

Narbonne - N°070 - Du 22 avril au 5 mai 2023

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

27 AVRIL > 01 MAI 2023

PARC DES
EXPOSITIONS
NARBONNE

ENTRÉE GRATUITE



FOIRE DE PRINTEMPS

DU GRAND NARBONNE

PRODUITS LOCAUX
ET ARTISANAT
À L'HONNEUR

parcexpos-narbonne.com

Midi Libre L'INDEPENDANT



Les Halles de Narbonne



**C'est le printemps
dans vos assiettes !**



65 professionnels de bouche - 7j/7j de 7h à 14h

(Service minimum les Lundis)

 Les Halles De Narbonne  [les.halles.de.narbonne](https://www.instagram.com/les.halles.de.narbonne)  www.narbonne.halles.fr

Produits Choisis par le
Fédéré des Narbonnais



**URBAN
EVENT**



FOIRE DE PRINTEMPS DU GRAND NARBONNE

La Foire de Printemps du Grand Narbonne fête son grand retour ! Rendez-vous au Parc des Expositions de Narbonne du 17 avril au 1er mai 2023.

**EN FRANCE, UNE MANIFESTATION
ÉCONOMIQUE DU TERRITOIRE NARBONNAIS
TRÈS ATTENDUE !**

Événement de grande ampleur, cette foire annuelle aux multiples secteurs d'activités est depuis près d'un demi-siècle attendue chaque année par un large public, fidèle au rendez-vous et en quête des nouvelles offres et tendances. Et encore plus cette année, avec l'annulation de la dernière édition...

AU PROGRAMME

La Foire de Printemps du Grand Narbonne est une foire généraliste qui s'adresse à tous. 140 exposants viennent y proposer une offre diversifiée dans de multiples secteurs (équipement de la maison et du jardin, loisirs, matériel agricole, piscines, ...). Les dernières tendances et nouveautés dans la région !

Cette festivité propose également de nombreuses animations pour toute la famille chaque jour sur des thèmes différents !

Village Food truck, volière à drones, ateliers de graffiti, mur d'escalade, trottinettes électriques tout terrain, balades à poney, ateliers d'initiation à l'art de la dégustation de vins, simulateur de pilotage...

Un vaste programme d'animations qui convient aux petits comme aux grands !

INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires :

Ouvert tous les jours de 10h à 19h.

Tarif :

Entrée gratuite !

Chiffres clés* :

150 exposants

12500 m²

15000 visiteurs



*Chiffres de 2020 certifiés par l'organisateur

CULTURE & LOISIRS



GRATUIT

ANNA NOVIKA SOBIERAJSKI

Exposition "A l'orée de l'espace-temps"

Nos espaces sont nos refuges... Pourtant, parfois, nos abris que nous avons l'impression de si bien connaître, au lieu de nous sécuriser, nous réservent des angoisses descentes vers l'inconnu...

Du 05 avril au 29 mai 2023
Tous les jours de 14h à 18h (sauf le mardi)
Fermé les 1er et 8 mai 2023
Entrée libre et gratuite

📍 Chapelle des Pénitents-Bleus
📞 Renseignements : 04 68 90 30 65

FESTIVAL DE DANSE AMATEUR

Le festival s'adresse à toutes et tous.

Ce festival a pour but de rendre la danse accessible à tous, d'en montrer toutes ses facettes, tous les possibles et les liens à tisser avec d'autres arts, et toute forme de culture sur notre territoire.

Au programme : 55 stages dans 17 disciplines, une master class, projection d'un film, 2 performances, un atelier graphique et une exposition.

Du 24 au 29 avril 2023 à Narbonne

📞 Renseignements : 04 68 32 01 00



GRATUIT

MARATHON CÔTE INDIGO

Parrainé par Yonan Durand, en route pour les JO de paris 2024

Cette première édition se déroulera entre mer, garrigue, marais salés et vignes. La promesse d'un dépaysement sportif à couper le souffle !

Les 22 & 23 avril 2023

Pour en savoir + =>



Le mois de mai est synonyme de printemps et de renouveau. Les fleurs s'épanouissent, les oiseaux chantent, et les jours s'allongent.

C'est le mois idéal pour prendre un nouveau départ et pour profiter des beaux jours. Que ce soit en passant du temps à l'extérieur, en visitant des lieux intéressants, en organisant des fêtes ou en profitant de moments de détente, le mois de mai est le moment parfait pour vous divertir et créer des souvenirs inoubliables.

Prenez le temps de profiter de toutes les merveilles que le mois de mai a à offrir, et de vivre chaque jour de façon unique et remplie d'amour.

En parlant de printemps, la Foire de Printemps du Grand Narbonne fête son grand retour !

Rendez-vous au Parc des Expositions de Narbonne du 17 avril au 1er mai 2023.

Pour en savoir plus, rendez-vous en page 3 de votre magazine préféré ;)

Et si vous agrémentiez votre extérieur d'une pergola bioclimatique ou complétiez votre mobilier de jardin ? DS Menuiserie est là pour concrétiser vos projets d'aménagement extérieur.

Comme d'habitude, retrouvez les rubriques sorties (spectacles & ciné, sports, culture & loisirs), recette, horoscope, 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 !

DE GAULLE EST DE RETOUR

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

Le 5 mai
Espace Dominique Baudis – Narbonne Plage

Spectacle à **20h30**

Matthieu Kalka & Valentin Maerte
«De Gaulle est de retour»

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

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 THE VOICE 23.50 The Voice	21.10 LAME DE FOND Téléfilm 22.50 Quelle époque !	21.10 TOUS LES CHANTEURS S'APPELLENT MICHEL 23.00 Chroniques de l'âge tendre, doc.	21.10 RUGBY : STADE FRANÇAIS / TOULOUSE 23.20 Air cocaïne, doc.	21.00 ECHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	21.10 NCIS Série 22.50 NCIS : Hawaï, série
20.50 LES LOUPS, SAUVEURS DU PARC DE YELLOWSTONE 22.25 Au royaume des vers de terre, doc.	21.15 LES PÉPITES DE SÉBASTIEN 23.00 Les pépites de Sébastien	21.05 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	21.10 COLUMBO Série 23.00 90' Enquêtes, mag.	21.05 CHRONIQUES CRIMINELLES 10 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.10 YOUNG SHELDON Série 22.30 Young Sheldon, série
21.00 REFORME DES RE-TRAITES : LA BATAILLE 22.30 Sauver Auschwitz, doc.	21.10 BORIS CHARMATZ - LA RONDE Spectacle 22.40 Boris Charmatz, doc.	21.10 ENQUÊTES PARANORMALES 23.30 Etat Paranormal, doc.	21.05 FROGGER - LE JEU VIDEO GRANDEUR NATURE 22.45 Frogger...	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO 22.00 Les visiteurs du soir	21.05 COURSE-POURSUITE : WORLD CHASE TAG : LE MONDIAL Sport 22.50 MMA : UFC...	21.05 LES ROIS DU RANGEMENT Doc. 22.30 Les rois du rangement, doc.	21.10 RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 Retour à l'instinct primaire	21.10 DISNEYLAND PARIS : LES SECRETS DU CHATEAU Doc. 22.30 100 jours au...	21.05 MARIE-THÉRÈSE D'AUTRICHE Série 23.05 Héritages, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 RADIN ! ★ Film 22.55 Esprits criminels, série	21.10 LES FILLES DU DOCTEUR MARCH ★★ Film 23.25 Beau Geste, mag.	21.10 ENQUÊTES A MORECAMBE Série 22.40 Enquêtes à Morecambe, série	21.10 RUGBY : BORDEAUX-MÉGÈS / LYON Sport 23.20 L'origine du mal, film	20.55 MARK ZUCKERBERG, L'EMPREUR DE FACEBOOK Doc. 22.50 Hebron..., doc.	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
20.50 LE BATEAU Film 00.10 "Le bateau" : l'histoire d'une superproduction	21.10 LA ZIZANIE ★ Film 22.55 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 LARA CROFT TOMB RAIDER : LE BERCEAU DE LA VIE ★ Film 23.10 NCIS, série	21.10 MUNCH Série 23.10 Munch, série	21.05 L'APPEL DE LA FORÊT ★ Film 23.00 Ils construisent la maison..., mag.	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN Doc. 23.20 Quotidiens hors du commun, doc.
21.05 REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens de Daphné Roulier	21.10 BIOGRAPHIE : UN JEU Spectacle 22.55 Ensemble, spectacle	21.10 CHICAGO FIRE 10 Série 22.40 Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine 22.05 E=m6 family, mag.	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.40 Les experts : Miami, série
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	19.30 FLECHETTES : PREMIER LEAGUE 2023 22.35 L'Équipe du Soir	21.05 NANNY MCPHEE ET LE BIG BANG ★ 23.00 Nounou malgré elle, téléfilm	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 CHERCHEURS D'OPALE Doc. 22.05 Chercheurs d'opale, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie



