

Narbonne - N°078 - Du 28 octobre au 10 novembre 2023

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

FAÏTES LA CHASSE AUX COURANTS D'AIR AVEC



ISOLEZ VOTRE HABITAT !

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI DE 8H00 À 19H30 SANS INTERRUPTION
ZONE COMMERCIALE BONNE SOURCE ROUTE DE, AV. DE GRISSAN - NARBONNE

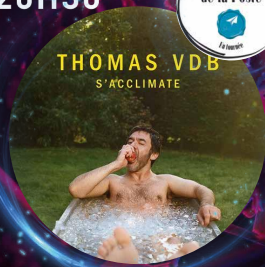


**URBAN
SHOWS**



«**SORTIES**»

**02/12
20H30**

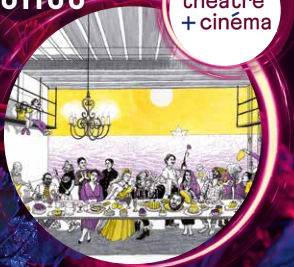


THOMAS VDB
"S'ACCLIMATE"

THOMAS VDB
"S'acclimate"
Salle La Parenthèse – Servian

**08/11
09/11
20H00**

théâtre
+ cinéma



NICOLAS OTON - CIE MACHINE
"L'éternel mari"
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

**03/11
20H00**



MICHAEL GREGORIO
"L'Odysée de la voix"
Arena - Narbonne

**16/12
21H00**



Cette fois-ci
je prend
de l'

GUILLAUME MEURICE
"2027"
Théâtre de l'Ardaillon – Vias

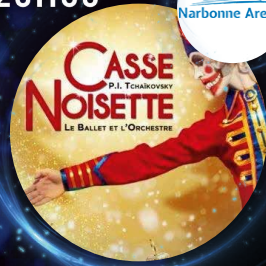
**14/11
20H00**

théâtre
+ cinéma



ENSEMBLE CONTRASTE & ROSEMARY STANDLEY
"Schubert in love"
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

**14/11
20H00**



LE BALLET ET L'ORCHESTRE
"Casse-Noisette"
Arena - Narbonne

Le mois de **novembre** est traditionnellement synonyme de froid et de grisaille. Mais il peut aussi être l'occasion de **se retrouver autour d'un repas convivial** et de **célébrer la gratitude**.

En France, **Thanksgiving** est une fête encore peu connue. Pourtant, elle est **synonyme de partage, de générosité et de gratitude**. Dans le contexte actuel, Thanksgiving peut être l'opportunité de se rappeler que nous avons beaucoup de choses pour lesquelles nous pouvons être reconnaissants, de se réunir en famille ou entre amis, de se reconnecter avec ses proches et de **profiter des choses simples de la vie**. Alors, pourquoi ne pas fêter **Thanksgiving en France** ? Voilà une belle occasion de **réchauffer nos cœurs** et de **célébrer la vie**.

D'ailleurs, pour vous **réchauffer et conserver la chaleur** dans votre nid douillet, c'est le moment d'aller chez **Tridôme Narbonne**. En ce moment profitez **d'offres exceptionnelles sur les isolants** !

Comme d'habitude, vous pouvez découvrir les **prochaines sorties** (spectacles, culture, sport...), réaliser et déguster **la/les recette(s) de saison**, consulter l'**horoscope**, vous divertir avec les **jeux**, lire nos **articles** divers et variés...

Sans plus tarder, feuillotez le **nouveau numéro d'Urban TV & Sorties** sur www.urbantv-narbonne.fr, ou parcourez les programmes TV de vos chaînes préférées en temps réel !

Et n'oubliez pas de nous suivre sur les réseaux sociaux pour avoir les bons plans et les sorties du Grand Narbonnais, toujours dans la poche !

Bonne lecture à toutes et tous.

L'équipe Urban TV.

Joyeux Thanksgiving !



MEURICE 2027
Guillaume Meurice
« 2027 »

Cette fois-ci je prends de l'élan!

Théâtre de la Poste
En tournée

Le 16 décembre 2023
Théâtre de l'Ardillon – Vias

Spectacle à **20h30**

Programmation et réservation sur : www.theatredelaposte.fr
Une info , un conseil : **06 47 71 25 66**

100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



« Voyage : que dois-je déclarer aux douanes ? »

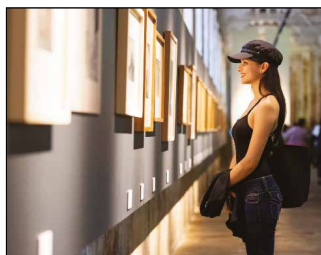
Si les règles douanières laissent une grande liberté aux voyageurs, certaines marchandises nécessitent en effet d'accomplir des formalités spécifiques, quand d'autres sont carrément interdites. De même, il est obligatoire de déclarer vos achats aux douanes à votre retour lorsqu'ils dépassent une certaine valeur ou une certaine quantité dans le cas du tabac et de l'alcool. C'est ce que l'on appelle « le seuil de franchise ». Au-delà de ce plafond, vous pouvez alors être redevable de taxes. Vous pouvez ainsi

rapporter jusqu'à 16 litres de bière ou 4 litres de vin de l'étranger sans les déclarer et jusqu'à respectivement 110 litres et 90 litres si vous revenez d'un État membre de l'Union européenne. Quant aux franchises en valeur, elles permettent de transporter librement un total de marchandises n'excédant pas 430 € en avion, contre 300 € en voiture ou en train. Au-delà, il faudra vous acquitter de la taxe sur la valeur ajoutée (TVA) et des droits de douane prévus. Parce qu'il n'est pas évident de retenir par cœur les volumes

et valeurs des produits échappant à toute taxation, l'État a mis en place un nouvel outil en ligne pour faciliter votre retour de l'étranger : Déclare Douane. Cette plateforme propose un simulateur qui permet d'estimer les éventuels droits et taxes que vous auriez à payer si vous ramenez avec vous des produits de l'étranger. Si jamais une déclaration s'impose, vous pouvez d'ailleurs la préparer en ligne via cette appli. Enfin, une foire aux questions permet de se renseigner pour éviter tout impair.

• [Declare-douane.beta.gouv.fr](https://declare-douane.beta.gouv.fr)

iStock / City Presse



Le pass Culture gagne à être connu

Le pass Culture permet de profiter d'un crédit individuel qui atteint 20 € à 15 ans, 30 € à 16-17 ans et qui grimpe à 300 € pour les jeunes de 18 ans. Les montants non consommés doivent être utilisés avant la majorité, sous peine d'être perdus. Quant au crédit octroyé à 18 ans, il est utilisable pendant 2 ans.

Pour en bénéficier, il faut télécharger l'application dédiée disponible sur Google Play et AppStore et créer un compte.

iStock / City Presse



Assurances, la hausse se poursuit

Si les assureurs ont mis en place un pack anti-inflation en septembre 2022, la question de son renouvellement se pose pour 2024. Sans geste de modération, le comparateur Assurland.com estime en effet que les tarifs de l'assurance auto pourraient grimper de 3,5 % à 4 %, contre +5 % pour l'habitation et +3 % pour la santé. La flambée des prix à la consommation et l'augmentation des sinistres climatiques pèsent lourd dans l'équation.

iStock / City Presse



Les placements durables séduisent

D'après l'étude OpinionWay réalisée pour l'Autorité des marchés financiers, deux tiers des Français accordent de l'importance aux enjeux de développement durable, y compris pour leur épargne : 54 % disent les prendre en compte et 75 % estiment que l'impact des placements sur l'environnement est un sujet important. De plus, 58 % des moins de 35 ans et 61 % des 18-24 ans considèrent que les placements durables sont « intéressants ».

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

Durée souhaitée de votre prêt

2

























Vous empruntez...
























Seul À deux

ETAPE SUIVANTE

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

www.moncreditenmieux.fr

TF1  RUGBY : COUPE DU MONDE Sport 23.20 Le mag de la Coupe du Monde arte	france.2  LA TERRE VUE DE L'ESPACE Doc. 22.45 Quelle époque ! C8	france.3  MEURTRES À PONT L'ÈVÈQUE 22.45 Meurtres en Cotentin, téléfilm W9	CANAL+  ET L'AMOUR DANS TOUT ÇA ? Film 22.35 Mes rendez-vous avec Léo ★, film TMC	france.5  ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.35 Échappées Belles, mag. TFX	6  9-1-1 : LONE STAR 22.00 9-1-1 : Lone Star, série TF1
20.50  CARAVAGE : UN CHEF-D'ŒUVRE SORT DE L'OMBRE 22.25 Venezuela LCP	21.10  LES PLUS GRANDS MAGICIENS DU MONDE 23.00 Les plus grands magiciens du monde 4	21.05  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série C STAR	21.10  COLUMBO Série 22.55 90' Enquêtes, mag. QMI	21.05  CHRONIQUES CRIMINELLES 23.20 Chroniques criminelles, mag. LCI	21.10  THE BIG BANG THEORY Série 22.30 The Big Bang Theory, série TF1
21.00  L'USINE DES ANIMAUX Doc. 22.35 Un monde en doc, mag. C NEWS	21.10  LA GUERRE EST DECLARÉE ★★ 22.45 Le magasin des suicides ★, film L'ÉQUIPE	21.10  GHOST HUNTERS 22.00 Ghost Hunters, doc. 6ter	21.05  LA GRANDE VIDÉO PARTY 22.30 La grande vidéo party RMC	20.00  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag. RMC	21.00  JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Josephine, ange gardien, série TF1
21.00  ÇA SE DISPUTE 22.00 Soir info week-end C NEWS	21.05  AUTO : MONSTER JAM 22.55 L'Equipe du Soir, mag. L'ÉQUIPE	21.05  LE PRIX DE L'AMOUR 22.50 Le pacte des 7 grossesses 6ter	21.10  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.05 Retour à l'instinct primaire RMC	21.10  DISNEYLAND PARIS : LES SECRETS DU CHATEAU Doc. 22.25 Puy du Fou RMC	21.05  DOWNTON ABBEY Série 22.20 Downton Abbey, série TF1

