 Kim Novak, doc.	21.10 <b>UN CŒUR EN HIVER</b> ★★ Film 23.05 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 <b>MON GARÇON</b> ★★ Film 22.50 Comment tuer sa mère ★, film	21.05 <b>COLUMBO</b> Série 22.35 Columbo, série	21.05 <b>MON POUSSIN</b> ★ 22.55 Aventure en famille : on change de vie !, mag.	21.10 <b>ICE MASTERS</b> Jeu 22.05 Ice Masters, jeu
21.00 <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thérard	21.10 <b>LES FABLES DE LA FONTAINE</b> Spectacle 22.50 Rake's Progress, spectacle	21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.40 Chicago Fire, série	21.05 <b>E=M6 FAMILY</b> Magazine 22.00 E=m6 family, mag.	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.40 New York section criminelle, série
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Soir info week-end	19.55 <b>FLÉCHETTES : 1<sup>ER</sup> LEAGUE 2023</b> 22.35 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>TWILIGHT CHAPITRE 3</b> ★ Film 23.20 L'amour est dans le pré	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 23.00 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 <b>DINO HUNTERS</b> Documentaire 22.05 Dino Hunters, doc.	21.05 <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

# Conférences franciscaines



Thème :

## “Culte et culture. Quelle nécessité ?”

**SAMEDI**

**18**

**MARS  
2023**

**14H30**

**SALLE DES SYNODES  
PALAIS DES ARCHEVÊQUES  
NARBONNE**

**ENTRÉE GRATUITE**

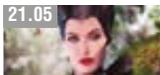


**Roselyne  
Bachelot**



**Monseigneur  
Bruno Valentin**

<b>TF1</b> 21.10  <b>AVENIR</b> Série 23.15 New York, unité spéciale, série <b>arte</b>	<b>france-2</b> 21.10  <b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 23.15 Meurtres au paradis, série <b>C8</b>	<b>france-3</b> 21.10  <b>DJANGO UNCHAINED</b> ★★ Film 23.55 La ligne bleue, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>DJANGO</b> Série 22.55 95 <sup>e</sup> cérémonie des Oscars <b>TMC</b>	<b>france-5</b> 21.00  <b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.50 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>E=M6 - SPÉCIAL NOUVEAUX RÉGIMES</b> 23.05 E-M6 : les idées reçues... <b>TF1</b>
20.50  <b>UN DRÔLE DE PAROISSIEN</b> ★ Film 22.15 Sunshine, film <b>LCP</b>	21.20  <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série <b>4</b>	21.05  <b>EVASION</b> Film 23.10 Pirates des Caraïbes : la fontaine de jouvence <b>C STAR</b>	21.25  <b>BATMAN BEGINS</b> ★★ Film 00.00 90 <sup>e</sup> Enquêtes, mag. <b>RMC</b>	21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b> Film 22.05 Appels d'urgence, mag. <b>LCI</b>	21.10  <b>CRIMES</b> Documentaire 22.55 Crimes, doc. <b>TF1</b>
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>QUINCY JONES</b> Spectacle 23.10 Tutu Revisited - Marcus Miller <b>L'EQUIPE</b>	21.10  <b>U2, AU SOMMET DEPUIS 40 ANS</b> Doc. 23.15 U2 : 40 ans de hits, mag. <b>6ter</b>	21.05  <b>MON ANIMAL FAIT LA LOI</b> 22.30 Mon animal fait la loi <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>LE MEILLEUR DES INCONNUS</b> 22.00 Le meilleur des Inconnus <b>TF1</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	21.05  <b>AUTO : L'EQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série <b>6ter</b>	21.10  <b>NUCLÉAIRE, ET SI POUTINE PASSAIT À L'ACTE ?</b> Doc. 23.05 La face cachée... <b>RMC</b>	21.10  <b>FRENCH MECANIC : RESTAURATION ET EXPORTATION</b> Doc. 22.30 French Mecanic <b>RMC</b>	21.05  <b>SHERLOCK</b> Série 22.55 Sherlock, série <b>TF1</b>

<b>TF1</b> 21.10  <b>KOH-LANTA, LE FEU SACRÉ</b> Jeu 22.50 Une famille en or, jeu <b>arte</b>	<b>france-2</b> 20.40  <b>UNIS FACE AU SEISME</b> Spectacle 23.25 Get out ★, film <b>C8</b>	<b>france-3</b> 21.10  <b>MAMAN A DISPARU</b> Téléfilm 22.40 Un mensonge oublié, téléfilm <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>CHRONIQUE D'UNE LIAISON PASSAGÈRE</b> 22.50 Revoir Paris, film <b>TMC</b>	<b>france-5</b> 21.00  <b>PRENEZ SOIN DE VOUS !</b> Documentaire 22.30 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>INSAISSISSABLES 2</b> ★ Film 23.25 Insaississables ★, film <b>TF1</b>
20.55  <b>L'USINE DES ANIMAUX</b> Doc. 22.35 Cobalt, l'envers du rêve électrique <b>LCP</b>	21.20  <b>APPALOOSA</b> ★ Film 23.30 La momie ★, film <b>4</b>	21.05  <b>MALÉFIQUE</b> ★ Film 22.50 Prince of Persia : Les sables du temps ★, film <b>C STAR</b>	21.25  <b>CELINE DION : UNE VOIX, UN DESTIN</b> 23.25 Les 30 chansons de Céline Dion... <b>RMC</b>	21.05  <b>SUSPICIONS</b> Film 23.00 Chroniques criminelles, mag. <b>LCI</b>	21.10  <b>GO FAST</b> ★ Film 23.00 Rush ★★, film <b>TF1</b>
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>WALT DISNEY, L'HOMME QUI VOULOIT CHANGER LE MONDE</b> 22.20 Rochefort Marielle <b>L'EQUIPE</b>	21.10  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Film 22.40 Le meilleur forgeron <b>6ter</b>	21.05  <b>UN MONSTRE A PARIS</b> ★ Film 22.40 Les aventures de Tintin <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>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série <b>TF1</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	21.05  <b>RENDEZ-VOUS EN ENFER</b> Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>DR HARROW</b> Série 22.00 Dr Harrow, série <b>6ter</b>	21.10  <b>ALIEN THEORY</b> Documentaire 23.00 Alien Theory, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>HOOVER : LE BAR-RAGE XXL QUI ILLUMINE LAS VEGAS</b> 22.15 Le génie français <b>RMC</b>	21.05  <b>SNAPPED : NOGES DES SANG</b> Mag. 22.05 Snapped : nocges de sang, mag. <b>TF1</b>