L'ENCRE QUI DEPLOIE VOS AILES 



Roadbook
LE GUIDE INDISPENSABLE POUR VOUS DÉPLACER

L'encre des découvertes



Sortez+
Découvrez, Économisez, Sortez Plus!

L'encre des bonnes affaires



URBAN TV
Magazine TV et Services de Niches

L'encre des idées de sorties

À 20 min de Narbonne

VOTRE VILLA
à partir de **173 000 € TTC**
tous frais compris*



*Le prix va de vous et comprend le transport direct avec notre partenaire sélectionné sous réserve de disponibilité. Frais de notaire et de terrain inclus.

INTÉRESSÉ ? CONTACTEZ NICOLAS POURSIN AU
04 68 65 03 55 ou **06 86 38 59 97**

www.sm-maisons.com



VOTRE VAPE & CBD SHOP

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
10H - 19H
NON-STOP



04 68 70 91 05



10 Bd Docteur Lacroix
11100 Narbonne



PARTENAIRE OFFICIEL DU CSE DE L'HÔPITAL PRIVÉ DU GRAND NARBONNE

 **ELSAN**
HÔPITAL PRIVÉ DU
GRAND NARBONNE



Ils nous font confiance pour
les sevrages tabagique
et cannabique..

Pourquoi pas vous ?

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 JE TE PROMETS Série 23.20 New York, unité spéciale, série	21.10 MEURTRES AU PARADIS Série 22.10 Meurtres au paradis, série	21.10 LA 34^E NUIT DES MOLIÈRES 23.10 Guermantes, film	21.10 B.R.I. Série 22.50 Le cercle séries, mag.	21.00 SUR LE FRONT Documentaire 21.50 Sur le front, doc.	21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.15 Love Island, jeu
20.50 REMORQUES ★★ Film 22.15 Jack Lemmon, une vie de cinéma, doc.	21.20 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série	21.05 LE FLIC DE BEVERLY HILLS 3 23.00 Le flic de Beverly Hills 2 ★	21.15 AVENGERS : ENDGAME ★ Film 00.25 90' Enquêtes, mag.	21.05 APPELS D'URGENCE 10 23.20 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES 10 Documentaire 23.00 Crimes, doc.
20.30 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 RÉGINE LAPASSION 22.35 Fatoumata Diawara...	21.10 LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI - N°2 23.15 Les duos...	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 LA FOLLE SOIRÉE DU PALMASHOW 22.45 La folle soirée du Palmashow
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 AUTO : L'ÉQUIPE MOTEUR - TOP GEAR 23.00 L'Équipe du Soir	21.05 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série	21.10 LES MORMONS : QUI SONT-ILS VRAIMENT ? 22.15 La famille : enquête..., doc.	21.10 LE COLISEE, UNE MEGASTRUCTURE ROMAINE Doc. 22.15 La tour de Pise...	21.05 SHERLOCK 10 22.50 Sherlock, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 KOH-LANTA Jeu 23.10 Une famille en or, jeu	21.10 THOMAS PESQUET : OBJECTIF FRANCE Doc. 22.50 Proxima ★★, film	21.10 LA DOC ET LE VETO Série 22.40 La doc et le veto, série	21.10 AVEC AMOUR ET ACHARNEMENT 23.05 Rifkin's Festival, film	21.00 AU FIL DE L'EAU, LE NOUVEAU TOURISME FLUVIAL Doc. 21.50 La truite..., doc.	21.10 9-1-1 10 Série 22.50 9-1-1, série
20.55 RÉSISTANCES Documentaire 22.45 Résistances, doc.	21.20 C'EST GÉNIAL, C'EST QUE DE L'AMOUR ! 22.30 C'est génial, c'est que de l'amour !	21.05 CE SOIR ON CHANTE POUR L'UNICEF 22.00 Ce soir on chante pour l'Unicef	21.15 90' ENQUÊTES Magazine 22.30 90' Enquêtes, mag.	21.05 JURASSIC PARK 3 ★ Film 22.50 Le monde perdu : Jurassic Park ★	21.10 LE CHOC DES TITANS ★ Film 23.15 Real Steel ★, film
20.30 DEBATDOC - LES MESSAGES DE L'HISTOIRE Doc. 22.00 Sens Public, mag.	21.10 DAVID BOWIE : NAISSANCE D'UNE LÉGENDE Doc. 22.40 Tribute to D. Bowie	21.10 LE MEILLEUR FORGERON 10 22.45 Le meilleur forgeron	21.05 ALVIN ET LES CHIPMUNKS 3 ★ 22.35 Monsters Academy, téléfilm	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 CAMPING PARADIS Série 22.45 Camping Paradis, série
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.00 BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 MARY À TOUT PRIX ★★ 10 Film 23.20 Storage Wars : enchères...	21.10 ALIEN THEORY 10 Documentaire 22.50 Alien Theory, doc.	21.10 LES VOLCANS LES PLUS DANGEREUX DU MONDE Doc. 22.20 San Andreas...	21.05 SNAPPED : CRUELLES AMITIÉS 22.05 Snapped : cruelles amitiés, mag.

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Quel est votre animal-totem ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Le loup est votre animal-totem

Vous êtes quelqu'un de très intelligent. Comme le loup, vous avez soif de liberté. Vous avez besoin de changer d'air régulièrement pour pouvoir être en paix avec vous-même. Vous êtes quelqu'un d'indépendant et de très autonome. Un conseil : fiez-vous le plus possible à votre instinct.