TF1  LES ÉTERNELS Film 23.55 Sans un bruit ★★, film arte	france.2  MEN IN BLACK : INTERNATIONAL ★ Film 23.00 Beau Geste, mag. C8	france.3  BROKENWOOD Série 22.45 Brokenwood, série W9	CANAL+  RUGBY : TOULOUSE / BORDEAUX-BÈGLES 23.20 Saturday night live TMC	france.5  APOCALYPSE Documentaire 22.35 Le baron et l'empereur, doc. TFX	6  ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag. TF1
21.00  CHAPLIN ★ Film 23.20 Piaf, doc. LCP	21.00  FORMULE 3 : GRAND PRIX DU MEXIQUE 23.05 Terminator 2 4	21.05  BRIDGET JONES BABY ★ Film 23.10 Bridget Jones : l'âge de raison C STAR	21.10  NEW YORK POLICE JUDICIAIRE 22.00 New York Police Judiciaire, série QMI	21.05  LE CODE À CHANGE ★ Film 23.00 Joséphine s'arrondit ★, film LCI	21.10  MON ONCLE CHARLIE Série 22.10 Mon oncle Charlie, série TF1
21.00  REMBOB'INA Mag. Les grands entretiens de Mazarine Mitterrand Pinget C NEWS	21.10  ATELIER FIGARO 23.20 Atelier misanthrope - Qu'est-ce donc ? Qu'avez-vous ?, doc. L'ÉQUIPE	21.10  CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série 6ter	21.05  BEETLEJUICE ★ 22.45 Les parcs d'attractions préférés des Français, mag. RMC	20.00  LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag. RMC	21.00  BABY BOOM Documentaire 22.05 Baby boom, doc. TF1
21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir C NEWS	21.05  BALLON D'OR 2022 : LA COURSE VERS L'ÉTERNITÉ 22.40 L'Equipe du Soir L'ÉQUIPE	20.50  ASTÉRIX CHEZ LES BRETONS ★ 22.15 Astérix et le coup du menhir ★, film 6ter	21.10  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 22.35 Faites entrer l'accusé, doc. RMC	21.10  AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR 22.00 Australie, la ruée vers l'or RMC	21.05  CANDICE RENOIR Série 22.10 Candice Renoir, série TF1

URBAN & SORTIES TV



DONNEZ DE LA **VISIBILITÉ** À VOTRE ENTREPRISE !

→ **14 jours de présence publicitaire**
→ **Une diffusion stratégique**

06 02 11 26 36



**VILLA
MODERNE**



498 000 €*

frais de notaire inclus.









Villa 125 m² + garage de 18m²
Chemin des vignes à Narbonne



















À 5 minutes du centre-ville
2 terrasses carrelées
Menuiseries Alu
Chauffage gainable
Lot peinture



Nicolas Poursin - **06 86 38 59 97**

Photos non contractuelles - terrain vu pour vous avec notre partenaire foncier - * voir conditions en agence

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>TOUT LE MONDE DEBOUT ★★ Film 23.10 New York, unité spéciale, série</p> <p>arte</p> <p>20.50</p>  <p>MOBY DICK Film 22.45 Black book ★★, film</p> <p>LCP ARTE SENAI</p> <p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, film</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>CANDICE RENOIR Série 22.45 Candice Renoir, série</p> <p>C8</p> <p>21.20</p>  <p>COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série</p> <p>4 X</p> <p>21.10</p>  <p>CIMAFUNK INVITE FRED WESLEY 22.35 Vincent le Quang, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p> <p>20.45</p>  <p>FOOTBALL : CÉRÉMONIE DU BALLON D'OR 2023 23.30 L'Équipe du Soir</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>LA FINALE ★ Film 22.40 La ligne bleue, doc.</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>ALADDIN ★ Film 23.20 Rasta rockett ★, film</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>JEREMY FERRARI : VENDS 2 PIÈCES À BEYROUTH Spectacle 23.05 Les duos...</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>D'ARGENT ET DE SANG 10 Série 22.55 Les banshees d'Inisherin ★★</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>THOR : LE MONDE DES TÉNÉBRES ★ Film 23.35 Thor ★, film</p> <p>Gulli</p> <p>21.05</p>  <p>ZOMBILLÉNIUM ★ Film 22.35 Incroyables citrouilles</p> <p>RMC STORY</p> <p>21.10</p>  <p>CHICHEN ITZA Documentaire 22.20 Le mystère des Mayas</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>SALE TEMPS POUR LA PLANÈTE Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC DECOUVERTE</p> <p>21.10</p>  <p>NAPLES : LE SUPERVOLCAN Doc. 22.10 Volcans : menaces...</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ 23.10 L'amour vu du pré</p> <p>NRJ</p> <p>21.10</p>  <p>CRIMES 10 Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p> <p>TF1 SÉRIES FILMS</p> <p>21.00</p>  <p>DARK SHADOWS ★ Film 23.05 Sacrées sorcières ★, film</p> <p>Classics</p> <p>21.05</p>  <p>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES Série 22.05 The closer</p>
--	---	--	---	---	---

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>HARRY POTTER ET LA CHAMBRE DES SECRETS ★★ Film 23.55 La Brea, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>LES MARCHÉS DE LA MORT Doc. 22.30 Migrants, les failles de l'Europe fortresse, doc.</p> <p>LCP ARTE SENAI</p> <p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire 22.00 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>VOTRE VIE EN JEUX Halloween ★, film 23.25</p> <p>C8</p> <p>21.20</p>  <p>DIDIER BARBELIVIEN Doc. 22.55 Michel Sardou, doc.</p> <p>4 X</p> <p>21.10</p>  <p>LE ROUGE ET LE NOIR Spectacle 23.35 Le corsaire, spectacle</p> <p>L'ÉQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>MISSION IMPOSSIBLE 2 ★ 10 Film 23.25 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>SOPHIE CROSS 10 Série 22.55 Meurtres à Dunkerque</p> <p>W9</p> <p>20.50</p>  <p>FOOTBALL : FRANCE / NORVÈGE 22.50 Enquête d'action</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR FORGERON 10 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>PREMIER DE LA CLASSE ★ Film 22.25 Beaux-parents ★, film</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>JE VERRAI TOUJOURS VOS VISAGES Film 23.20 Les cyclades ★</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p>Gulli</p> <p>21.05</p>  <p>HOTEL TRANSYLVANIE 2 ★★ Film 22.35 Hôtel Transylvanie</p> <p>RMC 6</p> <p>21.10</p>  <p>FRENCH RIVIERA : VILLAS DE RÊVE 22.35 French Riviera : villas de rêve</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>GASPILLAGE ALIMENTAIRE, N'EN JETEZ PLUS ! Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>LE TRANSPORTÉUR 2 ★ Film 22.50 Le transporteur ★, film</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC DECOUVERTE</p> <p>21.10</p>  <p>WHEELER DEALERS FRANCE 22.20 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT 23.15 La France a un incroyable talent</p> <p>NRJ</p> <p>21.10</p>  <p>LE FANTÔME DE CANTERVILLE ★ 23.05 Killing Hasselhoff, téléfilm</p> <p>TF1 SÉRIES FILMS</p> <p>21.00</p>  <p>CAMPING PARADIS Série 22.50 Camping Paradis, série</p> <p>Classics</p> <p>21.05</p>  <p>SNAPPED : CAUCHEMARS AU REVEIL 10 22.05 Snapped</p>
---	---	---	--	---	---

« L'ACTU *des people*

100 % star-system



Caroline Receveur, une étape vers la guérison

Il y a trois mois, Caroline Receveur révélait sur Instagram souffrir d'un cancer du sein. Soutenue par son amoureux Hugo Philip et leur fils Marlon, l'influenceuse avait posté quelques petits films de son quotidien rythmé par les séjours à l'hôpital, les moments de joie mais aussi les crises de larmes. Aujourd'hui, la jeune femme de 35 ans donne des nouvelles de sa santé. Toujours sur le réseau social, cette dernière a annoncé avoir terminé sa chimiothérapie et être sur la voie de la guérison. Sous une vidéo dans laquelle on la voit sonner la cloche de la victoire, elle déclare : « *Plus de cent jours de traitements et six cycles de chimiothérapie plus tard, me voilà franchissant la première étape de ma course de fond vers une complète guérison.* » Et d'ajouter : « *Il me reste encore les étapes de la chirurgie, de la radiothérapie et de l'immunothérapie, mais mon cœur, ma tête et mon âme sont en paix, et je le suis, pour la première fois de ma vie* ».



