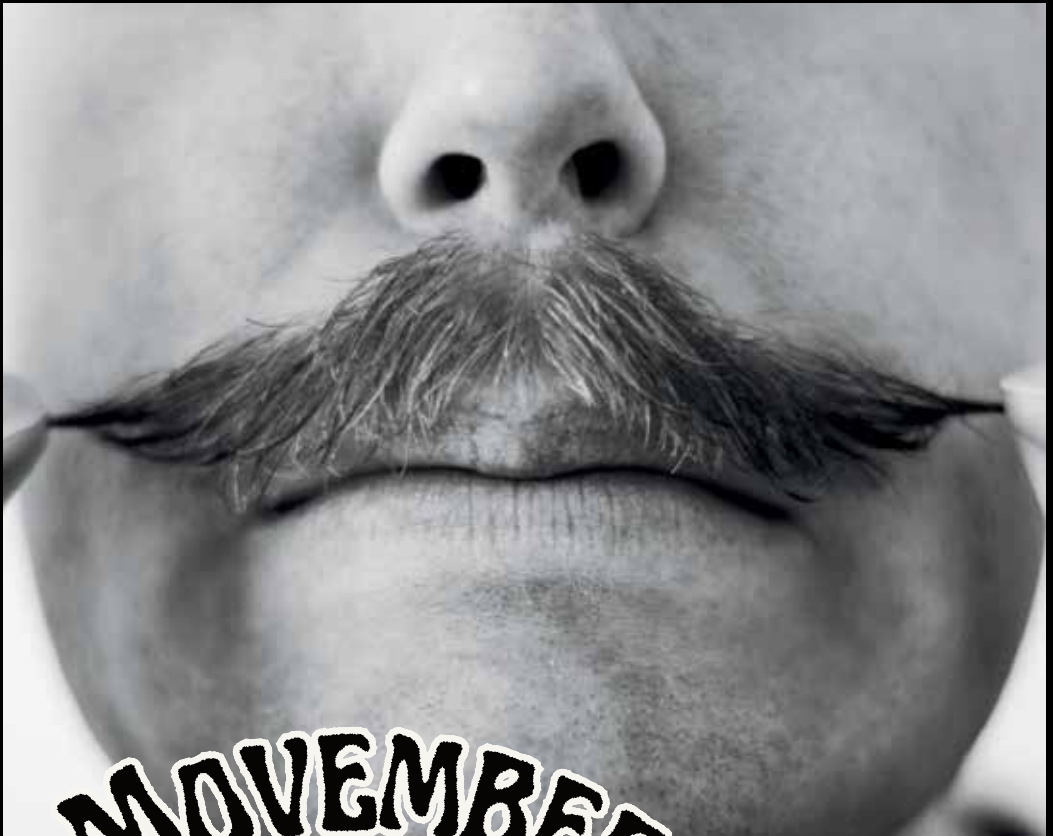


# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

PRÊT À FAIRE POUSSER TA MOUSTACHE ?



NOVEMBER



A graphic for a match calendar. On the left, there's a small circular logo with a bird. Below it, the text "PLANNING 23/24" is visible. On the right, there's a stylized image of a stadium at night with lights. Below the stadium, the text reads "CALENDRIER DES MATCHS CENTURIONS LIGUE A 2023/2024".



## URBAN CULTURE

# SORTIES

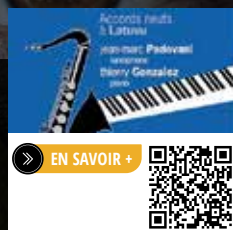
11/11

### ACCORDS NEUFS À LATUVU JM. Padovani et Thierry Gonzalez

€ Gratuit (sur réservation - 06 71 35 92 29)

🕒 Le 11 novembre 2023 à 19h00

📍 Galerie Latuvu - Bages



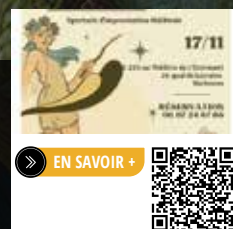
17/11

### SPECTACLE D'IMPRO THÉÂTRALE La brigade du Bonheur

€ 10€

🕒 Le 17 novembre 2023 à 20h00

📍 Théâtre de l'Entresort - Narbonne



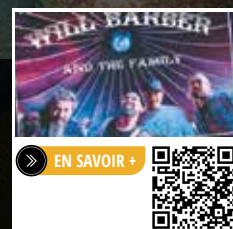
17/11

### WILL BARBER AND THE FAMILY Music live

€ Gratuit (sur réservation - 04 68 75 08 43)