## SPORT

### RUGBY

#### NATIONALE

Samedi 11 mars **15h**



RCN



CHAMBERY

Dimanche 26 mars **15h**



COGNAC



RCN

#### Fédérale 1 Poule 2

Dimanche 12 mars **15h**



AGDE



AGR

Dimanche 26 mars **15h**



AGR



LA VALETTE  
LE REVEST

#### HANDBALL

##### Nationale 2 féminine

Samedi 11 mars **20h45**



LÈGE  
CAP FERRET



NARBONNE  
HANDBALL

Samedi 18 mars **19h**



NARBONNE  
HANDBALL



PAU

#### VOLLEY

##### LIGUE A MASCULINE

Samedi 11 mars **20h**



SÈTE



NARBONNE

Samedi 18 mars **20h**



NARBONNE



PARIS

#### FOOTBALL

##### Régional 1 SENIORS

Dimanche 12 mars **15h**



FUN



FRONTIGNAN

Dimanche 26 mars **15h**



ST ESTEVE  
PERPIGNAN



FUN

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>THE RESIDENT</b> Série 22.50 The Resident, série	21.10 <b>LES SIFFLEURS</b> Téléfilm 22.45 Infrarouge, doc.	21.10 <b>SECRETS D'HISTOIRE</b> Mag. 23.00 Enquêtes de région, mag.	21.00 <b>FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE</b> Sport 22.55 Débrief Champions League, mag.	21.00 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.30 C ce soir, mag.	21.10 <b>TOP CHEF</b> Jeu 23.20 Top Chef : la Brigade Cachée, jeu
20.55 <b>ESTERNO NOTTE</b> Série 22.50 Esterno notte, série	21.20 <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série	21.05 <b>LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE</b> Mag. 22.10 Les routes les...	21.15 <b>LE DOC QUOTIDIEN</b> Doc. 23.00 Le Doc Quotidien, doc.	21.05 <b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables mariages gitans	21.10 <b>DRACULA UNTOLD</b> ★ Film 23.00 Hangman ★, film
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>U2 LIVE IN LONDON</b> Spectacle 22.00 Bam's, court-métrage	21.10 <b>LOGAN</b> ★★ Film 23.15 The predator ★, film	21.05 <b>LES SECRETS DES PLUS GRANDES FOIRES DE FRANCE</b> 22.45 Les secrets des...	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.45 New York section criminelle, série
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info	21.05 <b>FURY</b> ★ Film 23.25 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 <b>CHARLIE ET SES DRÔLES DE DAMES</b> 23.00 Super danger : quand les éléments	21.10 <b>100 JOURS AVEC LA POLICE DE NORMANDIE</b> Doc. 22.35 100 jours avec...	21.10 <b>TITANS MECANIC : ENGINX XXL DANS LES ALPES</b> Doc. 22.30 Titans Mecanic	21.05 <b>LA PART DU SOUPÇON</b> Téléfilm 22.55 Crimes, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>PROMÉTÉE</b> Série 23.15 Esprits criminels, série	21.10 <b>CASH INVESTIGATION</b> Magazine 22.40 Cash investigation, débat	21.10 <b>MEURTRES EN HAUTE-SAVOIE</b> 22.50 La France en vrai, doc.	21.00 <b>YOUR HONOR</b> Série 22.55 Alexia cuisine la France, doc.	21.00 <b>BAIE DE NAPLES, LA COLÈRE DES VOLCANS</b> Doc. 22.35 C ce soir, mag.	21.10 <b>PÉKIN EXPRESS : LE CHOIX SECRET</b> 23.25 Pékin express : itinéraire bis
20.55 <b>ESTERNO NOTTE</b> Série 22.55 Esterno notte, série	21.20 <b>LES CHEVALIERS DU FIEL - LES MUNICIPALUX</b> 23.10 La folle histoire des Chevaliers...	20.50 <b>FOOTBALL : EUROPA LEAGUE</b> 23.10 Kaamelott, série	21.25 <b>HUNGER GAMES - LA RÉVOLTE : P. 2</b> 23.55 Hunger Games - La révolte : p. 1	21.05 <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.05 Tattoo Cover	21.10 <b>JEAN DUJARDIN, DE LOULOU AUX OSCARS</b> 23.25 Baptiste Lecaplain : origines
20.35 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>CONCERT HELLFEST</b> Spectacle 22.15 Celtic Social Club, spectacle	21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.00 Tiny House Nation, doc.	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 <b>L'ARME FATALE 2</b> ★★ Film 23.05 L'arme fatale ★★, film
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info	20.55 <b>BASKET-BALL : MONACO / BOLOGNE</b> 22.55 L'Équipe du Soir	21.05 <b>FAMILLES EXTRAORDINAIRES</b> Mag. 23.20 Familles extraordinaires, mag.	21.10 <b>FAMILLES D'AGRICULTEURS : AU PLUS PRÈS DE LEURS VIES</b> 22.35 Familles d'agriculteurs	21.10 <b>ENCHÈRES MÉCANIQUES</b> Doc. 22.20 Mécaniques agricoles, doc.	21.05 <b>DANS LA BRUME</b> ★ Film 22.55 Un long dimanche de fiançailles ★