Laura Smet
Contre la chasse

« *C'est pas possible, Honte, Stop à la chasse à courre* ». Laura Smet a poussé un coup de gueule sur Instagram contre la chasse à courre. Les prises de position de la fille de Johnny Hallyday ne datent pas d'aujourd'hui. Il y a trois ans, elle déclarait déjà à *Télé-Loisirs* qu'elle se sentait impuissante face à ces chasseurs qui prennent plaisir à épuiser un animal pour s'amuser.











Ed Sheeran
a tout prévu


Dans *GQ*, Ed Sheeran a révélé avoir fait construire une chapelle dans son jardin pour ses futures funérailles. « *C'est un trou creusé dans le sol, recouvert d'un peu de pierres. Quand le jour arrivera et que je mourrais, je pourrais y être enterré* », a confié le chanteur de 32 ans. Et d'ajouter : « *Les gens pensent que c'est vraiment bizarre, mais j'ai des amis qui sont morts sans testament et personne ne sait quoi faire* ».



Marine Lorphelin
officialise son couple

Marine Lorphelin n'est plus un cœur à prendre. L'ancienne Miss France, désormais chroniqueuse dans *Le Mag de la santé* sur France 5, a profité du gala de charité de l'association Les Bonnes Fées pour présenter son nouveau compagnon, Stanislas Gruau. Cet entrepreneur de 36 ans et coureur expérimenté a remporté l'émission *Qui veut être mon associé ?* sur M6 et a participé à la 7^e saison de *Ninja Warrior* sur TF1.

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>NEW AMSTERDAM Série Chicago Med, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>LE GRAND BLEU ★★ Film Opération jupons, film</p> <p>ICP PUBLIC SÉNAT</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 Soir info</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>LES INVISIBLES 10 Série Infrarouge, série</p> <p>C8</p> <p>21.20</p>  <p>MONGEVILLE Série Mongeville, série</p> <p>4 X culture</p> <p>21.10</p>  <p>IZIA Spectacle Basique, le concert, spectacle</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p>  <p>FOOTBALL : SARREBRÜCK / BAYERN MUNICH L'Equipe du Soir</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>LE MONDE DE JAMY Magazine Les héros du patrimoine, doc.</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LES CAPONE SE MARIENT Série Les 100 vidéos qui ont fait rire</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>GANGSTERDAM ★ Film Problemos ★, film</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>SUPERMAN RETURNS ★ Film Super danger : quand les éléments</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>SUPERCCELL ★ 10 Film Golda ★, film</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>UN INDIEN DANS LA VILLE ★ Film 90' Enquêtes, mag.</p> <p>Gulli</p> <p>21.05</p>  <p>LA FAMILLE ADDAMS 2 Film Zombillénium ★, film</p> <p>RMC STORY</p> <p>21.10</p>  <p>FLIC STORY 10 Documentaire Flic Story, doc.</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE Mag. Cleaners</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC DECOUVERTE</p> <p>21.10</p>  <p>TRAVAUX XXL : UN ETAGE EN PLUS Travaux XXL : un étage en plus</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu Le meilleur pâtissier, jeu</p> <p>NRJ</p> <p>21.10</p>  <p>21 JOURS POUR SURVIVRE NAKED AND AFRAID : 21 JOURS POUR SURVIVRE Naked and Afraid</p> <p>TF1 SERIES FILMS</p> <p>21.00</p>  <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série New York section criminelle, série</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE Série Crimes, mag.</p>
---	--	---	--	---	--

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>VISE LE CŒUR 10 Série Vise le cœur, série</p> <p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>POLAR PARK Série Polar Park, série</p> <p>ICP PUBLIC SÉNAT</p> <p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire Sens Public, mag.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine Soir info</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>ENVOYÉ SPECIAL Magazine Complément d'enquête, mag.</p> <p>C8</p> <p>21.20</p>  <p>LES CHEVALIERS DU FIEL Les Chevaliers du Fiel</p> <p>4 X culture</p> <p>21.10</p>  <p>SPEEDRUN : POUR QUELQUES FRAMES DE MOINS Doc. Play, doc.</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>BASKET-BALL : MILAN / MONACO Sport L'Equipe du Soir</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>MEURTRES EN CORRÈZE Téléfilm La France en vrai, doc.</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>COYOTE GIRLS ★ 10 Film Bridget Joneses baby ★, film</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>LES MAMANS : L'ANNÉE DE TOUS LES DÉFIS Mag. Mega familles</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>GANGS OF LONDON 10 Série Voyages au bout de l'effort, doc.</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>JUMANJI - BIENVENUE DANS LA JUNGLE ★ Film 90' Enquêtes</p> <p>Gulli</p> <p>21.05</p>  <p>WALLACE ET GROMIT : LE MYSTÈRE DU LAPIN-GAROU Monster High</p> <p>RMC STORY</p> <p>21.10</p>  <p>LES ROIS DES LEGOS Documentaire Disneyland Paris : les secrets...</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>LES DETECTIVES DU CIEL Doc. C ce soir, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>ROBIN DES BOIS ★ 10 Film Chroniques criminelles, mag.</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine Brunet, Brous-souloux et cie</p> <p>RMC DECOUVERTE</p> <p>21.10</p>  <p>VINTAGE MECANIC Documentaire Vintage Mecanic, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>LE MORNING NIGHT The Morning Night</p> <p>NRJ</p> <p>21.10</p>  <p>LES SECRETS DU PARANORMAL LES SECRETS DU PARANORMAL Doc. Les secrets du paranormal, doc.</p> <p>TF1 SERIES FILMS</p> <p>21.00</p>  <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE Série New York section criminelle, série</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>CODE MERCURY ★ 12 Film La faille ★, film</p>
---	---	--	---	--	---

31 OCTOBRE - 5 NOVEMBRE 2023

RENCONTRES D'ARCHÉOLOGIE DE LA NARBONNAISE

ENTRÉE GRATUITE



11^e édition















NARBONNE

FILMS - EXPOSITIONS - CONFÉRENCES
SALON LIVRE & BD - ARCHÉO POP



ran-archeo.com

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>KEV ADAMS, MIROIR Spectacle 22.50 Kev Adams : de l'autre côté...</p> <p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>LETTRES DE L'AU-DELÀ Téléfilm 22.30 Eddie Murphy, le roi noir de Hollywood</p> <p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE 22.00 Forces spéciales</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>ÇA SE DISPUTE ÇA SE DISPUTE 22.00 Soir info week-end</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>TARATATA 100% LIVE 00.45 Basique, le concert, spectacle</p> <p>C8</p> <p>21.20</p>  <p>LE SANG DE LA VIGNE Série 23.10 Le sang de la vigne, série</p> <p>.4</p> <p>21.10</p>  <p>ALEXIS LE ROSSIGNOL 22.30 Paname Comedy Club</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>Top Gear 22.55 AUTO : L'EQUIPE MOTEUR - TOP GEAR Sport 22.55 L'Equipe du Soir</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>CRIMES PARFAITS Série 23.00 Crimes parfaits, série</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.</p> <p>C STAR</p> <p>21.15</p>  <p>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES 22.20 Storage wars</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>HAWAII 5-0 Série 22.50 Hawaii 5-0, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>CREED III Film 23.05 Supercell ★, film</p> <p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>HARRY POTTER : LES SECRETS DU PHÉNOMÈNE Doc. 23.10 Harry Potter</p> <p>gulli</p> <p>21.05</p>  <p>THE TRUMAN SHOW ★ Film 22.45 Tiny House Nation, doc.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>ALIEN THEORY Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p>  <p>MARS ATTACKS ! ★★ Film 22.50 Béatrice Dalle, à prendre où à laisser</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>HIBERNATUS ★ Film 22.45 Camping et camping-car : les vacances préférées</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS Doc. 22.45 J'irai dormir chez vous, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>ENCANTO, LA FANTASTIQUE FAMILLE MADRIGAL 22.55 Marrakech du rire</p> <p>M6</p> <p>21.10</p>  <p>SAM Série 22.10 Sam, série</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>A LA CROISÉE DES MONDES : LA BOUSSOLE D'OR ★ 23.00 Les experts</p> <p>gulli</p> <p>21.05</p>  <p>OU SONT PASSÉS LES MORGAN ? ★ 23.15 L'embarras du choix ★, film</p>
--	---	---	---	--	---