Vous avez une majorité de B :

Le cerf est votre animal-totem

Comme le cerf, vous êtes doux(ce) et craintif(ve). Sensible et à l'écoute, on vous sollicite souvent pour vos conseils. Vous aimez être entouré(e) et comptez sur les autres pour vous protéger. Attention car ils ne seront pas toujours là pour vous sauver.

Vous avez une majorité de C :

Le corbeau est votre animal-totem

Déterminé(e) et ambitieux(se), voilà ce qui vous définit le mieux. Vous êtes capable de tout pour arriver à vos fins, du bon comme du mauvais. Comme le corbeau, vous avez un grand sens de l'observation et arrivez facilement à prendre de la hauteur sur les choses qui vous entourent.

Dans la culture amérindienne, certains animaux étaient vénérés comme des divinités. On pensait alors que chaque individu possédait un animal-totem, chargé de le protéger tout au long de sa vie. Découvrez vite le vôtre !

1/ Selon vous, qu'est-ce qui vous définit le mieux ?

- A. Votre intelligence
- B. Votre douceur
- C. Votre ambition

2/ Si vous ne deviez compter que sur un seul sens, lequel ce serait ?

- A. Votre sixième sens
- B. Le toucher
- C. La vue

3/ Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ?

- A. Être libre
- B. Faire des rencontres
- C. Réussir votre vie

4/ Lorsque deux de vos amis se disputent, vous...

- A. Laissez faire
- B. Tentez d'apaiser les tensions
- C. Mettez de l'huile sur le feu

5/ Si vous étiez une fleur, vous seriez...

- A. Un pissenlit
- B. Une marguerite
- C. Une rose

6/ Votre phobie ?

- A. Oublier tout ce que vous avez appris
- B. Vous retrouver seul(e)
- C. Perdre votre travail

7/ Au travail, vous avez du mal à résoudre un problème.

Que faites-vous ?

- A. Vous essayez de trouver la solution sur internet
- B. Vous demandez de l'aide à vos collègues
- C. Vous persévérez quitte à rester plus tard

8/ La solitude...

- A. Vous l'aimez
- B. Vous la redoutez
- C. Ne vous dérange pas

9/ Que faites-vous pour vous relaxer ?

























- A. Vous allez vous balader en forêt
- B. Vous allez boire un verre avec vos amis
- C. Vous prenez un bon bain chaud

10/ Dans les transports, une personne vous rentre dedans...

- A. Vous râlez
- B. Vous l'ignorez
- C. Vous l'insultez



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  GREY'S ANATOMY Série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série	21.10  MAMAN, NE ME LAISSE PAS M'EN DORMIR Téléfilm 23.45 Infrarouge, doc.	21.10  ILS FONT RAYONNER LA FRANCE 23.05 Culture dans votre région, mag.	21.10  FOOTBALL : MANCHESTER CITY / ARSENAL 23.45 B.R.I., série	21.00  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.	21.10  TOP CHEF Jeu 23.25 Top chef : la brigade cachée, jeu
20.55  RETOUR À COLD MOUNTAIN ★ Film 23.25 Aurora, doc.	21.20  MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	21.05  LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE Mag. 22.05 Les routes...	21.15  HARRY POTTER : LES SECRETS DU PHENOMENE Doc. 23.00 Harry Potter, div.	21.05  BATMAN V SUPERMAN : L'AUBE DE LA JUSTICE ★ 23.50 Spider-man 3 ★	21.10  CAMERON BLACK : L'ILLUSIONNISTE 22.05 Cameron Black : l'illusionniste
20.30  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  MIKA AUX FRANCOFOLIES DE LA ROCHELLE 22.35 Basique, le concert	21.10  TOUS EN SCÈNE ★★ Film 23.10 Big game ★, film	21.05  LE GRAND DÉBARRAS, UN TRI À TOUT PRIX 22.30 Le grand débarras	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série 22.45 New York section criminelle, série
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.00  BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  BELLE ET SÉBASTIEN 3 ★ Film 22.50 Kaamelott, série	21.10  100 JOURS AVEC LA POLICE DE LA ROUTE Doc. 22.35 100 jours avec...	21.10  VOITURE À VENDRE Doc. 22.20 Voiture à vendre, doc.	21.05  LE POIDS DES MENSONGES ★ Téléfilm 23.00 Crimes, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  LÉO MATTEÏ - BRIGADE DES MINEURS Série 23.15 Léo Matteï...	21.10  ENVOYÉ SPÉCIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.10  DE L'AUTRE CÔTÉ Téléfilm 22.45 La France en vrai, doc.	21.10  GASOLINE ALLEY Téléfilm 22.40 Genre, genres	21.00  LA FABRIQUE DU TEMPS Documentaire 22.40 C ce soir, mag.	21.10  LES BODIN'S GRANDEUR NATURE 23.25 La grande histoire des Bodin's, doc.
20.55  LOST LUGGAGE Série 22.45 Lost Luggage, série	21.20  LA MÉTHODE CAUET, LES 20 ANS 22.30 La méthode Cauet, les 20 ans	21.05  À LA POURSUITE DE DEMAIN ★ Film 23.20 Premier de la classe, film	21.15  BATTLESHIP ★ Film 23.40 Iron Man 3 ★, film	21.05  TATTOO COVER : SAUVAGES DE TATTOUAGES 22.05 Tattoo Cover...	21.10  ÉRIC ANTOINE : MAGIC DELIRIUM 23.10 Le super bêtisier
20.40  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  SOOLKING AU ZÉNITH DE PARIS 22.40 BXXL, doc.	21.10  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05  TOP DOG - QUEL CHIEN SERA LE PLUS AGILE ? 22.45 Top dog...	20.00  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00  MOI, MOCHE ET MECHANT ★ Film 22.45 Didier ★, film
21.00  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.00  BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  VIVE LE CAMPING Magazine 23.20 Vive le camping, mag.	21.10  GITANS, MANOUCHES, TSIGANES : LEUR VRAIE VIE Doc. 22.30 100 jours avec...	21.10  VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.	21.05  VOUS AVEZ UN MESSAGE ★ Film 23.25 Miss FBI : divinement armée ★

LES CUISINES DE *Margaret*


CUISINE ITALIENNE





















La cuisine et le living ne font qu'un !



ARREX
LE CUCINE

UNIQUEMENT SUR RDV
06 13 27 24 70

TF1  MASK SINGER 23.50 The Mask Singer, doc.	france.2  N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES 23.25 Taratata 100 % live	france.3  CASSANDRE Série 22.40 Cassandre, série	CANAL+  MOONFALL Film 23.15 Nope, film	france.5  ET DIEU CRÉA BARBIE Doc. 22.30 Sur les traces de Gerda Taró, doc.	6  ARNAQUES ! Magazine 23.00 Arnaques !, mag.
arte  VERS DE NOUVEAUX HORIZONS Téléfilm 22.25 Whitney - Can I Be Me, doc.	C8  WILLIAM ET HARRY : DE L'AMOUR À LA HAÏNE Doc. 22.50 Meghan et Harry	W9  ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	TMC  FLORENT PAGNY : UN HOMME LIBRE 23.15 90' Enquêtes, mag.	TFX  SUPER NANNY Magazine 22.50 Super Nanny, mag.	 UN GARS, UNE FILLE Série 23.05 Thomas VDB - Bon chienchien
LCP  ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Le temps des ouvriers, doc.	4  PANAME COMEDY CLUB 22.10 Rires en plein air - Marseille	C STAR  PAWN STARS Documentaire 22.40 Pawn Stars, doc.	 KARATÉ KID ★ Film 23.30 Le club des aventuriers, téléfilm	LCI  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	TF6  SHREK ★★ Film 22.40 Moi, moche et méchant ★, film
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'EQUIPE  BASKET-BALL : EURO LIGUE Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  HAWAII 5-0 Série 22.00 Hawaii 5-0, série	RMC  LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUÉ LA PLANÈTE 22.15 Les 10 catastrophes	RMC  J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.55 J'irai dormir chez vous, doc.	 SOUS LES JUPONS DE L'HISTOIRE 22.10 Sous les jupons de l'Histoire, mag.