DU 19 AU 21 MARS 2023



5€ LA  
PLACE



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





**NOUVEAU**



# OUVERTURE DU **BATI DRIVE**

**MERCREDI 08 MARS**

**PROFESSIONNELS & PARTICULIERS**

# BATI DRIVE !

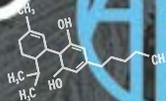


**OUVERT DE 7H À 19H30**  
**SANS INTERRUPTION**  
**C.C. Bonne Source NARBONNE**

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>CE SOIR C'EST PALMASHOW</b> 23.05 Ce soir, c'est Palmashow <b>arte</b>	21.10  <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série 22.50 Eddy de Pretto et sa création originale <b>C8</b>	21.10  <b>LA PLANÈTE DES SINGES - SUPREMATIE</b> ★ Film 23.25 Hacker ★, film <b>W9</b>	21.00  <b>JULIETTE ARMANET - BRULER LE FEU</b> 22.45 Gad Elmaleh - D'aïlleurs <b>TMC</b>	21.00  <b>CHAUVES LA REVANCHE</b> 22.25 Jacques Tati, tombé de la lune <b>TFX</b>	21.10  <b>RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON</b> Magazine 22.50 Recherche... <b>TF1</b>
20.55  <b>JACK</b> ★ Film 22.30 Les noces de Figaro, spectacle <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>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. <b>C STAR</b>	21.25  <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. <b>TMC</b>	21.05  <b>SUPER NANNY</b> Magazine 22.50 Super Nanny, mag. <b>TFX</b>	21.10  <b>UN GARS, UNE FILLE</b> Série 23.05 Le super bêtisier <b>TF1</b>
20.35  <b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Après la guerre, l'impossible... <b>C NEWS</b>	21.10  <b>LA FÊTE DE LA ST PATRICK ET DE LA BRETAGNE</b> 22.55 Les plus beaux airs Celtes <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES</b> 22.50 Storage Wars <b>6ter</b>	21.05  <b>SHREK 4, IL ÉTAIT UNE FIN</b> ★ Film 22.40 Minuscule : la vallée des fourmis <b>RMC</b>	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. <b>RMC</b>	21.00  <b>PAN</b> ★ Film 23.00 Men in Black 3 ★, film <b>TF1</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	21.05  <b>AUTO : 1000 MILES DE SEBRING</b> Sport 22.55 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.00 Hawaii 5-0, série <b>6ter</b>	21.10  <b>MAJOR CRIMES</b> Série 22.50 Major Crimes, série <b>RMC</b>	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>CHATEAUX XXL : LE DÉFI D'UNE VIE</b> 22.05 Chateaux XXL : le défi d'une vie <b>TF1</b>

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>THE VOICE</b> 23.40 The Voice <b>arte</b>	21.10  <b>LES GROSSES TÊTES</b> 23.25 Quelle époque ! <b>C8</b>	21.10  <b>MEURTRES À PONT-AVEN</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à Guérande, téléfilm <b>W9</b>	21.10  <b>ROGUE AGENT</b> Téléfilm 22.55 La nuit du 12, film <b>TMC</b>	21.00  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag. <b>TFX</b>	21.10  <b>NCIS : HAWAÏ</b> Série 22.50 NCIS : Hawaï, série <b>TF1</b>
20.50  <b>L'AFRIQUE VUE DU CIEL</b> Documentaire 22.25 Les grands singes, doc. <b>LCP</b>	21.15  <b>LES ANNÉES SEBASTIEN</b> 23.30 Samedi reportage, mag. <b>4</b>	21.05  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> Série 23.00 La petite histoire de France, série <b>C STAR</b>	21.05  <b>COLUMBO</b> Série 22.50 90' Enquêtes, mag. <b>TMC</b>	21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Magazine 22.35 Chroniques criminelles, mag. <b>TFX</b>	21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.35 The Big Bang Theory, série <b>TF1</b>
21.00  <b>ASIE-PACIFIQUE, LA NOUVELLE POUDDRIÈRE</b> Doc. 22.30 Un monde en doc <b>C NEWS</b>	21.10  <b>NOIRE</b> Spectacle 22.10 Tropique de la violence, spectacle <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>AU CŒUR DU PARANORMAL</b> Mag. 22.25 Au cœur du paranormal, doc. <b>6ter</b>	21.05  <b>LEGO MASTERS</b> 23.05 Lego Masters : Extra Brique <b>RMC</b>	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. <b>RMC</b>	21.00  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.45 Joséphine, ange gardien, série <b>TF1</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO</b> 22.00 Les visiteurs du soir <b>C NEWS</b>	21.05  <b>AUTO : COURSES DE CAISSES À SAVON VOLANTES</b> 22.30 Auto : Courses... <b>L'ÉQUIPE</b>	21.05  <b>LES 12 TRAVAUX D'ASTERIX</b> ★★ 22.40 Le retour de Jafar, téléfilm <b>6ter</b>	21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE XL</b> 23.00 Retour à l'instinct primaire XL <b>RMC</b>	21.10  <b>100 JOURS AVEC LA POLICE DE PERPIGNAN</b> Doc. 22.30 100 jours avec... <b>RMC</b>	21.05  <b>LA CUISINIÈRE DE CASTAMAR</b> Mag. 22.10 La cuisinière de Castamar, série <b>TF1</b>