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>STAR ACADEMY 23.50 Star Academy</p> <p>arte</p> <p>20.50</p>  <p>HOMO SAPIENS 22.15 Néandertal, premier artiste de l'humanité ?</p> <p>LCP</p> <p>21.00</p>  <p>PROVISOIRE : LE RÔLE PRINCIPAL 22.35 Harcèlement scolaire, doc.</p> <p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>ÇA SE DISPUTE ÇA SE DISPUTE 22.00 Soir info week-end</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p>  <p>MORT SUR LA PISTE Téléfilm 22.55 Quelle époque !</p> <p>C8</p> <p>21.10</p>  <p>LES CHEVALIERS DU FIEL : TRAVAUX D'ENFER 22.55 Les Chevaliers</p> <p>.4</p> <p>21.10</p>  <p>MAIS VOUS ÊTES FOUS ★ Film 22.40 Fellini, candidences retrouvées, doc.</p> <p>L'EQUIPE</p> <p>21.00</p>  <p>FOOT : BOCA JUNIORS / FLUMINENSE 23.15 MMA : UFC Classiques</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p>  <p>QUI SERA LE CHAMPION DES ANNÉES 80 23.10 Tous les chanteurs s'appellent Michel</p> <p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>GHOST HUNTERS Doc. 22.40 Enquêtes paranormales, doc.</p> <p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>IL ÉTAIT UNE FOIS DANS L'OUEST ★★ 00.00 Face aux éléments, doc.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.05</p>  <p>RUGBY : RACING 92 / LYON 23.20 Hot ones</p> <p>TMC</p> <p>21.10</p>  <p>COLUMBO Série 23.00 90' Enquêtes, mag.</p> <p>gulli</p> <p>21.05</p>  <p>LA GRANDE VIDÉO PARTY 22.30 La grande vidéo party</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.05 Retour à l'instinct primaire</p>	<p>france.5</p> <p>21.00</p>  <p>ÉCHAPPÉES BELLES Magazine 22.35 Échappées belles, mag.</p> <p>TFX</p> <p>21.05</p>  <p>CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 22.55 Chroniques criminelles, mag.</p> <p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22H Darius Rochebin, mag.</p> <p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>PAS DE REPIT POUR LES POLICIERS DE TOULOUSE Doc. 22.30 100 jours avec...</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>9-1-1 : LONE STAR Série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série</p> <p>M6</p> <p>21.10</p>  <p>THE BIG BANG THEORY Série 22.30 The Big Bang Theory, série</p> <p>TF1</p> <p>21.00</p>  <p>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série</p> <p>gulli</p> <p>21.05</p>  <p>DOWNTON ABBEY Série 22.10 Downton Abbey, série</p>
---	--	---	--	---	---



**URBAN
ÉCOLOGIE**



4 SYSTÈMES DE CHAUFFAGE MOINS NOCIFS POUR LA SANTÉ

Vous souhaitez vous chauffer et profiter d'un maximum de confort dans son intérieur pendant tout l'hiver sans nuire à l'environnement ? C'est possible, grâce à ces dispositifs plus durables qui aident à réduire les dépenses énergétiques et l'empreinte carbone.

LES GRANULÉS DE BOIS LIMITENT LE CO2

À condition d'être issu de forêts gérées de manière écoresponsable, le bois permet de chauffer sa maison tout en ayant un impact limité sur l'environnement grâce à sa neutralité carbone et à son caractère naturellement renouvelable. Parmi les systèmes de chauffage à base de bois les plus performants, on retrouve notamment le poêle à granulés ou à pellets. Issus de résidus inutilisés de scieries, tels que poussières et copeaux, ces derniers sont plus économiques que le fioul, le gaz ou l'électrique et sont considérés comme plus propres encore que les bûches, du fait de leur combustion plus complète. Quant au rendement de l'appareil en lui-même, il se situe en moyenne entre 80 et 95 % et ce, en rejetant un minimum de particules dans l'air extérieur.

LA GÉOTHERMIE, CHALEUR DE LA TERRE

Propre, fiable, n'émettant pratiquement aucun gaz à effet de serre et relativement bon marché, la géothermie puise les calories naturellement contenues dans le sol ou les eaux souterraines afin de produire l'énergie nécessaire pour le chauffage, le refroidissement et la production d'eau chaude sanitaire de la maison. Ce système fonctionne grâce à une pompe à chaleur eau-eau ou sol-eau en captage horizontal ou vertical, couplée à des capteurs enterrés.

La chaleur est ensuite diffusée dans la maison grâce à un plancher chauffant ou des radiateurs basse température. Si la géothermie est aujourd'hui l'une des sources d'énergie les plus utilisées en France, c'est parce qu'en plus d'être renouvelable, au même titre que l'éolien ou le solaire, elle ne dépend pas des conditions météorologiques, ce qui lui permet de générer une chaleur et une électricité disponibles en quasi-permanence, et ce, sans produire de déchets.

L'AÉROTHERMIE DANS L'AIR DU TEMPS

Puisant les calories contenues dans l'air extérieur pour chauffer l'intérieur des habitations, les pompes à chaleur aérothermiques air-air ou air-eau sont toutefois les plus répandues en France du fait de leurs multiples avantages : réversibilité, rentabilité, performance et faible impact environnemental.

LE SOLAIRE, LE CHOIX DURABLE

Source de chaleur naturelle s'il en est, l'énergie solaire est la solution idéale pour se chauffer de manière écologique. Outre les panneaux photovoltaïques en toiture, qui peuvent être couplés à un chauffe-eau thermodynamique, il existe également des baies vitrées spécifiques qui aident à mieux retransmettre la chaleur des rayons solaires en hiver, notamment si elles sont orientées au sud. Si vous avez la chance de résider dans une région à fort taux d'ensoleillement, il sera particulièrement avantageux de tirer parti de cette source d'énergie gratuite et non polluante !

URBAN CULTURE

SORTIES

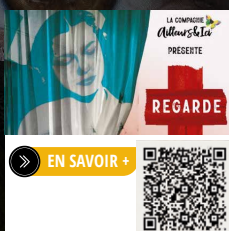
03/11

"REGARDE" (de Madeleine Riffaud) Compagnie Ailleurs & Ici

€ 15,00€

Le 03 novembre 2023 à 21h00

Théâtre de l'Entresort - Narbonne



du
31/10
au
05/11

RAN 11ÈME ÉDITION Rencontres d'archéologie de la Narbonnaise

€ Gratuit et tout public

Plusieurs manifestations du 31 octobre au 05 novembre 2023

Narbonne et alentours



10/11

LES RENDEZ-VOUS DES COMPTOIRS Music live & dégustation de vin

€ Entrée libre dans la limite des places disponibles

Vendredi 10 novembre 2023 à partir de 19h00

Théâtre Scène Nationale - Narbonne



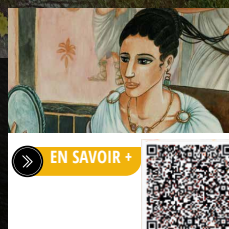
du
18/10
au
07/01

AU TEMPS DES GALLO-ROMAINS Secrets de fabrication d'un livre jeunesse

€ Entrée libre

Du 18 octobre 2023 au 07 janvier 2024

Musée Narbo Via - Narbonne



NARBONNE ARENA

Billetterie dans les points de vente habituels

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

et sur

narbonne-arena.fr



- CASSE NOISETTE
14 NOV. 2023
- WORLD OF QUEEN
25 NOV. 2023
- LE CIRQUE D'UKRAINE SUR GLACE
19 DÉC. 2023
- ÉLODIE POUX
19 JAN. 2024
- MICHEL JONASZ
26 JAN. 2024
- LES CHEVALIERS DU FIEL
28 JAN. 2024
- SO FLOYD
2 FÉVRIER 2024
- JÉRÉMY FERRARI
10 FÉV. 2024
- SHAKA PUNK
16 FÉV. 2024
- PATRICK BRUEL
27 FÉV. 2024
- FLASHDANCE
7 MARS 2024
- THE RABEATS
23 MARS 2024
- QUEEN EXTRAVAGANZA
5 AVR. 2024
- FRÉDÉRIC FRANCOIS
14 AVR. 2024
- LE LAC DES CYGNES
16 AVR. 2024
- CALOGERO
26 AVR. 2024
- ROMÉO ET JULIETTE
25 MAI. 2024
- **NOUVEAU**
L'HERITAGE GOLDMAN
29 SEPT. 2024
- **NOUVEAU**
MANIA THE ABBA TRIBUTE
4 OCT. 2024
- **NOUVEAU**
LES COMÉDIES MUSICALES
6 DÉC. 2024



Toutes les dates du
NARBONNE VOLLEY
sur www.narbonne-arena.fr


Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES


Narbonne Arena



Thanks
giving

URBAN THANKSGIVING



THANKSGIVING

THANKSGIVING, LA FÊTE DE LA GRATITUDE

Thanksgiving, ou l'Action de grâce, est une fête traditionnelle américaine célébrée le quatrième jeudi de novembre. C'est une journée de remerciement pour la récolte et pour les bienfaits de l'année écoulée.

L'ORIGINE DE THANKSGIVING

L'origine de Thanksgiving remonte à 1621, lorsque des colons anglais, arrivés dans le Massachusetts en 1620, ont célébré leur première récolte avec les Indiens Wampanoag. Cette fête a été célébrée de manière informelle par les colons pendant plusieurs années, mais elle n'est devenue une fête nationale qu'en 1863, lorsque le président Abraham Lincoln a proclamé un jour de Thanksgiving pour remercier Dieu de la fin de la guerre de Sécession.



LA CÉLÉBRATION DE THANKSGIVING

Aujourd'hui, Thanksgiving est une fête très populaire aux États-Unis. Les familles se réunissent pour un grand repas, qui comprend généralement du gibier, de la dinde, de la purée de pommes de terre, de la sauce aux canneberges et de la tarte à la citrouille. Après le repas, les gens regardent des matchs de football américain ou des films sur la famille.



THANKSGIVING EN FRANCE ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles il pourrait être intéressant de s'approprier Thanksgiving en France.

Tout d'abord, Thanksgiving est une fête qui célèbre la gratitude. Dans un monde où nous sommes souvent submergés par les nouvelles négatives, il peut être réconfortant de se concentrer sur les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants. Thanksgiving pourrait être l'occasion de passer du temps avec nos proches et de leur dire combien nous les apprécions.