TF1  THE VOICE 23.50 The Voice	france.2  FOOT : FC NANTES / TOULOUSE FC 23.20 Quelle époque !	france.3  NOUVEAUX MEURTRES À SAINT-MALO Téléfilm 22.40 Meurtres à Saint-Malo, téléfilm	CANAL+  BUZZ L'ÉCLAIR Film 22.45 Le trésor du petit Nicolas, film	france.5  ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.30 Échappées belles, mag.	6  NCIS Série 22.50 NCIS : Hawaii, série
arte  PHILAE, LE SANCTUAIRE ENGLOUTI 22.20 Tsunamis, une menace planétaire	C8  LES PÉPITES DE SÉBASTIEN 23.20 Les pépites de Sébastien	W9  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE Série 23.00 La petite histoire de France, série	TMC  COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	TFX  CHRONIQUES CRIMINELLES 22.35 Chroniques criminelles, mag.	 YOUNG SHELDON Young Sheldon, série 22.30 Young Sheldon, série
LCP  LES PRÉSIDENTS FACE À LA RUE Doc. 22.30 Réforme des retraites..., doc.	4  LE VOYAGE DANS LA LUNE Spectacle 22.55 Concert de la maîtrise populaire...	C STAR  ENQUÊTES PARANORMALES 22.45 Enquêtes paranormales, doc.	 FROGGER - LE JEU VIDÉO GRANDEUR NATURE 22.45 Frogger	LCI  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	TF6  JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série
C NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO L'HEBDO 22.00 Les visiteurs du soir	L'EQUIPE  AUTO : COURSES DE CAISSES DE SAVON 23.20 MMA : UFC Classiques, sport	6ter  LES ROIS DU RANGEMENT Doc. 22.40 Les rois du rangement, doc.	RMC  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 Retour à l'instinct primaire	RMC  100 JOURS AVEC LES DÉPANNÉURS DE L'AUTOROUTE 22.35 100 jours avec...	 JANE AUSTEN : RETOUR À SANDITON 22.15 Jane Austen : retour à..., série

L'ACTU *des people*

100 % *star-system*



Deux fois plus de bonheur pour Hilary Swank

Carnet rose (et bleu) chez les *people* ! Hilary Swank vient de donner naissance à des jumeaux ! L'actrice de 48 ans a annoncé l'heureuse nouvelle sur son compte Instagram, en postant une photo d'elle en train de regarder un coucher de soleil avec ses deux nouveau-nés dans les bras. « *Cela n'a pas été facile. Mais mon Dieu, un garçon (et une fille !), ça vaut le coup. Joyeuses Pâques ! Je poste cette photo depuis le Paradis absolu* », a-t-elle écrit en commentaire. Pour rappel, la comédienne est mariée depuis 2018 à un entrepreneur du nom de Philip Schneider, avec qui elle rêvait de fonder une famille. Il y a quelques mois, l'interprète de *Million Dollar Baby* s'était confiée sur cette grossesse tardive dans l'émission *Extra* : « *J'avais une carrière et je n'avais pas la bonne relation, jusqu'à... il y a six ans. Tous les éléments devaient se réunir et être bons.* »



Shakira
Adieu l'Espagne

Après une rupture douloureuse, Shakira ressent le besoin de changer d'air. La chanteuse colombienne a en effet annoncé sur Instagram qu'elle quittait l'Espagne, où elle résidait avec son ex-mari Gerard Piqué, l'ancien footballeur international, pour rejoindre Miami, avec leurs deux fils : « *Nous commençons un nouveau chapitre dans la poursuite de leur bonheur* ». *Vamos !*



Harry Potter
Bientôt papa

Daniel Radcliffe s'apprête à goûter aux joies de la paternité pour la première fois ! Le comédien anglais, âgé de 33 ans, connu pour avoir interprété le célèbre sorcier Harry Potter dans la saga cinématographique, et sa compagne Erin Darke, rencontrée sur le tournage du long métrage *Kill your Darlings*, en 2013, attendent en effet un heureux événement.



Brooke Shields
Toute première fois

Brooke Shields se raconte dans un documentaire sur Disney+. L'actrice de 57 ans se souvient avoir perdu sa virginité avec Dean Cain, le comédien de *Superman*, une première fois qu'elle regrette encore aujourd'hui. « *Quand nous avons fini de faire l'amour, je me suis immédiatement enfuie de la chambre. J'étais nue et j'ai couru dans le couloir. Je ne savais même pas où j'allais* ».



RETOUR SUR LA SOIRÉE



BIENVENUE

à la Prestigieuse
Soirée de Gala
du **RCN**



L' Arena a fait le plein pour la soirée
du **Racing Club Narbonnais**,
consacrée à la
" **Renaissance d'une Légende** ".



Des **invités de prestige**
pour les **116 ans**
du **Club** historique





Ne ratez pas
les prochains événements
du **Racing Club Narbonnais** !



Suivez le **RCN** !



Une vente aux enchères réussie au profit
du **Racing Club Narbonnais**



Convivialité et échanges sont les maîtres mots deS événements du RCN !





**URBAN
PLAGES**



LES PAILLOTES SONT DE RETOUR !

L'HOSPITALET BEACH

Situé à Narbonne Plage, sur la cote Occitane, à quelques minutes en voiture du Château l'Hospitalet, La plage propose 100 transats simples, 4 transats doubles et 4 lits à baldaquin, un large bar à cocktails et un restaurant, ouvert midi et soir en été.

Même si la convivialité, les activités ludiques (paddle, 15 €/h), et ambiance musicale DJ et saxo en live tous les soirs sont au menu de l'Hospitalet Beach, la table tient son rang, fidèle à l'engagement du chef sur les produits de qualité.



PASHA PLAGE

L'art de mener la vie de Pasha...sur la mythique plage des Chalets de Gruissan avec le massif de la Clape comme toile de fond.

Installée sur le sable entre ciel et mer, cette plage aménagée est l'écrin idéal pour « déconnecter ».



LE PAPARAZZO

Le Paparazzo est une cantine populaire estivale où se retrouvent les amis de tous les horizons dans une ambiance accueillante. Adresse incontournable de la Plage des Chalets.

Une cuisine faite maison, des produits frais, sélectionnés chez nos amis pêcheurs, producteurs, viticulteurs, donnant la préférence au bio et au local. Le tout saupoudré de vins du coin.

Selon vos humeurs... en mode tapas, bar, restaurant ou même à emporter.