VAP'ART



l'art du CBD



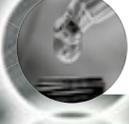
Fleurs



Résines



Concentrés



Huiles



Boosters



E-liquides

Vivez et ressentez  
l'expérience du CBD  
avec VAP' ART



INFORMER



CONSEILLER



ACCOMPAGNER



04 68 70 91 05



10 Bd Dr Lacroix  
11100 Narbonne



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>WONDER WOMAN</b> 1984 Film 23.50 Wonder Woman ★, film <b>arte</b>	21.10 <b>LA DARONNE</b> Film 22.55 Beau Geste, mag. <b>C8</b>	21.10 <b>LES ENQUÊTES DE MURDOCH</b> Série 22.35 Les enquêtes de Murdoch, série <b>W9</b>	21.10 <b>FACE À FACE - UNE HISTOIRE DE CHAMPIONS</b> Doc. 23.05 Menteur, film <b>TMC</b>	20.55 <b>NOIRS EN FRANCE</b> Documentaire 22.45 L'autre rêve de Martin Luther King <b>TFX</b>	21.10 <b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag. <b>TF1</b>
20.50 <b>UN PONT TROP LOIN</b> ★★ Film 23.35 Sir Michael Caine, doc. <b>LCP</b>	21.10 <b>DU MOU DANS LA GACHETTE</b> Film 22.45 L'essentiel chez Labro, mag. <b>4</b>	21.05 <b>UN HOMME À LA HAUTEUR</b> ★ Film 22.55 After - Chapitre 1 ★, film <b>C STAR</b>	21.05 <b>COLUMBO</b> Série 22.35 Columbo, série <b>6</b>	21.05 <b>LA DOUBLURE</b> ★ Film 22.45 Mon poussin ★, film <b>LCI</b>	21.10 <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> 23.05 Ice Masters, jeu <b>TF1</b>
21.05 <b>REMOB'INA</b> Mag. 23.00 Les grands entretiens d'Yves Thérard, mag. <b>C NEWS</b>	21.10 <b>ANNE QUEFFÉLEC</b> Spectacle 22.45 Nelson Goerner, spectacle <b>L'EQUIPE</b>	21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> 10 Série 22.40 Chicago Fire, série <b>6ter</b>	21.05 <b>E=M6 FAMILY</b> Magazine 22.00 E=m6 family, mag. <b>RMC</b>	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. <b>RMC</b>	21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.45 New York section criminelle, série <b>TF1</b>
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir <b>C NEWS</b>	20.50 <b>RUGBY : FRANCE / PAYS DE GALLES</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag. <b>4</b>	21.05 <b>TWILIGHT CHAP. 4 : RÉVÉLATION - P. 1</b> ★ 23.10 Storage Wars : enchères surprises <b>6ter</b>	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 Doc. 23.10 Faites entrer l'accusé, doc. <b>RMC</b>	21.10 <b>DINO HUNTERS</b> Documentaire 22.05 Dino hunters, doc. <b>RMC</b>	21.05 <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.10 Les petits meurtres d'Agatha Christie <b>TF1</b>

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>COMME MON FILS</b> Téléfilm 23.10 New York, unité spéciale, série <b>arte</b>	21.10 <b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 23.15 Meurtres au paradis, série <b>C8</b>	21.10 <b>ALLIES</b> ★ Film 23.15 La ligne bleue, doc. <b>W9</b>	21.10 <b>HAPPY VALLEY</b> Série 23.05 Le cercle séries, mag. <b>TMC</b>	21.00 <b>SALE TEMPS POUR LA PLANÈTE</b> 22.50 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	21.10 <b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.10 Et si on se rencontrait ? <b>TF1</b>
20.50 <b>LA DENTELLIÈRE</b> Film 22.35 Rapt, film <b>LCP</b>	21.20 <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série <b>4</b>	21.05 <b>PARKER</b> ★ Film 23.10 Évasion, film <b>C STAR</b>	21.25 <b>THE DARK KNIGHT, LE CHEVALIER NOIR</b> 00.10 Batman Begins ★★, film <b>6</b>	21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag. <b>LCI</b>	21.10 <b>CRIMES</b> 10 Documentaire 23.00 Crimes, doc. <b>TF1</b>
20.30 <b>DÉBATDOC - NI DIEU NI MAÎTRE...</b> 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10 <b>VITALIC</b> Spectacle 22.25 Physio, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.10 <b>DIVORCES</b> ★ Film 23.05 Mariages ! ★, film <b>6ter</b>	21.05 <b>MON ANIMAL FAIT LA LOI</b> 22.30 Mon animal fait la loi <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>LE MEILLEUR DES INCONNUS 6</b> 22.00 Le meilleur des Inconnus 3 <b>TF1</b>
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	21.05 <b>AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</b> Sport 23.00 L'Équipe du Soir <b>4</b>	21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série <b>6ter</b>	21.10 <b>NAZCA : LE MYSTÈRE DES LIGNES DU DÉSERT</b> 22.20 Les plus grands mystères de l'Histoire <b>RMC</b>	21.10 <b>FRENCH MECANIC : RESTAURATION ET EXPORTATION</b> Doc. 22.20 French Mecanic <b>RMC</b>	21.05 <b>SHERLOCK</b> 10 Série 22.55 Sherlock, série <b>TF1</b>