Deuxièmement, Thanksgiving est une fête qui met l'accent sur la nourriture. La cuisine est un moyen de partager nos cultures et nos traditions. Thanksgiving pourrait être l'occasion de découvrir de nouvelles recettes et de partager des plats avec des personnes de différentes cultures.

Troisièmement, Thanksgiving est une fête qui est célébrée dans de nombreux pays du monde. S'approprier Thanksgiving en France serait un moyen de nous connecter avec d'autres cultures et de célébrer la diversité.



URBAN THANKSGIVING



LA DINDE DE THANKSGIVING

INGRÉDIENTS

- 1 dinde de 4 à 5 kg
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'oignon en poudre
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1/2 tasse de beurre fondu
- 1/2 tasse de jus de citron
- 1/2 tasse de bouillon de volaille

Pour la farce :

- 1/2 baguette de pain rassis
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1/2 tasse de champignons hachés
- 1/2 tasse de chapelure
- 1/4 tasse de persil haché
- 1/4 tasse de romarin haché
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à café de poivre noir

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
2. Rincez la dinde à l'eau froide et séchez-la.
3. Dans un bol, mélangez le sel, le poivre, l'ail en poudre, l'oignon en poudre et les herbes de Provence.
4. Frottez le mélange d'épices à l'intérieur et à l'extérieur de la dinde.
5. Versez le beurre fondu et le jus de citron dans la cavité de la dinde.
6. Préparez la farce : dans un grand bol, mélangez le pain rassis, le lait, l'oignon, l'ail, les champignons, la chapelure, le persil, le romarin, le beurre fondu, le sel et le poivre.
7. Farcissez la dinde avec le mélange.

8. Versez le bouillon de volaille autour de la dinde.

9. Faites cuire la dinde pendant 3 à 4 heures, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F).

10. Laissez reposer la dinde pendant 30 minutes avant de la découper.



ASTUCES

- Pour une dinde plus juteuse, laissez-la reposer pendant au moins 30 minutes avant de la découper.
- Si vous souhaitez une dinde plus croustillante, badigeonnez-la de beurre fondu avant la cuisson.
- Vous pouvez également ajouter des garnitures à la dinde, comme des pommes, des poires ou des herbes.

VARIANTES

- Pour une dinde farcie au foie gras, ajoutez 200 g de foie gras haché à la farce.
- Pour une dinde farcie aux marrons, ajoutez 200 g de marrons hachés à la farce.
- Pour une dinde farcie aux fruits secs, ajoutez 1/2 tasse de fruits secs (noix, raisins secs, cranberries, etc.) à la farce.

Bon appétit !





URBAN THANKSGIVING



LA TARTE DE THANKSGIVING

INGRÉDIENTS

Pâte :

- 2 tasses de farine
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 tasse de sucre
- 1/2 tasse de beurre froid, coupé en dés
- 1/4 tasse d'eau froide

Garniture :

- 1 boîte de 400 grammes de purée de citrouille
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à café de muscade moulue
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/4 cuillère à café de sel

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel et le sucre.
3. Ajouter le beurre et travailler du bout des doigts jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure.
4. Ajouter l'eau froide et mélanger juste assez pour former une pâte.
5. Étaler la pâte dans un moule à tarte de 23 cm de diamètre.
6. Piquer le fond de la pâte avec une fourchette.
7. Dans un grand bol, mélanger la purée de citrouille, le sucre, les œufs, la fécule de maïs, la cannelle, la muscade, le gingembre et le sel.
8. Verser la garniture sur le fond de tarte.
9. Cuire au four pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit prise.
10. Laisser refroidir la tarte avant de la servir.

CONSEILS

- Pour une pâte plus croustillante, laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de l'étaler.
- Pour une garniture plus crémeuse, ajoutez 1/2 tasse de crème fraîche à la garniture.
- Pour une touche de gourmandise, saupoudrez la tarte de sucre glace avant de la servir.



VARIANTES

- Vous pouvez remplacer la purée de citrouille par de la purée de pommes de terre.
- Vous pouvez ajouter des raisins secs, des noix ou des épices supplémentaires à la garniture.
- Vous pouvez servir la tarte avec de la crème fouettée ou de la glace.

Laissez libre cours à votre imagination !



OCTOBRE

c'est Halloween

Mais aux Halles de Narbonne

c'est surtout le temps des

Courges!

Création SR.



www.narbonne.halles.fr

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>ALINE ★★ Film 23.30 Céline Dion : une voix, un destin</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p> <p>LOLO ★ Film 22.50 Beau Geste, mag.</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p> <p>BROKENWOOD 10 Série 22.40 Brokenwood, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p> <p>RUGBY : PAU / TOULOUSE Sport 2023</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p> <p>LA FABRIQUE DU MENSONGE Doc. 23.00 Les suppliques, doc.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>CAPITAL Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.</p>
<p>arte</p> <p>21.00</p> <p>JOYEUX NOËL ★ Film 22.55 Daniel Brühl, doc.</p>	<p>C8</p> <p>21.10</p> <p>L'HERITIER Film 23.10 Ces Français, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p> <p>LES NOUVELLES AVENTURES D'ALADIN ★ Film 23.00 Coyote girls ★</p>	<p>TMC</p> <p>21.10</p> <p>NEW YORK POLICE JUDICIAIRE 10 22.45 New York police judiciaire, série</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>GEOSTORM ★ Film 23.05 Robin des Bois ★, film</p>	<p>M6</p> <p>21.10</p> <p>MON ONCLE CHARLIE Série 22.35 Mon oncle Charlie, série</p>
<p>LCP</p> <p>21.00</p> <p>REMBOB'INA Mag. 23.00 Les grands entretiens de Mazarine Mitterrand Pinget</p>	<p>4</p> <p>21.10</p> <p>SELECTIONNÉE Spectacle 22.30 Clara Haskil, prélude et fugue</p>	<p>CSTAR</p> <p>21.10</p> <p>CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série</p>	<p>Gulli</p> <p>21.05</p> <p>D'UN NOËL A L'AUTRE Téléfilm 22.35 Sur un air de Noël, téléfilm</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>BABY BOOM Documentaire 22.05 Baby boom, doc.</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 Les visiteurs du soir</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p> <p>FLECHETTES : COUPE DU MONDE 2023 Sport 22.40 L'Equipe du Soir</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>SEUL AU MONDE ★★ Film 23.30 Cauchemar à la maison, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR 22.00 Australie, la ruée vers l'or</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>CANDICE RENOIR 10 Série 22.10 Candice Renoir, série</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>CLEM Série 23.00 New York, unité spéciale, série</p>	<p>france.2</p> <p>21.10</p> <p>CLÉMENTEAU Téléfilm 22.55 La dernière reine de Tahiti</p>	<p>france.3</p> <p>21.10</p> <p>LA FRACTURE ★ 22.55 Changement climatique, des résistants en outre-mer, doc.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p> <p>D'ARGENT ET DE SANG Série 22.00 Bonne conduite ★, film</p>	<p>france.5</p> <p>21.05</p> <p>SUR LE FRONT Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>L'AMOUR est dans le pré 23.15 L'amour est dans le pré</p>
<p>arte</p> <p>20.50</p> <p>SANS TOIT NI LOI ★ 10 Film 22.35 Viva Varda !, doc.</p>	<p>C8</p> <p>21.20</p> <p>COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.15 Commissaire Magellan, série</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p> <p>LES AVENTURIERS DE L'ARCHE PERDUE ★★ Film 23.10 Pompéi ★, film</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p> <p>THOR : RAGNAROK ★ Film 23.50 Thor : le monde des ténèbres ★</p>	<p>TFX</p> <p>21.05</p> <p>APPELS D'URGENCE Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.</p>	<p>M6</p> <p>21.10</p> <p>CRIMES 10 Documentaire 23.05 Crimes, doc.</p>
<p>LCP</p> <p>20.30</p> <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>21.10</p> <p>ULTRA VOMIT Spectacle 22.10 Mass Hysteria, spectacle</p>	<p>CSTAR</p> <p>21.10</p> <p>NAWELL MADANI : C'EST MOI LA PLUS BELGE ! 23.05 Jeremy Ferrari</p>	<p>Gulli</p> <p>21.05</p> <p>UN NOËL DE STAR Téléfilm 22.40 Le bel inconnu de Noël, téléfilm</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.10 Brunet, Brous-souloux et cie</p>	<p>TF1</p> <p>21.00</p> <p>DIVERSION ★ Film 22.55 Equalizer 2 ★, film</p>
<p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p> <p>DEUX SUPER-FLICS ★ Film 23.20 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>TRIANGLE DES BERMUDES Doc. 22.55 Triangle des Bermudes</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>F. ZAPATA : LES DÉFIS FOUS DE L'HOMME VOLANT 22.30 De l'ISS à...</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p> <p>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES Série 22.05 The closer</p>



Devenez ambassadeur de la Côte du Midi !

Visitez avec vos amis, pour vous, c'est gratuit !

L'Abbaye de Fontfroide

En tant qu'Ambassadeur, profitez d'une entrée gratuite pour l'Abbaye de Fontfroide si vous venez avec deux accompagnant(e)s payants !

L'offre comprend les visites libres et guidées !