LE POULPE

Passez une journée zen à Leucate plage, à l'ombre d'un parasol, sur un Fatboy au bord de l'eau. Un ciel étoilé, une brise marine, une ambiance chill.. mais surtout une cuisine recherchée avec des produits frais et de saison.

Côté tapas, retrouvez jambon affiné, croquetas de morue ou encore de l'houmous de carotte. Chaque été, la carte est revisitée, entre grands classiques et créations de saison, pour toujours plus de surprises.



CHEZ BIQUET

Une journée chez Biquet... une ambiance surréaliste sur la plage de Mouret à Leucate Plage !

Dans un décor « brocante » au milieu d'objets d'arts et vintage, Biquet Plage est un restaurant de plage qui propose des poissons issus de la pêche locale, des huîtres des ostréiculteurs voisins, des homards grillés, une cuisine méditerranéenne ponctuée de petites touches originales... Cet endroit branché de la côte audoise est surprenant. Biquet, le patron est à l'image des lieux : atypique et sympathique.



LES PILOTIS

Sur la plage de Mouret, près du centre d'ostréiculture, les Pilotis vous accueillent dans une ambiance décontractée.

Ce restaurant sur pilotis avec une plage magnifique vous propose une carte privilégiant le poisson et les fruits de mer.

Sur le sable location de transats et stands up paddle avec possibilité de gardiennage de matériel nautique.



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 APPRENTIS PARENTS ★ Film 23.20 Game Night ★, film	21.10 MÉDECIN DE CAMPAGNE ★ Film 22.55 Beau Geste, mag.	21.10 ENQUÊTES À MORECAMBE Série 22.40 Enquêtes à Morecambe, série	21.10 NOVEMBRE Film 22.45 L'origine du mal, film	20.55 LA LIGNE DE DÉMARCATIION - UNE FRANCE COUPEE EN 2 22.30 De Gaulle bâtisseur	21.10 CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
arte	C8	W9	TMC	TFX	
20.50 LA TOUR INFERNALE ★★ Film 23.30 Kubrick par Kubrick, doc.	21.10 PREMIÈRES VACANCES ★ Film 23.00 L'essentiel chez Labro, mag.	21.05 LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER 23.00 Les 100 vidéos	21.10 MUNCH Série 23.05 Munch, série	21.05 JURASSIC WORLD ★ Film 23.25 Jurassic Park 3 ★, film	21.10 QUOTIDIENS HORS DU COMMUN QUOTIDIENS HORS DU COMMUN DOC. 22.05 Quotidiens hors du commun, doc.
LCP	4	C STAR		LCI	TF1
21.00 REMOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens de Daphné Roulier	21.10 FALLAIT PAS LE DIRE Spectacle 22.35 Le canard à l'orange	21.10 CHICAGO FIRE 100 Série 22.40 Chicago Fire, série	21.05 E=M6 FAMILY Magazine 22.05 E=m6 family, mag.	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.	21.00 LES EXPERTS : MIAMI Série 22.45 Les experts : Miami, série
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	
21.00 EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	19.45 FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE 2023 22.35 L'Équipe du Soir	21.05 LES GOONIES ★ Film 23.10 Jack Hunter et le trésor perdu...	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 100 Doc. 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 LES TRÉSORS PERDUS D'EGYPTE 22.05 Les grandes énigmes de l'Histoire, doc.	21.05 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 POURQUOI JE VIS Téléfilm 23.05 Grégoire Lemarchal..., doc.	21.10 MEURTRES AU PARADIS Série 22.10 Meurtres au paradis, série	21.10 UNE FAMILLE A LOUER ★ Film 22.50 La ligne bleue, doc.	21.10 B.R.I 100 Série 22.50 Somewhere Boy, série	21.00 KALAHARI, L'AUTRE LOI DE LA JUNGLE Documentaire 22.40 C ce soir, mag.	21.10 MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.10 Et si on se recontrait ?
arte	C8	W9	TMC	TFX	
20.50 LE TRÉSOR DE LA SIERRA MADRE ★ 22.55 Martin Eden ★★, film	21.20 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série	21.05 ROCKETMAN ★★ Film 23.10 Elton John..., doc.	21.25 INDEPENDENCE DAY ★ Film 00.05 52 minutes de mode by Loïc Prigent, doc.	21.05 APPELS D'URGENCE Mag. 23.05 Appels d'urgence, mag.	21.10 CRIMES 100 Documentaire 22.55 Crimes, doc.
LCP	4	C STAR		LCI	TF1
20.35 DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 DÉJEUNER EN L'AIR Spectacle 22.25 Basique, le concert, spectacle	21.10 LE DERNIER LOUP ★★ Film 23.15 Love, Simon ★, film	21.05 LES SECRETS DES PLUS GRANDES FOIRES DE FRANCE 22.45 Les secrets des...	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 LA FOLLE SOIRÉE DU PALMASHOW 22.50 La folle soirée du Palmashow
C NEWS	L'EQUIPE	6ter	RMC	RMC	
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.05 MISSION ÉVASION ★ Film 23.10 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 100 Doc. 22.40 Affaire Jubillar : enquête et...	21.10 NAUSICAA, PARIS : LA TECHNO DES AQUARIUMS XXL 22.15 Parcs aquatiques	21.05 SHERLOCK 100 Série 22.50 Sherlock, série

SPECTACLES & CINÉ

RICHARD GOTAINER

"Ramène sa Phrase"

12 et 13 mai 2023 - 20h30

Espace Dominique Baudis - Narbonne-plage



ISABELLE PARSY

La Belle Mère

19 mai 2023 - 20h30

Espace Dominique Baudis - Narbonne-plage



LE LAC DES CYGNES

Spectacle de danse
04 mai 2023 - 20h00



Réservations et
programmation disponibles sur :
www.theatredelaposte.fr



LES GARDIENS DE LA GALAXY 3

Réalisé par James Gunn

Date de sortie : 03 mai 2023

Notre bande de marginaux
favorite a quelque peu changé.
Pter Quill, qui pleure toujours la
perte de Gamora, doit
rassembler son équipe pour
défendre l'univers et protéger l'un
des siens...



NARBONNE

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

cgrcinemas.fr/narbonne

théâtre
+ cinéma | Scène
nationale
Grand
Narbonne

LES HAUTS PLATEAUX

Cirque - Jeune public
10 mai 2023 - 20h00



Réservations et programmation
disponibles sur :