# 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](mailto:philippe@sortezplus.fr)

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



 Rejoignez-nous

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KOH-LANTA, LE FEU SACRÉ</b> Jeu 22.50 Une famille en or, jeu</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>FACE À POÛTINE</b> Documentaire 22.50 Face à Poutine, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>DÉBATDOÇ - NI DIEU NI MAÎTRE...</b> 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SANTÉ EN FRANCE : L'ÉTAT D'URGENCE</b> 22.40 Débat, débat</p> <p><b>G8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>LES CHEYENNES</b> ★★ Film 00.00 Jeudi reportage, mag.</p> <p><b>4 X</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TUPAC SHAKUR, UNE VIE EN 10 PHOTOS -</b> 22.05 René Maran, le 1<sup>er</sup> Goncourt noir</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MULTISPORTS : LE GRAND BÉTISIER</b> 22.45 L'Équipe du Soir</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE VILLAGE DES ENDORMIS</b> 10 22.45 Les mystères de la basilique</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>PATRICK BRUEL : CE SOIR... ENSEMBLE</b> 23.20 Patrick Bruel : au cœur de la tournée</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 10 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DR HARROW</b> 10 22.00 Dr Harrow, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES VOLETS VERTS</b> Film 22.45 Chronique d'une liaison passagère</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>21H MEDIAS : 10 ANS DE MARIAGE POUR TOUS</b> Mag. 23.00 90' Enquêtes</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ALIEN THEORY</b> 10 22.50 Alien Theory, doc.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>VERY GOOD TRIPES</b> Documentaire 22.45 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SPIDER-MAN</b> ★ Film 23.20 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>A13 : LES SECRETS DE L'AUTOROUTE DE NORMANDIE</b> Doc. 22.20 A86 : le défi...</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE BONHEUR DES UNS...</b> Film 23.00 Caméra café, 20 ans déjà, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>THE WAVE</b> ★ 10 Film 23.15 Dracula Untold ★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.40 Camping Paradis, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SNAPPED : NOCES DE SANG</b> 10 Mag. 22.05 Snapped : noces de sang, mag.</p>
--	--	--	---	--	---

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>THE RESIDENT</b> 10 Série 22.50 The Resident, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>TROIS JOURS ET UNE VIE</b> ★ Film 22.55 Marcel Marceau, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.30</p>  <p><b>DÉBATDOÇ - LE DÉBAT</b> Magazine 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>UNE CONFESION</b> 10 Téléfilm 22.40 Infrarouge, doc.</p> <p><b>G8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série</p> <p><b>4 X</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PINK FLOYD THE WALL</b> 10 Film 22.40 Hellfest - Deep Purple, spectacle</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.45</p>  <p><b>FOOT : IRLANDE / LETTONIE</b> 22.45 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine 23.10 Des racines &amp; des ailes, mag.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE</b> 10 Mag. 22.10 Les routes...</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CLIFFHANGER</b> ★ Film 23.05 Logan ★★, film</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CHARLIE'S ANGELS : LES ANGES SE DÉCHAÎNENT</b> ★ 10 Film 23.00 Charlie et ...</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>AIR COCAINE</b> Documentaire 22.55 Rogue agent, téléfilm</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>LA FOLLE HISTOIRE DE MAX ET LÉON</b> ★ 23.15 La folle soirée du Palmashow</p> <p><b>G8</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA BRIGADE EXTRAORDINAIRE</b> 22.25 Apprendre à t'aimer, téléfilm</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LA POLICE DE NORMANDIE</b> 10 22.35 100 jours avec...</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.30 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables mariages gitans</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Hammett &amp; Cie, mag.</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TITANS MECANIC : ENGIN XXL DANS LES ALPES</b> Doc. 22.30 Titans Mecanic</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOP CHEF</b> Jeu 23.15 Top chef : la brigade cachée</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SAFE</b> ★ Film 23.05 Go fast ★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.45 New York section criminelle, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SOURCES ASSASSINES</b> Téléfilm 23.00 Crimes, mag.</p>
---	--	--	--	---	--

L'IMPREVU

NIGHT CLUB & BARBERS

dégaine les DJ's

JERRY WALLIS  
à la table

& KENTIN  
FCN

NARBONNE

# GRANDE NOCTURNE DES HALLES

SOLO... EN COUPLE  
EN FAMILLE  
AVEC VOS POTES  
AFTERWORK  
ENTRE COLLEGUES  
LA SOIRÉE CONVIVIALE  
SANS RESERVATION  
A NE PAS MANQUER !

JEUDI

23 MARS 2023

de 18h30 à 22h

THÈME **Far West**

AMBIANCE FESTIVE | PRODUITS LOCAUX

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

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

 Les Halles De Narbonne

  
Côte du Midi

  
agèa  
Agencie pour le Développement  
Aude

AVEC LE SOUTIEN DE  
  
Narbonne

  
Les Halles  
Narbonne  
Association pour le Développement  
Local et l'Aménagement

<b>TF1</b> 21.10  <b>PROMÉTÉE</b>  Série 23.20 Esprits criminels, série <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>LES ENFANTS DU SECRET</b> Téléfilm La France en vrai, doc. 22.45 <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>YOUR HONOR</b> Série 22.55 Les éclaireurs de l'eau, doc. <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.00  <b>SUR LES TRACES DU ROI MIDAS</b> Doc. 22.45 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>PÉKIN EXPRESS : LE CHOIX SECRET</b> 23.25 Pékin Express : itinéraire bis <b>TF1</b>
20.55  <b>BLACKPORT</b> Série 22.35 Blackport, série <b>LCP</b>	21.20  <b>LA GROSSE RIGOLADE</b> 23.15 La grosse rigolade <b>+4</b>	21.05  <b>ÉPOUSE-MOI MON POTE</b> ★ Film 22.40 La bande à Fiti : les nouveaux... <b>C STAR</b>	21.25  <b>JOHN WICK PARABELLUM</b> ★  Film 23.55 90' Enquêtes, mag. <b>LCI</b>	21.05  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 23.10 Tattoo Cover... <b>LCI</b>	21.10  <b>ALEXANDRA LAMY, CHOUCHOU DES FRANÇAIS</b> Doc. 23.05 Jean Dujardin... <b>TF1</b>
20.35  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>MÉDINE À LA CIGALE</b> Spectacle 22.35 Médecine Normandie, doc. <b>L'EQUIPE</b>	21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	21.05  <b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.00 Tiny House Nation, doc. <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>L'ARME FATALE 3</b> ★  Film 23.10 L'arme fatale 2 ★★, film <b>LCI</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	20.45  <b>FOOTBALL : ITALIE / ANGLETERRE</b> 23.15 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>VIVE LE CAMPING</b> Magazine 23.20 Vive le camping, mag. <b>6ter</b>	21.10  <b>FAMILLES D'AGRICULTEUR</b> 22.35 Familles d'agriculteurs... <b>RMC</b>	21.10  <b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.35 Vintage Mecanic, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>ROAD HOUSE</b> ★ Film 23.20 Dans la brume ★, film <b>LCI</b>