Narbo Via / Horreum / Amphoralis

Découvrez ou redécouvrez gratuitement les 3 sites de Narbo Via : le Musée, les galeries souterraines de l'Horreum Romain et le Musée des Potiers Amphoralis ! C'est gratuit pour vous si vous venez avec 2 ami(e)s payants* !

*au sein du même site



Réserve Africaine de Sigean

La Réserve Africaine de Sigean propose 1 gratuité pour 3 amis / membres de la famille payants dans la même voiture !!



N'hésitez plus,

























demandez vous aussi votre carte Ambassadeur !

























Vous habitez ou travaillez dans une commune du Grand Narbonne, demandez votre carte ! Balades en bateau, visites, dégustations, activités... Vous allez (re)découvrir votre territoire !



Consultez la liste des 30 avantages sur
www.cartreambassadeur.com
Office de Tourisme de la Côte du Midi
04 68 481 481



TF1  HARRY POTTER ET LE PRISONNIER D'AZKABAN ★★ 23.35 La Brea, série	france.2  HARCELEMENT SCOLAIRE : BRISER LE SILENCE 23.40 Harcelement...	france.3  SOPHIE CROSS 10 Série 22.50 Meurtres à Granville, téléfilm	CANAL+  DE GRANDES ESPÉRANCES ★ Film 22.55 Je verrai toujours vos visages ★★	france.5  ENQUÊTE DE SAINTE Documentaire 22.45 C ce soir, mag.	6  LA FRANCE À UN INCROYABLE TALENT 23.10 La France à un incroyable talent
arte  CAPITALISME AMÉRICAIN Doc. 22.50 Capitalisme américain	G8  MOURIR VIVANT : UNE ENQUÊTE AU CŒUR DE LA FIN DE VIE Doc. 23.30 Jeudi reportage	W9  SOUQATS & CONFLITS SOUQATS & CONFLITS : SORTIR DU CAUCHEMAR 22.50 Expulsions...	TMC  MADAME FORESTI 23.20 Florence Foresti fait des sketches à la Cigale	TFX  LE TRANSPORTEUR III ★ Film 23.05 Le transporteur 2 ★, film	M6  JASON BOURNE : L'HERITAGE ★ Film 23.40 Premier contact ★★, film
LCP PUBLIC SENNA  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 CULTUREBOX  LUISA MILLER Spectacle 23.40 Requiem, spectacle	G STAR  LE MEILLEUR FORGERON 10 22.45 Le meilleur forgeron	G STAR  LE PARC DES MERVEILLES ★ 22.30 Transformers Earthspark	LCI  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	TF1 SÉRIES FILMS  CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série
G NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'ÉQUIPE  SANS LIMITE Magazine 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  DADDY COOL ★ Film 23.00 Kaamelott, série	RMC STORY  AFFAIRE JUBILLAR 10 Doc. 22.55 Jubillar, pour le meilleur et...	RMC DOCUMENTAIRE  WHEELER DEALERS FRANCE 22.20 Wheeler Dealers France, doc.	6ter  SNAPPED : VIVRE AVEC UN SERIAL KILLER 10 Magazine 23.00 Snapped

TF1  NEW AMSTERDAM 10 Série 22.50 New Amsterdam, série	france.2  LES INVISIBLES Série 23.05 Infrarouge, doc.	france.3  ALSACE, DANS LA TOURMENTE DE L'HISTOIRE Doc. 22.40 La nuit du doc.	CANAL+  FOOTBALL : PSV EINDHOVEN / LENS 22.55 Canal Champions Club le débrief	france.5  LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.35 C ce soir, mag.	6  LE MEILLEUR PÂTISSIER Jeu 22.15 Le meilleur pâtissier, jeu
arte  ALL IS LOST ★★ Film 22.40 Leni Riefenstahl, doc.	G8  MONGEVILLE Série 23.10 Mongeville, série	W9  QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ? Mag. 23.20 Enquêtes criminelles, mag.	TMC  LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL 22.45 90' Enquêtes, mag.	TFX  CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE Mag. 23.00 Cleaners	M6  NAKED AND AFRAID 22.25 Naked and Afraid : 21 jours pour...
LCP PUBLIC SENNA  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	4 CULTUREBOX  BRASSENS PAR BRASSENS Doc. 23.00 Face B comme Bossa..., doc.	G STAR  BROKEN CITY ★ Film 23.05 Gangsterdam ★, film	G STAR  NOËL EN ESCARPINS Téléfilm 22.40 D'un Noël à l'autre, téléfilm	LCI  UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	TF1 SÉRIES FILMS  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série
G NEWS  LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine 22.00 Soir info	L'ÉQUIPE  SECURITE RAPPROCHEE ★ 10 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	6ter  BAYWATCH : ALERTE À MALIBU 23.10 Les rois de la piscine, mag.	RMC STORY  FLIC STORY 10 Documentaire 22.35 Flic Story, doc.	RMC DOCUMENTAIRE  TRAVAUX XXL : UN ÉTAGE EN PLUS 22.30 Travaux XXL : un étage en plus	6ter  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 10 Série 23.00 Crimes, mag.

LES JEUX

...à vos stylos !



MOTS FLÉCHÉS

POURSUIVIE REFRAIN	CANNEBERGE NACRÉ	PATRON NOTE	MÂLE CASSE-COU	NÉANT
RENCONTRERA ÉLÉGANTE		SALAIRE MINIMUM EMPLOYER	NOMMÉ RICHESSE	
DUPE CÉLÈBRE PACAGE	MÂTRE DU TONNERRE ENSEMBLE		RÉSINEUX	
MERCANTAN	IMPRIMAIT PRIVES	VILLE DU NIGERIA TENTATIVE		
COMPLETS SOTTE			ASSISTE	BAIES
REINE D'ASSYRIE	TERRES AU LARGE LETTRE GRECQUE		PIGE VOCABLE	
RECIPIENT DE LABO CARRÉS DE DAMIER		ANTISEPTIQUE		
		RÈGLES		



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

TF1 MASTER CRIMES 10 Série Camille & images 23.00	france.2 L'ÉVÉNEMENT Magazine Successions 23.00	france.3 COUPS DE SANG Téléfilm La France en vrai, doc. 22.55	CANAL+ GANGS OF LONDON 10 Série Alexia cuisine la France, doc. 22.50	france.5 L'UNIVERS Documentaire C ce soir, mag. 22.50	6 CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine Un chef au bout du monde..., doc. 22.55
arte POLAR PARK Série Polar Park, série 22.45	C8 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE Y'a que la vérité qui compte 23.00	W9 FOOTBALL : ATHÈNES / OM La petite histoire de France, série 22.50	TMC TAXI ★ Film 90' Enquêtes, mag. 23.10	TFX STAR WARS - ÉPISEME IV ★★ Film Chroniques criminelles, mag. 23.20	nrj LES SECRETS DU PARANORMAL LES SECRETS DU PARANORMAL Doc. Les secrets du paranormal, doc. 22.45
LCP DÉBATDOC Documentaire Sens Public, mag. 22.00	4 OUTRE-MER STREET ART Doc. Outre-mer Street art, mag. 22.40	C STAR AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. Au cœur de l'enquête, mag. 22.55	6 LE GRAND JEU DES ANNÉES CLUB DOROTHÉE Les chevaliers 22.30	LCI UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine Brunet, Brous-souloux et cie 22.00	TF1 NEW YORK SECTION CRIMINELLE New York section criminelle, série 22.45
C NEWS LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine Soir info 22.00	L'ÉQUIPE BASKET-BALL : FRANCE / LETTONIE L'Équipe du Soir 22.55	6ter LES MAMANS : L'ANNÉE DE TOUS LES DÉFIS Magazine Les mamans 22.10	RMC LES ROIS DES LEGOS Documentaire Les rois des Legos, doc. 22.35	RMC TRESORS DE CASSE Documentaire Trésors de casse, doc. 22.30	6ter TOUT L'ARGENT DU MONDE ★ Film Code Mercury ★, film 23.40

TF1 NRJ MUSIC AWARDS NRJ Music Awards 23.00	france.2 ASTRID ET RAPHAËLLE 10 Astrid et Raphaëlle, série 22.05	france.3 UN JOUR, UN DESTIN Doc. Deneuve, la reine Catherine 22.50	CANAL+ KYAN KHOJANDI - UNE BONNE SOIRÉE Un bon moment 2023 23.10	france.5 FAUTEUILS D'ORCHESTRE La saga Légitimis, doc. 23.05	6 RECHERCHE APPARTEMENT OU MAISON Mag. Recherche... 23.05
arte LA FUGITIVE Téléfilm La tribu et le gourou - Gaïaland, doc. 22.25	C8 LE SANG DE LA VIGNE Série Le sang de la vigne, série 23.10	W9 ENQUÊTE D'ACTION 10 Mag. Enquête d'action, mag. 23.00	TMC SUPERCONDRIAQUE ★ Film Un Indien dans la ville ★, film 23.30	TFX POKEMON DETECTIVE PIKACHU ★ 19 à la maison les Bates 22.55	nrj SAM 10 Série Sam, série 22.10
LCP ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE Après Hitler, doc. 22.00	4 GÉNÉRATION PANAME Paname Comedy Club 22.15	C STAR STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES Storage Wars 22.20	6 CROCODILE DUNDEE ★ Film Beetlejuice ★, film 22.50	LCI LE 20H DARIUS ROCHEBIN Magazine Le 22h Darius Rochébin, mag. 22.00	TF1 NOËL À TOUT PRIX ! Téléfilm Une proposition de rêve pour Noël 22.40
C NEWS ÇA SE DISPUTE Ça se dispute Soir info week-end 22.00	L'ÉQUIPE BASKET-BALL : MONACO / ASVEL L'Équipe du Soir, mag. 23.00	6ter HAWAII 5-0 10 Série Hawaii 5-0, série 22.50	RMC ALIEN THEORY 10 Documentaire Alien Theory, doc. 23.00	RMC J'IRAI DORMIR CHEZ LES GAULOIS J'irai dormir chez vous, doc. 23.00	6ter LES FILLES DU DOCTEUR MARCH Mary et Martha, 2 mères courage 23.40