theatrecinema-narbonne.com

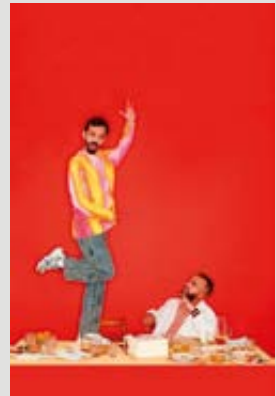
M.MALZIEU & D.NELSON

Musique
13 mai 2023 - 20h00



BIGFLO & OLI

Concert
12 mai 2023 - 20h30



INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

narbonne-arena.fr

Narbonne Arena

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>KOH-LANTA Jeu 23.25 Une famille en or, jeu</p> <p>arte</p> <p>20.55</p> <p>LE TRAVAIL FORCÉ SOUS L'ALLEMAGNE NAZIE Doc. 22.40 Le travail forcé...</p> <p>LCP</p> <p>20.40</p> <p>DÉBATDOC Documentaire Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>RENDEZ-VOUS EN TERRE INCONNUE 23.55 Les filles du docteur March ★★</p> <p>G8</p> <p>21.20</p> <p>GREG GUILLOTIN : LE PIRE STAGIAIRE ! 23.00 Greg Guillotin</p> <p>4 X</p> <p>21.10</p> <p>L'AFFAIRE PICASSO Doc. 22.45 Un été à la Garoupe, doc.</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p> <p>BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 22.50 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p> <p>LA DOC ET LE VÉTO Série 22.40 La doc et le véto, série</p> <p>W9</p> <p>21.05</p> <p>MARY POPPINS ★★ Film 23.35 Lara Croft Tomb Raider...★, film</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>LE MEILLEUR FORGERON 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>A LA FOLIE Téléfilm 23.10 Obsession rapprochée, téléfilm</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p> <p>L'ÉCOLE EST A NOUS Film 22.55 Avec amour et acharnement, film</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p> <p>90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>ALIEN THEORY Documentaire 22.50 Alien Theory, doc.</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>LE CAMEBERT NOUS OUVRE SA BOÎTE Doc. 22.45 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>CE QUE VEULENT LES FEMMES 23.25 Camping et camping-car..., mag.</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>CANAL DE MARSEILLE : UN CHANTIER... Doc. 22.30 Hoover : le barrage XXL...</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>9-1-1 Série 22.00 9-1-1, série</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>LA COLÈRE DES TITANS ★ Film 23.10 Le choc des titans ★, film</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série</p> <p>TF1</p> <p>21.05</p> <p>HÉRITAGES Magazine 22.55 Héritages, mag.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>GREY'S ANATOMY Série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p> <p>ELIZABETH ★ ★ Film 22.55 Le roi Charles III, doc.</p> <p>LCP</p> <p>20.30</p> <p>DÉBATDOC Documentaire Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>HEUREUSEMENT QU'ON S'A Téléfilm 22.45 Infrarouge, doc.</p> <p>G8</p> <p>21.20</p> <p>MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série</p> <p>4 X</p> <p>21.10</p> <p>TÉTÉ À LA CIGALE 23.00 Zaz aux Carrières de Lumières</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p> <p>BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 22.50 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>france-3</p> <p>21.10</p> <p>DES RACINES & DES AILES Magazine 23.05 Des racines & des ailes, mag.</p> <p>W9</p> <p>21.05</p> <p>FAMILLES ROYALES : SECRETS ET SCANDALES Mag. 22.50 Minute Par Minute</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>MILF ★ Film 23.10 Cancun et Miami à l'heure du springbreak, mag.</p> <p>6ter</p> <p>20.50</p> <p>ASTÉRIX ET LES INDIENS ★ Film 22.15 Astérix et Cléopâtre ★, film</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p> <p>DON'T WORRY DARLING Film 23.10 Moonfall, film</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p> <p>BURGER QUIZ Jeu 23.10 Burger Quiz, jeu</p> <p>G8</p> <p>21.05</p> <p>LE GRAND DÉBARRAS, UN TRI À TOUT PRIX 22.30 Le grand débarras</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>100 JOURS AVEC LA POLICE DE LA ROUTE Doc. 22.35 100 jours avec...</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p> <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.30 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>THE MASK ★ Film 23.00 Le fils du Mask, film</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>VOITURE À VENDRE Doc. 22.30 Voiture à vendre, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>TOP CHEF Jeu 23.25 Top chef : la brigade cachée, jeu</p> <p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>CAMERON BLACK : L'ILLUSIONNISTE 22.05 Cameron Black : l'illusionniste</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>NEW YORK, SECTION CRIMINELLE 22.40 New York, section criminelle, série</p> <p>TF1</p> <p>21.05</p> <p>AGATHA CHRISTIE : TÉMOIN À CHARGE 22.00 Agatha Christie : témoin à charge</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



« Niches fiscales, comment ça fonctionne ? »

Services à la personne, souscription de parts de PME ou encore investissement locatif, différents secteurs de l'économie sont soutenus par l'État grâce à une kyrielle d'avantages fiscaux qui profitent aux consommateurs. Pour qui sait utiliser ces mécanismes incitatifs, c'est alors un bon moyen de faire baisser la facture... mais dans certaines limites seulement !

Chaque carotte fiscale est en effet assortie d'un plafond spécifique qu'il faut bien prendre en compte pour faire ses calculs d'optimisation. Mais

plus encore, il n'est pas forcément possible de toutes les cumuler dans leur intégralité puisque la loi applique un plafonnement global de 10 000 € annuels sur les principaux avantages fiscaux octroyés. Les réductions d'impôt obtenues dans le cadre d'un investissement locatif du type Robien, Borloo, Pinel ou encore Denormandie y sont ainsi soumises, tout comme le crédit d'impôt octroyé pour l'emploi d'un salarié à domicile ou pour les frais de garde d'enfant. De même, votre crédit d'impôt au titre de

l'installation d'une borne de recharge de véhicule électrique mais aussi la réduction accordée en cas de souscription de parts de PME, de FIP ou de FCPI (fonds d'investissement) sont pris en compte. Dans la mesure où le plafonnement global de 10 000 € est annuel, il s'agit donc d'anticiper afin de répartir vos différents avantages fiscaux de façon judicieuse. N'hésitez pas à vous faire accompagner par votre conseiller en gestion du patrimoine ou par un fiscaliste pour réaliser le meilleur calcul possible.

iStock / City Presse



Prenez rendez-vous en ligne avec la Cpm

Il fallait jusqu'ici se rendre à sa Caisse primaire d'assurance maladie (Cpam) ou joindre le 3646 pour parler à un conseiller. Vous pouvez désormais profiter d'un nouveau service de prise de rendez-vous en ligne, accessible depuis votre espace personnel sur le portail officiel Ameli.fr ou via l'application mobile Ameli. Vous devrez alors indiquer si vous souhaitez une rencontre dans votre centre Cpam ou bien un échange téléphonique.

iStock / City Presse



Une surtaxe pour payer en CB

Le magazine *60 millions de consommateurs* a récemment relayé la mésaventure d'un Parisien qui a dû supporter une surtaxe de 0,30 € pour régler un café par CB. Cette pratique appelée « *surcharging* » est interdite par l'article L. 112-12 du Code monétaire et financier. Le commerçant encourt alors une amende de 375 000 € ! Si cela vous arrive, n'hésitez pas à le signaler sur le portail officiel Signal.conso.gouv.fr ou au 0809 540 550.

iStock / City Presse



La lutte contre la précarité menstruelle

Pour faire face à la précarité menstruelle, la Première ministre Élisabeth Borne a annoncé que les protections périodiques réutilisables seraient remboursées pour les moins de 25 ans dès l'an prochain. Pour profiter de cette prise en charge par la Sécurité sociale, les utilisatrices devront simplement acheter leurs culottes menstruelles, coupes ou serviettes réutilisables en pharmacie. Aucune ordonnance ne sera nécessaire.

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

Conditions excellentes pour votre projet ?