<b>TF1</b> 20.35  <b>FOOT : FRANCE / PAYS-BAS</b> Sport 22.35 Vendredi, tout est permis... <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série 22.50 Tarata 100% live <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>JOHNNY HALLYDAY SYMPHONIQUE</b> 22.55 La vie secrète des chansons <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>DUCOBU PRÉSIDENT</b> ! Film 22.35 Les vieux fourneaux 2, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.00  <b>LA LECTRICE</b>  Film 22.40 Le siècle de Sabine Weiss, doc. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>QUI PEUT NOUS BATTRE ?</b> Jeu 23.30 Qui peut nous battre ? jeu <b>TF1</b>
20.55  <b>JE SUIS KARL</b> Film 22.55 Keanu Reeves, messie pop, doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.00 Y'a que la vérité qui compte <b>+4</b>	21.05  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b>  Mag. 23.00 Enquête d'action, mag. <b>C STAR</b>	21.25  <b>BOHEMIAN RHAPSODY : LA VRAIE HISTOIRE...</b> 23.10 Céline Dion : une voix, un destin <b>LCI</b>	21.05  <b>SUPER NANNY</b> Magazine 22.50 Super Nanny, mag. <b>LCI</b>	21.10  <b>UN GARS, UNE FILLE</b> Série 23.05 Eric Antoine : Mystic, spectacle <b>TF1</b>
20.35  <b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 La grande histoire du ski, doc. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>L'HUMOUR C'EST MIEUX À DEUX</b> 22.50 Paname Comedy Club <b>L'EQUIPE</b>	21.10  <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES</b> 22.25 Storage Wars... <b>6ter</b>	21.05  <b>PRINCESSE MILA ET LE SORCIER AU CŒUR DE PIERRE</b> 22.45 Tiny House Nation <b>RMC</b>	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag. <b>RMC</b>	21.00  <b>LES ANGES GARDIENS</b> ★ Film 23.05 La vie est un long fleuve tranquille <b>LCI</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>C NEWS</b>	20.45  <b>FOOTBALL : SUÈDE / BELGIQUE</b> 22.45 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.00 Hawaii 5-0, série <b>6ter</b>	21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b>  Doc. 23.00 Faites entrer l'accusé, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>CHÂTEAUX XXL : LE DÉFI D'UNE VIE</b> 22.05 Châteaux XXL : le défi d'une vie <b>LCI</b>

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Quel est votre degré de gentillesse ?

### Résultats



#### **Vous avez une majorité de A : 5 % de gentillesse**

Vous n'êtes pas du tout gentil(le). On peut même dire que vous êtes méchant(e). Et cela vous plaît ! Pour vous, être gentil, c'est être faible. Mais à force de terroriser votre entourage, vous pourrez bien finir par le perdre ! De temps en temps, essayez de faire preuve d'un peu plus de compassion.

#### **Vous avez une majorité de B : 80 % de gentillesse**

Gentil(le) oui, bonne poire non. Vous savez dire non quand il le faut. Mais ce n'est pas pour autant que vos proches ne peuvent pas compter sur vous ! Juste, il faut que leurs demandes restent raisonnables et qu'ils vous rendent la pareille de temps en temps.

#### **Vous avez une majorité de C : 130 % de gentillesse**

Vous êtes trop gentil(le), et cela peut parfois vous porter défaut. Sans que vous en rendiez compte, certaines personnes profitent de votre qualité. Apprenez à dire non de temps en temps, vous verrez, cela vous fera le plus grand bien !

*Découvrez si vous êtes trop ou pas assez gentil(le) grâce à notre test.*

#### **1/ Vous croisez un couple de touristes perdu dans la rue. Que faites-vous ?**

- C.** Rien, ce n'est pas votre problème
- B.** Vous les accompagnez jusqu'à leur destination
- A.** Vous leur indiquez brièvement le bon chemin

#### **2/ Un jeune étudiant ne peut pas monter dans le bus car il lui manque 20 centimes. Comment réagissez-vous ?**

- C.** Vous faites celui/celle qui n'a rien entendu
- B.** Vous lui dites de garder son argent et lui achetez un ticket
- A.** Vous lui dépannez la somme manquante

#### **3/ Chaque matin, en allant au travail, vous croisez le même SDF. Qu'est-ce que vous pensez ?**

- C.** « Quel feignant ! Il ferait mieux de se trouver un travail »
- A.** « Le pauvre, il doit avoir faim. Si je lui achetais des biscuits ? »
- B.** « Michel a l'air d'être fatigué aujourd'hui, je vais lui proposer de dormir chez moi ce soir »