LE MOIS SURCLASSÉ

MAISONS DE Manon

GRUPE HEXAÔM

Panneaux solaires

JUSQU'À

10 000 €

DE PRESTATIONS OFFERTES !*

CONSTRUCTION | RÉNOVATION

Salle de bain

Récupérateur d'eau

Pompe à chaleur + Chauffage au sol

Domotique

LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



90% DE RECOMMANDATIONS



100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS



23 AGENCES COMMERCIALES



• DE 500 MAISONS PAR AN



ENTREPRISE FAMILIALE DEPUIS 5 GÉNÉRATIONS

Une marque du groupe
HEXAÔM



maisons-de-manon.fr

2 rue Guiraud Riquier - 11100 NARBONNE

04 68 32 61 05 - narbonne.manon@maisonfc.fr

*Offre valable pour tous les contrats de construction de maison ou de rénovation signés avec la société HEXAÔM SA (1) sous sa marque MAISONS DE MANON entre le 7 octobre et le 6 novembre 2023, sous réserve de la bonne réalisation des conditions suspensives et de l'application de la tarification en vigueur au 1er Avril 2023. Chaque client peut bénéficier jusqu'à 10 000€ TTC de prestations complémentaires offertes selon le montant TTC de son contrat de construction ou de rénovation, avant la mise au point technique inclus et hors indexation. Pour tout contrat d'un montant compris entre 100 000€ TTC et 149 999€ TTC, les prestations sont offertes à hauteur de 2 500€ TTC. Pour tout contrat d'un montant compris entre 150 000€ TTC et 199 999€ TTC, les prestations sont offertes à hauteur de 5 000€ TTC. Pour tout contrat d'un montant compris entre 200 000€ TTC et 249 999€ TTC, les prestations sont offertes à hauteur de 7 500€ TTC. Pour tout contrat supérieur ou égal à 250 000€ TTC, les prestations sont offertes à hauteur de 10 000€ TTC. Seules les prestations référencées chez MAISONS DE MANON pourront être référencées. Le choix des prestations n'est pas limité en nombre, seule la valeur cumulée des prestations ne doit pas dépasser 10 000€ TTC pour tout contrat d'un montant initial minimum de 250 000€ TTC, 7 500€ TTC pour tout contrat initial minimum de 200 000€ TTC, 5 000€ TTC pour tout contrat initial minimum de 150 000€ TTC et 2 500€ TTC pour tout contrat initial minimum de 100 000€ TTC. Offre disponible dans les agences participantes à l'opération. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours. Pour plus de renseignements, voir conditions dans les agences MAISONS DE MANON ou sur le site maisons-de-manon.fr - Photos non contractuelles, image de synthèse HEXAÔM, crédit photos HEXAÔM, Adobe Stock. (1) HEXAÔM SA - 2 route d'Arcinnes - BP 70017 - 61001 ALENÇON | SA AU CAPITAL DE 1 250 000€ | SIRET 095 720 314 00012 | RCS ALENÇON B 095 720 314.

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Souffrez-vous de dépression saisonnière ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

À fond la forme

L'automne est votre saison préférée ! Vous adorez pouvoir remettre vos pulls, boire des boissons chaudes et bouquiner au coin du feu. Rien ne vous arrête, même pas le froid. Si les températures chutent, vous sortez l'artillerie lourde pour affronter la saison avec panache.

Vous avez une majorité de B :

Quelques sautes d'humeur

Entre baisses de moral et petits plaisirs, l'automne est pour vous une saison en demi-teinte. S'il vous arrive parfois de broyer du noir, vous savez rapidement remonter la pente et ne pas vous laisser aller. Une petite tasse de chocolat chaud et ça repart !

Vous avez une majorité de C :

Un blues passager

L'automne n'est pas votre tasse de thé ! Vous troqueriez bien volontiers votre chocolat chaud contre un mojito sur une plage paradisiaque... Prenez votre mal en patience, le printemps sera là plus tôt que vous le croyez. En attendant, faites-vous chouchouter et réservez un petit week-end sous le soleil pour recharger les batteries.

Les jours raccourcissent, les températures chutent et notre moral avec ! Dès l'automne, on peut se sentir plus fatigué et un peu déprimé. Rassurez-vous, ce coup de mou passager n'a rien de grave si l'on sait prendre le problème à bras-le-corps. Faites vite notre test pour savoir si vous souffrez de dépression saisonnière.

1/ Pour vous, l'automne est synonyme de...

- A. Feu de cheminée
- B. Première raclette
- C. Déprime

2/ Qu'est-ce qui vous émerveille le plus cette saison ?

- A. Le spectacle de la nature
- B. Les décorations d'Halloween
- C. Votre capacité à tomber malade chaque semaine

3/ La fatigue, vous la ressentez...

- A. Quand vous multipliez les sorties
- B. Quand vous mangez mal
- C. Au moindre coup de froid

4/ Demain, les températures vont drastiquement baisser...

- A. Vous avez hâte d'enfiler votre nouveau manteau
- B. Vous prenez votre courage à deux mains pour une petite sortie
- C. Vous avez déjà prévu de mettre le chauffage et de vous réfugier sous un plaid

5/ Le matin, vous...

- A. Faites des étirements pour vous lever en forme
- B. Multipliez les cafés pour vous réveiller
- C. Repoussez sans arrêt l'alarme

6/ Votre boisson automnale préférée ?

- A. Un chocolat chaud à la cannelle
- B. Du thé
- C. Un pumpkin spice latte

7/ Dans quel équipement pourriez-vous investir ?

- A. Un appareil à fondu
- B. Une doudoune
- C. Un plancher chauffant

8/ Votre secret pour garder la forme ?

- A. Beaucoup de sport
- B. Des soirées entre amis
- C. Des vitamines et des compléments alimentaires

9/ Vos amis prévoient de partir au ski cet hiver...

- A. Chouette, vous adorez skier
- B. Vous vous contenterez de balades dans la neige
- C. Vous auriez préféré un séjour en bord de mer avec du soleil, beaucoup de soleil

10/ Ce qui vous manque le plus de l'été ?

- A. Les amis qui viennent vous voir
- B. Les longues journées
- C. La chaleur



**MONTREUX
COMEDY**

EN EXCLUSIVITÉ
LE DIMANCHE 12 NOVEMBRE

HAKIM JEMILI

LES HUMORISTES DES
BANCS PUBLICS



SON GALA EN DIRECT DANS VOTRE CINÉMA



EN EXCLUSIVITÉ

DIMANCHE 12 NOVEMBRE 17h30



**Hakim
JEMILI**

CGR
CINEMAS

NARBONNE

L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

BÉLIER du 21 mars au 20 avril

Travail-Argent : il y aura de fortes chances pour que vos soucis prennent fin et que vos affaires prennent de l'expansion. **Amour :** les rapports avec l'autre sexe seront teintés de romantisme. Céliataire, vous pourriez tomber amoureux. **Santé :** manque de sommeil.

TAUREAU du 21 avril au 20 mai

Travail-Argent : restez sur vos gardes, la situation s'éclaircit lentement, mais rien n'est encore sûr. Méfiez-vous des projets utopiques. **Amour :** vous serez tenté d'établir des rapports de force avec votre partenaire. **Santé :** adoptez une meilleure hygiène de vie.

GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

Travail-Argent : vous devriez probablement obtenir une belle réussite. **Amour :** une belle amitié amoureuse pourrait naître d'une rencontre récente avec une personne plus âgée. **Santé :** ne dépassez pas la limite de vos forces.

CANCER du 22 juin au 22 juillet

Travail-Argent : le climat professionnel est toujours propice aux malentendus, attention aux paroles imprudentes. **Amour :** les liens sentimentaux sont épanouis grâce à une communication idyllique. **Santé :** bonne.

LION du 23 juillet au 22 août

Travail-Argent : un manque de concentration pourrait nuire à votre travail. **Amour :** l'univers familial retrouve son calme, bien que la vie sentimentale semble encore assez houleuse. **Santé :** vous avez besoin de prendre l'air.

VIERGE du 23 août au 22 sept.

Travail-Argent : vous finissez toujours par réagir et remonter la pente. **Amour :** si quelques nuages passent dans ce secteur, le soleil n'est jamais loin. **Santé :** trop gourmand ou au régime sévère, vous vous comportez avec excès.

BALANCE du 23 sept. au 22 oct.

Travail-Argent : vous avez besoin d'un prêt ou d'une autorisation de découvrir ? **Amour :** votre générosité, votre tendresse feront des miracles. **Santé :** vous serez prudent et un brin anxieux mais cela ne durera pas.