10000

Montant souhaité de votre prêt

2

Prêt immobilier

Ouï Non

ESSAI GRATUIT

Contactez Sylvain Maillard pour votre étude personnalisée au 06 25 17 44 70

www.moncreditenmieux.fr

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LE COLOSSE AUX PIEDS D'ARGILE 23.05 Esprits criminels, série	21.10 ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.10 POUR L'HONNEUR D'UN FILS 22.45 La France en vrai, doc.	21.10 RED 48 Téléfilm 22.35 L'enfant de la forêt, doc.	21.00 APRÈS LA MÉTÉORITE, LE MONDE DES SURVIVANTS 22.35 Ce soir, mag.	21.10 CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 23.05 Cauchemar en cuisine, mag.
20.55 RWANDA, LA COULEUR DU SANG 22.55 Rwanda, la couleur du sang	21.20 LA METHODE CAUET, LES 20 ANS 22.30 La méthode Cauet, les 20 ans	21.05 LE MEILLEUR DU MARRAKECH DU RIRE Spectacle 22.55 Le meilleur...	21.25 ROGUE ONE : A STAR WARS STORY 23.50 Harry Potter : les secrets..., doc.	21.05 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.10 Tattoo Cover	21.10 SOPRANO, PORTRAIT D'UN PHOENIX Doc. 23.00 Eric Antoine : Magic Delirium
20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 CELLULE DE RIMES Doc. 23.55 Kalash au Zénith, spectacle	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 TOP DOG - QUEL CHIEN SERA LE PLUS AGILE ? 22.45 Top dog	20.00 UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Hammett & Cie, mag.	21.00 L'AMOUR SANS PRAEAVIS ★ Film 22.50 Coup de foudre à Sand Dollar Cove
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.00 BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 VIVE LE CAMPING Magazine 23.20 Vive le camping, mag.	21.10 GITANS, MA-NOUCHES, TSGIANES : LEUR VRAIE VIE Doc. 22.35 Gitans..., doc.	21.10 VINTAGE MECANIC Documentaire 22.30 Vintage Mecanic, doc.	21.05 IMOGENE MCCARTHERY ★ Film 22.45 Héritages, mag.

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 MASK SINGER 23.50 Mask Singer	21.10 LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 22.45 Génération Paname	21.10 LE GRAND CONCOURS DES RÉGIONS 23.20 Dans les bals populaires, doc.	21.10 JACK MIMOUN ET LES SECRETS DE VAL VERDE Film 22.50 Yacine Belhousse	21.00 LES CAPULET ET LES MONTAIGU (OPÉRA DE PARIS) 23.20 Jean Vilar, doc.	21.10 RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON Mag. 23.05 Recherche...
20.55 LE CARRÉ NOIR Téléfilm 22.35 Agatha Christie, doc.	21.20 BUCKINGHAM : LES PRINCESSES MALHEUREUSES 22.50 William et Harry	21.05 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25 DIANA : L'ENVERS DE LA COURONNE 23.10 Elizabeth II, une vie de reine, doc.	21.05 SUPER NANNY Magazine 22.55 Super Nanny, mag.	21.10 UN GARS, UNE FILLE Série 23.05 Le super bêtisier
20.30 ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Le temps des ouvriers, doc.	21.10 PANAME COMEDY CLUB 22.10 Bâtiment B	21.10 PAWN STARS Série 22.40 Pawn Stars, série	21.05 VIENS CHEZ MOI, J'HABITE CHEZ UNE COPINE ★ Film 22.45 La flûte à six...	20.00 LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	21.00 SHREK 2 ★★ Film 22.40 Shrek ★★, film
21.00 LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	21.00 BASKET-BALL : EUROLIGUE Sport 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.05 HAWAII 5-0 Série 22.00 Hawaii 5-0, série	21.10 LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUÉ LA PLANÈTE 22.15 Supervolcan...	21.10 ABOU SIMBEL, MÉGASTRUCTURE DE L'ÉGYPTE ANTIQUE 22.15 Philae..., doc.	21.05 SOUS LES JUPONS DE L'HISTOIRE Mag. 22.10 Sous les jupons de l'Histoire

LES JEUX

...à vos stylos !



MOTS FLÉCHÉS

LOYAL GRANDE VOLLE	LIÉU DÉPARTE- MENT	...GROUPE... COMMUNE DU LIMOUSIN	NOTE GRANDE TÊTE	POISSON PLAT
GENE DES EAUX CATEGORIE				AFFLUENT DE LA SEINE
BRECHT AGEES			MONAR- QUE	
			VILLE ANNE TURK	
				SALICIS- SONS
PIED DE VIGNE	ARBRE DE VERDURE	FLEUVE CÔTIER OUILLET		
		PEDES LEARD		SOUS LES AURES
DEBIT DE BOISSONS	COM- FERES VENTILERS			
		INTERPE- LATION		POUR MOI LANGUE TANKE
MOI SPECIA- LISTE				
		FEUILLET FONT		
GENE VENUS			DOMME	
				POUR LE PAPE



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

S	S		E	R	I	R	E	P
E	O		E	L	F	E	L	P
T	A		C	T	R	A	O	P
E	G		O	E	L	I	T	R
M	E		H	E	B	A	R	B
S	E		A	P	E	I	C	E
O	C		E	P	A	N	S	C
R	H		S	E	R	V	T	L
S	V		I	E	L	L	E	S
E	T		R	O	I	E	M	I
O	R		D	R	E	R	O	O
A	O		N	D	I	N	E	A
S	P		I	N	A	K	E	R
R	S		F	E	R			

9	4	1	8	3	7	6	2	5
7	3	6	2	5	1	8	4	9
5	2	8	6	9	4	7	1	3
8	5	3	7	2	9	1	6	4
4	9	2	5	1	6	3	8	7
9	1	7	4	8	3	9	5	2
1	6	9	3	4	5	2	7	8
3	8	4	1	7	2	5	9	6
2	7	5	9	6	8	4	3	1

MOYEN

5	7	9	6	1	3	4	8	2
8	1	4	9	2	7	6	5	3
3	9	2	5	8	4	9	7	1
7	2	6	1	5	9	8	3	4
4	6	7	3	2	5	1	6	8
1	5	3	4	6	8	7	2	9
6	8	1	2	4	5	3	6	7
2	4	3	8	9	1	2	4	5
6	4	3	7	6	1	9	8	5

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

		3				9	8	
6	7			1				
			4	5	3			
1	3							
4	8	3				1	6	
				9				
	2	8						
	1	4				5		
5			1		4			

MOYEN

2		5		6				1
		4	1		2	5		
1	6			4			7	
	1		4		3		5	
4		2				3		7
	5		7		9		6	
	2			9		7	1	
		6	2		1	8		
9				3				5

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : vous jetterez les bases d'importants projets à long terme et votre avenir professionnel se présentera sous un jour fort prometteur. **Amour :** chez vous, la morosité n'aura pas droit de cité. **Santé :** les reins seront votre point faible.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : vous obtiendrez enfin le feu vert que vous attendiez pour entreprendre des projets auxquels vous tenez beaucoup. **Amour :** ne coupez pas tout contact avec l'extérieur à la moindre contrariété ! **Santé :** bonne énergie, ne la gaspillez pas.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : vous ne serez guère passionné par votre travail. Les journées professionnelles risquent de vous paraître longues. **Amour :** vous ressentirez le besoin de vous isoler. Vous aurez envie de rester chez vous. **Santé :** vous pourriez souffrir de problèmes digestifs.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : le hasard pourrait devenir votre meilleur allié durant ces quelques jours. **Amour :** cette quinzaine devrait être propice aux rencontres amicales ou amoureuses. **Santé :** vous avez de l'énergie à revendre.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : vous pourriez faire de belles affaires d'autant plus que vous serez bien conseillé. **Amour :** un conseil : mettez votre orgueil de côté et faites le premier pas. **Santé :** gare aux excès en tous genres.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : pensez au financement d'un projet qui vous tient à cœur. **Amour :** le calme revient à la maison. **Santé :** bonne période pour entreprendre un traitement contre les troubles circulatoires.