#### **5/ Vous trouvez un portefeuille dans la rue. Que faites-vous ?**

- A.** Vous le glissez immédiatement dans votre sac : son contenu est désormais le vôtre
- B.** Vous le confiez au commerçant le plus proche en espérant que son propriétaire revienne sur ses pas
- C.** Vous essayez de retrouver son propriétaire à tout prix

#### **6/ Il est deux heures du matin quand votre téléphone sonne. C'est votre meilleur ami, un peu éméché, qui souhaite que vous veniez le chercher. Votre réponse ?**

- C.** « Non, mais ça va pas la tête ? Il y a des gens qui dorment ici »
- B.** « Bouge pas, je te commande un taxi »
- A.** « Tu es où ? J'arrive ! »

#### **7/ Juste avant de rentrer chez vous, votre collègue vous demande d'échanger son week-end avec le vôtre. Elle avait oublié, mais c'est l'enterrement de vie de jeune fille de sa sœur...**

- A.** Vous avez déjà des choses de prévues, elle n'avait qu'à pas oublier
- B.** D'accord, mais à condition qu'elle vous prenne le week-end de votre anniversaire à la place
- C.** Bien sûr, aucun souci ! Vous avez l'habitude de ses changements de dernières minutes





## SANTÉ MENTALE & ESTIME DE SOI

Semaine d'information sur la santé mentale

Découvrez Bien dans son corps, bien dans sa tête.

Ateliers artistiques, théâtre, marche, café-débat...

Pour consulter le programme :



Renseignements : 06 37 53 10 14

## PRINTEMPS DES POÈTES

Deux traversées poétiques, deux p.m. festifs

Au programme : mini salon du livre et exposition livre-objet, performances, lectures avec accompagnement musical, spectacle hommage à René Depestre le dimanche 26 mars à 18h30 (entrée libre).

Du 25/03/2023 au 26/03/2023

De 16h à 19h30

Espace Léo Lagrange

Renseignements : 06 14 55 30 31



GRATUIT

## CONCERT FAURÉ

**REQUIEM**

**Orchestre Symphonique Alénya Roussillon**

Cantique de Jean Racine, Pavane, Elégie ...

100 chanteurs et musiciens

**Narbonne**  
**Basilique Saint Paul-Serge**

Vendredi 31.03.23 20h00

Direction Bernard Jullès  
Barbara Fikselsh Quay  
Danyson Givran Nuri  
Hélène Shari Megret  
Les choristes : Ma Lynda et Rudi Lamy

Tarifs et réservations : Cultura, Carrefour, Leclerc, Helloasso.com, TicketMaster.fr



## 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  
TOUTES REGIONS



40 ANS  
D'EXPERIENCE



ENTREPRISE  
FAMILIALE DEPUIS  
3 GENERATIONS

Une marque du groupe

hexaôm



maisons-de-manon.fr

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

# 18<sup>ÈME</sup> SALON DE LA MOTO

DU SCOOTER DU QUAD ET DU SSV

[www.salon-moto.fr](http://www.salon-moto.fr)

**UN SHOW  
EXCEPTIONNEL !**

**Stunt & Trial Show**

Nocturne jusqu'à 23h  
samedi 18 mars



**Le Portugais Arrepiado**  
viendra enflammer la piste de Stunt  
tout le week-end  
Ne le ratez pas, il est déjanté !



**Androlux**, les motards du futur,  
seront de la partie samedi en fin de  
journée et pour la nocturne !



**Julien Perret**  
nous fera l'honneur  
de présenter  
pour la première fois  
son nouveau show trial  
tout le week end !

**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

## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** il est probable que d'importants changements dans votre vie professionnelle prendront racine durant cette période. **Amour :** vos rapports avec votre conjoint seront placés sous le signe de l'efficacité. **Santé :** problèmes gastriques.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** vous vous sentirez porté par un élan constructif. Apprenez les techniques de pointe et nouez de nouveaux contacts. **Amour :** vos relations avec votre partenaire ne seront pas de tout repos. **Santé :** moral et optimisme à toute épreuve.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** le ciel semble vous promettre des opportunités intéressantes, mais si vous manquez de prudence, vous pourriez gâcher vos chances. **Amour :** aucun problème en vue entre vous et votre partenaire cette semaine. **Santé :** résistance en baisse.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** attention à un passage professionnel délicat. **Amour :** c'est une période sentimentale plutôt calme qui s'annonce. **Santé :** c'est toujours la forme, mais n'en abusez pas.

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** vous n'avez pas intérêt à vous attirer les foudres de votre entourage professionnel. **Amour :** des changements inattendus dans votre vie sentimentale. **Santé :** le stress vous gagne et vous empêche de dormir.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** de bons aspects marquent le secteur financier sous la forme d'indemnités, de bénéfices. **Amour :** une jolie période, en particulier pour les amoureux discrètes. **Santé :** un peu de stress au travail.

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

**Travail-Argent :** certains pourraient s'apercevoir que des promesses de gratification n'étaient qu'un rêve. **Amour :** il faut ces jours-ci, privilégier toutes les formes d'amitié amoureuse. **Santé :** ménagez-vous.

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

**Travail-Argent :** si vous devez traiter des affaires délicates, attendez un peu. **Amour :** vous pourrez organiser vos relations sentimentales comme vous l'entendez. **Santé :** la tension est à surveiller.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** vous ne perdrez jamais de vue vos intérêts. **Amour :** vos sentiments, aussi profonds qu'ils soient, ne seront pas perçus à leur juste valeur. **Santé :** bonne énergie. Vous êtes en super forme !

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** de nouvelles responsabilités pourraient vous être confiées. **Amour :** vous suscitez l'admiration de vos proches, en particulier de votre partenaire. Vous vous sentirez aimé et soutenu. **Santé :** ménagez-vous des moments de pauses.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** un projet financier, retardé depuis quelques semaines, peut trouver une solution satisfaisante. **Amour :** natifs du 3e décan, vous plongerez dans les délices et les tourments de la passion. **Santé :** vous êtes de plus en plus épanoui.