SCORPION du 23 oct. au 21 nov.

Travail-Argent : vous humez l'aventure comme d'autres respirent le bon vin. **Amour :** ce n'est pas encore la passion mais vous vous en approchez. **Santé :** faites des petits déjeuners consistants.

SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

Travail-Argent : des entretiens et des contacts sont programmés. **Amour :** vous trouverez dans le cocon familial le plus doux des refuges et vous n'aurez qu'une envie, vous y pelotonner. **Santé :** gorge fragile.

CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

Travail-Argent : vous saurez caresser vos interlocuteurs dans le sens du poil et vous doserez justement vos effets. **Amour :** faites un effort d'objectivité et vous verrez que tout n'est pas si noir, au contraire. **Santé :** prenez le temps de faire enfin quelque chose pour vous.

VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

Travail-Argent : dépêchez-vous de mettre la dernière touche à vos plus ambitieux projets. **Amour :** vous saurez mettre en valeur les facettes les plus attachantes de votre personnalité. **Santé :** gare à l'hypertension.

POISSONS du 19 fév. au 20 mars

Travail-Argent : dans l'ensemble vos projets n'ont pas le vent en poupe. **Amour :** la vie sentimentale s'épanouit surtout dans les idylles secrètes. **Santé :** la forme revient avec le moral, profitez-en pour reprendre une activité physique régulière.

LA RECETTE

de saison

...à vos casseroles !



© Elle & Vire Photographe : Patricia Kettenböten

MAKI CREVETTES, POMMES ET SAUCE HADDOCK

Préparation : 20 min

pour 4 personnes :

30 cl de crème semi-épaisse légère, 40 g de haddock fumé, 1 pomme Granny, 1 pomme rouge, 10 radis, 12 feuilles de salade (laitue ou scarole), 6 feuilles de riz, 300 g de crevettes cuites et décortiquées, le jus d'un citron, 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 cuillère à soupe de graines de sésame, poivre.

préparation :

Lavez et séchez les feuilles de salade. Lavez et séchez les pommes. Coupez-les en deux et ôtez le centre.

Émincez en fins bâtonnets chaque demi-pomme. Arrosez du jus de citron.

Émincez les radis. Mixez la crème semi-épaisse légère avec le haddock fumé, poivrez et ajoutez le persil. Réservez.

Humidifiez les feuilles de riz une à une. Placez une feuille de riz sur une planche à découper. Au centre de la feuille, disposez deux grandes feuilles de salade puis quelques crevettes, les radis émincés et les bâtonnets de pommes. Pliez la feuille de riz en deux afin d'obtenir un demi-cercle. Roulez le tout en serrant bien. Saupoudrez le rouleau de graines de sésame et coupez-le en 4 parts. Répétez l'opération 5 fois. Placez les makis sur un plateau et servez avec la crème de haddock.

La star du moment : la pomme

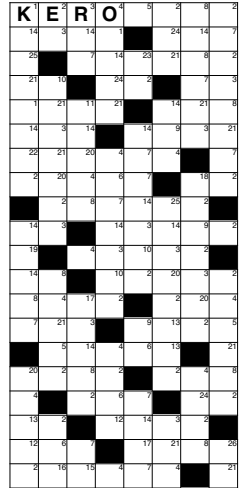
Cru, cuit, râpé, en petits cubes, en salade ou en dessert, ce fruit composé de 85 % d'eau est bon pour la santé car il est riche en vitamine C et pauvre en calories.

LES JEUX

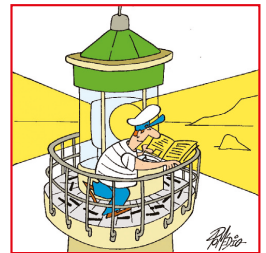
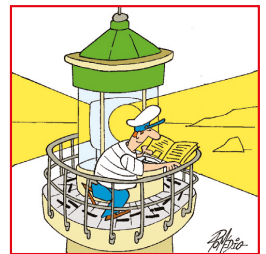
...à vos stylos !

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.



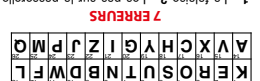
7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

1 - La falaise 2 - Les pas sur la passerelle
3 - La vièrre de la casquette 4 - Le rocher
5 - Le donut du plateau 6 - La manche du gabardine du plateau 7 - Une barre supplémentaire à la barrière



LES MOTS CODÉS

VAP



Halloween

Pourquoi ne pas ajouter un ingrédient diaboliquement relaxant ou sataniquement reboostant à vos cocktails et recettes : le CBD ?



04 68 70 91 05



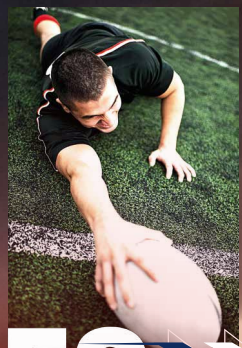
10 Bd Docteur Lacroix
11100 Narbonne



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



**URBAN
SPORT**



«« SORTIES »»

RUGBY

FOOT

SAMEDI 04 NOV.

19H30

SAMEDI 04 NOV.

14H00



TARBES



NARBONNE



FRESQUEL-C.



NARBONNE



VENDREDI 10 NOV.

19H30

SAMEDI 04 NOV.

14H00



US BRESSANE



NARBONNE



TREBES FC.



NARBONNE



HANDBALL

VOLLEY

DIMANCHE 05 NOV.

15H00

SAMEDI 04 NOV.

19H30



ASSON S.



NARBONNE



NARBONNE



ILLAC



SAMEDI 11 NOV.

19H00

SAMEDI 11 NOV.

19H30



NARBONNE



PAU NOUSTY



NARBONNE



TOURCOING





PEUGEOT PROFESSIONNEL

LES RENCONTRES PEUGEOT PROFESSIONNEL



PROFITEZ DE NOS OFFRES POUR LES PROS

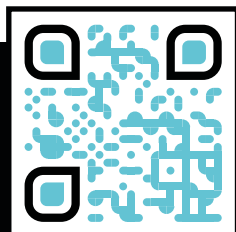
9 & 10 NOVEMBRE 2023 | 8H - 18H NON-STOP

Accueil Petit-déjeuner
Repas offert

Animations - Surprises
Offres spéciales fournisseurs

EXPOSITION

Gamme utilitaire - Véhicules transformés
Isothermes - Electriques



PEUGEOT MAUREL AUDOISE

Route de Perpignan - 11100 NARBONNE
maurelauto.fr

AVEC TRIDOME FAÏTES LA CHASSE AU COURANTS D'AIR ! ISOLEZ VOTRE HABITAT

À partir de

**8€
20**

**KNAUF INSULATION
EXPERT**



Rouleau de laine de verre kraft Comble 040

Isolation des combles, toitures ou planchers. Revêtu d'un pare-vapeur Kraft sur une face. Confort de pose, laine non irritante, sans odeur, sans formaldéhyde.
L. 1,20 m. Longueur 5,4 m. Ep. 200 mm. R*= 5
Le rouleau à **53,14 €** soit le m² à **8,20 €**
Longueur 3,6 m. Ep. 260 mm. R*= 6,5
Le rouleau à **51,41 €** soit le m² à **11,90 €**
Longueur 2,6 m. Ep. 300 mm. R*= 7,5
Le rouleau à **49,61 €** soit le m² à **15,90 €**



Panneau de laine de verre kraft 037

Isolation des murs et cloisons. Revêtu d'un pare-vapeur Kraft sur une face. Laine non irritante. Fabriqué avec un liant sans formaldéhyde, sans phénol et sans acrylique.
Dim. L. 1350 x l. 600 mm. (0,81 m²).

Le ballot de 18 panneaux. Ep. 45 mm. R*= 1,20 à **56,86 €** soit le m² à **3,90 €**

Le ballot de 10 panneaux. Ep. 75 mm. R*= 2 à **39,69 €** soit le m² à **4,90 €**

À partir de

**3€
90**

le m²

Rouleau en laine de roche Roulrock

Isolation des combles, toitures ou planchers. Revêtu d'un pare-vapeur kraft sur une face.
Largeur 1,20 m.

Ep. 100 mm. Longueur 5 m. R*= 2,50. Le rouleau à **38,85 €** soit le m² à **6,48 €**

Ep. 200 mm. Longueur 2,40 m. R*= 5,10. Le rouleau à **38,90 €** soit le m² à **13,51 €**

ROCKWOOL



À partir de

**6€
48**

le m²

Joint mousse porte et fenêtre très mauvais état 3M

Joint mousse haute densité. Compatible avec les fenêtres et portes en bois, PVC et aluminium.

Dim. l. 0,90 x ép. 0,75 cm. Longueur 6 m. Calfautre de 2,5 à 6 mm.

Existe en coloris blanc et marron.



**6€
90**

Mortier de montage Webercel Bloc

Mortier de montage pour blocs de béton cellulaire et carreaux de terre cuite. Montage facile et rapide au peigne cranté. Maintien des performances thermiques de la maçonnerie. Permet le rebouchage des éclats, cassures. Le sac de 25 kg.

**18€
90**

Soit le kg à 0,76 €

weber



Tridôme Bricolage

■ Tél: 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI

DE 8H00 À 19H - SANS INTERRUPTION



TRIDOME
BRICO - MAISON - JARDIN

TRIDOME
JARDINERIE

f Tridôme Narbonne