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 : vous allez entrer dans une bonne période pour prendre des contacts. **Amour :** vous déciderez de jouer la carte du romantisme. **Santé :** les défenses naturelles de votre organisme seront affaiblies.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

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

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vous serez prêt à étudier avec attention les propositions que l'on pourra vous faire dans le secteur professionnel. **Amour :** apprenez à vous méfier des personnes que vous connaissez peu. **Santé :** votre moral est en hausse.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : vous n'aurez pas les idées très claires en début de période. **Amour :** la sérénité plane sur votre vie affective et vous aimeriez un peu plus d'animation. Ne tentez pas le diable ! **Santé :** si vous souffrez de problèmes respiratoires.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : attention, votre manque de souplesse risque fort de vous jouer des tours dans le domaine professionnel. **Amour :** écoutez les judicieux conseils d'un proche. Ils vous aideront à régler au mieux un problème délicat. **Santé :** vous manquerez un peu de ressort

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Soy-Angélique Roussel

CUP CAKES BETTERAVE ET NOIX

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

► Pour 15 cup cakes :

150 g de tofu soyeux, 150 g de farine, 100 g de betterave cuite, 60 g de cerneaux de noix concassés, 30 g de margarine, 20 g de flocons d'avoine, 20 g de fécule de maïs, 20 cl de boisson au soja nature, 8 g de poudre à lever, 4 cl d'huile, thym ou ciboulette, sel et poivre.

► préparation :

Mixer le tofu avec la margarine et une pincée de sel. Remplir une poche à douille lisse puis la placer au frais.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mixer la betterave, ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Verser la préparation dans les moules à muffins.

Enfourner 25 min.

Laisser refroidir puis recouvrir de glaçage au tofu. Saupoudrer de thym ou de ciboulette.

Réserver les cupcakes au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

La star du moment : la betterave

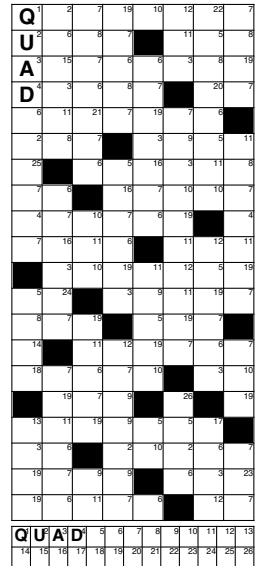
Grâce à ses nutriments, la betterave booste notre énergie et purifie notre foie, mais pas seulement. Ce légume riche en fer lutte également contre l'apparition de pellicules et favorise la pousse des cheveux.

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 - La poche du sac 2 - Les barreaux du panneau
3 - Le club 4 - Les bâtons du panneau
5 - Le drapeau 6 - La courtoie du sac
7 - Le tee box

7 ERREURS

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

LES MOTS CODÉS



LE MOIS ANNIVERSAIRE

Du 11 avril au 27 mai



5+1
BOUTEILLE OFFERTE*

-20%
POUR L'ACHAT D'UN
CARTON DE
6 BOUTEILLES*

4+2
BOUTEILLES OFFERTES*

*Offres réservées aux clients ayant adhéré au programme de fidélité. Valables pour l'achat d'un carton de 6 bouteilles identiques sur la sélection d'articles signalés en magasin, du 11 avril au 27 mai 2023. Offres non cumulables avec toute autre offre, bon d'achat ou promotion en cours. Voir conditions d'utilisation du programme de fidélité en cave ou sur intercaves.fr

INTER CAVES NARBONNE

4, AVENUE DU CHAMP DE MARS
11100 NARBONNE

INTERCAVES.NARBONNE@GMAIL.COM

LUNDI : 13H-19H

MARDI - MERCREDI - JEUDI : 10H-19H

VENDREDI & SAMEDI : 10H-19H30

TÉL : 04 68 44 85 72

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



**URBAN
JARDIN**

LA PERGOLA BIOCLIMATIQUE

UN COMPROMIS PARFAIT ENTRE LE STORE ET LA VÉRANDA

Louée pour son esthétique et sa flexibilité, elle est idéale pour profiter de l'extérieur en toute saison. Zoom sur toutes les caractéristiques de la pergola bioclimatique.

Farnier au bord de la piscine sans craindre les coups de soleil, manger en extérieur sans rentrer en catastrophe lorsque tombent les premières gouttes de pluie, tels sont les luxes que vous pouvez vous offrir grâce à une pergola bioclimatique !

C'EST QUOI UNE PERGOLA BIOCLIMATIQUE ?

Une pergola bioclimatique est un type de pergola dont la toiture est à lames orientables, que l'on installe sur une terrasse, une cour ou un patio. En variant l'inclinaison des lames, on contrôle l'exposition de la terrasse aux rayons du soleil, et donc la chaleur, mais on se protège aussi contre les intempéries. Il est possible d'ajouter des panneaux latéraux ou des stores verticaux pour protéger l'espace des vents latéraux. Certaines pergolas perfectionnées peuvent être équipées d'accessoires tels qu'un capteur de pluie, un éclairage LED ou une sonorisation.

QUELS SONT SES AVANTAGES ?

Elle offre de nombreux avantages. C'est l'installation idéale pour profiter de sa terrasse à toutes les saisons, même quand le soleil tape dur. Quand la pluie s'invite, inutile de rentrer les meubles : il suffit de mettre les lames en position fermée. Les eaux pluviales sont évacuées grâce à un système de gouttières. Contrairement à la véranda, la pergola bioclimatique n'est pas close, ce qui permet une ventilation naturelle : vous êtes littéralement dehors ! Et sa rigidité lui permet de résister aux vents violents. Enfin, cette installation peut apporter une touche moderne à votre maison, et les finitions sont nombreuses pour s'adapter à tous les types d'habitats.

LES DIFFÉRENTS MATÉRIAUX ET ASPECTS

Les lattes des pergolas bioclimatiques sont en aluminium. La structure générale (poutres, poteaux) peut être en aluminium, en bois ou en fer. Les constructeurs de pergolas bioclimatiques proposent en général de larges gammes de teintes pour que l'intégration soit un succès.

La variété des aspects (mat, brillant, métallisé, sablé...) permet de respecter le style de votre maison et du salon de jardin.



DS MENUISERIE

Le spécialiste de la pergola bioclimatique



Installez votre
pergola,
équipez la !

**Devis
gratuit**

Un large choix de mobilier pour en profiter pleinement



Showroom

66 Avenue d'Espagne - 11100 Narbonne
Face à Grand Frais

04 68 45 36 90

Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h



contact@ds-menuiserie.fr



www.ds-menuiserie.fr