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

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

## LA RECETTE

**de saison**

**...à vos casseroles !**



© Elle&Vire/P. Kettenhofen

## ŒUFS COCOTTE, CRÈME LÉGÈRE ET SAUMON

**Préparation : 5 min**

**Cuisson : 8 min**

### ► pour 4 personnes :

2 tranches de saumon fumé, 4 tranches de pain de campagne très épaisses et très larges, 30 g de beurre doux, 20 cl de crème légère fluide, 4 œufs, 1 pincée de sel, poivre, 1 c. à c. de persil ciselé, 1 zeste de citron.

### ► préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Couper les tranches de saumon en petits morceaux. Creuser les tranches de pain de campagne avec une petite cuillère, en veillant à ne pas les transpercer. Dans une poêle, faire fondre le beurre. Dorer les tranches de pain 2 min de chaque côté. Maintenir au chaud. Faire chauffer la crème. Disposer les tranches de pain sur une plaque allant au four. Au cœur de chaque tranche, déposer un peu de saumon (en garder pour la finition), de la crème chaude et un œuf cassé. Puis recouvrir du reste de saumon fumé. Saler et poivrer. Enfourner 8 à 9 min. À la sortie du four, parsemer les œufs cocotte de persil ciselé et de zeste de citron.

## La star du moment : le saumon

C'est un poisson gras, mais riche en omégas 3 et source de vitamines.

## 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.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
H	A	B	I																							
6	17	4	23	4	2	25	6	12																		
25	4	23	4	7	6	17																				
2	3	6	7	4			4	9																		
7	4	12	6				20	11	6																	
20	10		12	12					12	4																
23							6	17	2	25																
6	5	23	20	10	2	25	7																			
6	7	18	4				14	6																		
4	25	6	12	7	4	6																				
25	20		10	2	14	4	9	2																		
2	23	23	6	25	7	4	10																			
	1	3			7	18	25	6																		
8	4		10	6	10			26																		
6	17	5	6	10				10	7																	
25	4	2	10			17	20	4																		
6	12		14	4	25	21																				
25		14	22	2	25	16																				
6	5	6	2	7		15	6																			
7	6		13	4	16	4	10																			
H	A	B	I	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

## 7 ERREURS



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

- Le chapeau 3 - Le bec
- Le ressort 4 - La feuille la plus basse
- Plante de gazon 6 - Le partition
- Les nœuds du tablier

### 7 ERREURS

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

LES MOTS CODÉS

Votre nouvelle vie

# RÉSIDENCE BERGÉ

NARBONNE centre-ville à deux pas des Halles

À partir de  
**135 000€**

**TRAVAUX  
EN COURS**

Du **T1** au **T4**

Terrasses - Celliers - Parkings ou Garages



**L A N A T**  
VIVRE LE SUD

Contactez-nous au

**06 78 33 87 43**

**04 11 51 00 48**

# LES JOURNÉES SO' HYBRIDES\*

PORTES OUVERTES LES 11 ET 12 MARS\*\*



## VITARA HYBRID



GAMME À PARTIR DE

**249 €/mois** (1)

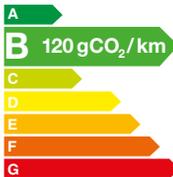
**ENTRETIEN INCLUS** (a)

LLD 37 MOIS

1<sup>er</sup> LOYER 2 990 €

PRIME À LA CONVERSION 1 500 € DÉDUITE  
SOUS CONDITION DE REPRISE

GAMME À PARTIR DE **19 990 €** (2) | PRIME À LA CONVERSION DÉDUITE  
SOUS CONDITION DE REPRISE



Consommations mixtes Suzuki Vitara (WLTP) : 5,2 à 5,9 l/100 km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour un Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage, 1<sup>er</sup> loyer de 2 990 € après déduction de 1 500 € si éligible à la prime à la conversion<sup>(a)</sup>, puis 36 loyers de 249 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 06/02/2023 au 31/03/2023 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Anval Service Lease - SA au capital de 66 412 800 € - Immatriculée sous le n° 352 256 424 RCS Paris. Siège social : 1, bd Haussmann - 75009 Paris - Identifiant CE FR 68352256424 - ORIAS n° 07 022 411. Modèle présenté : Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Style hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions

puis 36 loyers de **309 €/mois** (a) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + : 24h/24 7j/7 au véhicule et aux passagers - Assurance Perte Financière, souscrite auprès de Greenval Insurance DAC, compagnie d'assurance de droit irlandais, enregistrée sur le numéro 432783, siège social : Trinity Point, 10-11 Leinster Street South, Dublin 2, Irlande (info@greenval-insurance.ie) ; supervisée par la Banque Centrale en Irlande. Le détail du contenu des services associés est disponible auprès de Anval Service Lease. (2) Prix TTC du Suzuki Vitara 1.4 Boosterjet Hybrid Avantage, après déduction d'une remise de 3 000 € offerte par votre concessionnaire et d'une prime à la conversion<sup>(a)</sup> de 1 500 €. (b) Voir conditions sur [www.primelaconversion.gouv.fr](http://www.primelaconversion.gouv.fr). Selon tarif en vigueur au 01/03/2023. \*Les journées tellement hybrides. \*\*Ouverture selon arrêté préfectoral. \*\*\*Smart Hybrid Vehicle by Suzuki.

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1<sup>er</sup> terme échu.

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer

PLANETE AUTOS ZI CROIX SUD - NARBONNE  
face à Géant Casino **04 68 42 73 80**