🕒 Le 17 novembre 2023 à 21h30

📍 Espace Dominique Baudis - Narbonne



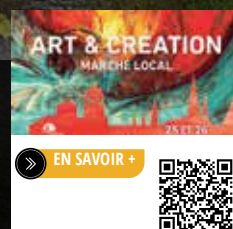
du  
18/10  
au  
07/11

### MARCHÉ D'ART & CRÉATION Marché local à Fontfroide

€ Entrée plein tarif : 8,50€ - Gratuit pour les -18ans

🕒 Les 25 et 26 novembre 2023 de 10h à 17h

📍 Abbaye de Fontfroide - Narbonne



Alors messieurs, l'appel de **la moustache** commence à se manifester ?

Vous sentez le petit frémissement, le chatouillement au-dessus de votre lèvre supérieure ?

**November** est là ! Vous ne savez pas de quoi il s'agit ? Pas d'inquiétude, on vous explique tout :).

**November**, c'est aussi le mois de **Thanksgiving** (jeudi 23 novembre 2023). Une occasion de célébrer la famille et la gratitude, de partager de bons moments avec vos proches. Si vous souhaitez sauter le pas et emprunter cette tradition américaine, retrouvez tous les **ingrédients nécessaires dans l'Urban TV n° 78**.

Et qui dit Thanksgiving, dit **Black Friday** ! L'occasion de faire de bonnes affaires, de stimuler l'économie et de se faire plaisir.

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](http://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.



**MEURICE 2027**  
Guillaume Meurice  
« 2027 »

**Théâtre de la Poste**  
La tournée

**Le 16 décembre 2023**  
**Théâtre de l'Ardillon – Vias**

Spectacle à **20h30**

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

# 100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



## « Le made in France : qu'est-ce que c'est exactement ? »

De nombreuses appellations visent à aiguiller les consommateurs pour leurs achats au quotidien. Parmi les plus prisées, on retrouve notamment celles de « Made in France » et d'« Origine France Garantie ». Mais de là à connaître exactement les caractéristiques inhérentes à ces deux labels, c'est tout autre chose ! Ainsi, d'après un sondage publié en septembre et réalisé auprès de plus de 6 000 personnes par Rothelec, une entreprise proposant des chauffages électriques fabriqués en Alsace, seulement 53 % des répon-

dants savent qu'un produit *made in France* peut ne pas être 100 % français, avec certaines étapes ayant été effectuées dans d'autres pays.

Afin d'effectuer ses achats en toute connaissance de cause, rappelons que la mention « Made in France » ou « Fabriqué en France » est possible lorsqu'une part significative de la fabrication d'un bien de consommation ou d'équipement a été effectuée sur le sol national. Attention, cela signifie que certaines des étapes nécessaires à sa confection ont pu être réalisées à l'étranger.

Selon la législation douanière, le produit prend en effet l'origine du pays où il a subi sa dernière transformation substantielle.

La mention « Origine France Garantie » va bien plus loin puisqu'il s'agit d'un label respectant un cahier des charges spécifique établi par un organisme indépendant dans le but de valoriser une production nationale. Pour l'obtenir, il faut que le produit ait pris ses caractéristiques essentielles dans l'Hexagone et qu'au moins 50 % de son prix de revient unitaire soit acquis en France.

iStock / City Presse



### L'achat d'occasion toujours plébiscité

Une étude publiée fin septembre par la plateforme Momox relève que 12 % des Français déclarent ne plus acheter neuf et privilégier exclusivement la seconde main. Plus encore, 58 % des 2 500 personnes interrogées affirment que consommer de la seconde main est devenu un réflexe, et ce, avant tout dans un objectif d'économies financières (59 %). En tête de liste, ce sont les vêtements et les chaussures d'occasion qui sont les plus achetés (57 %).

iStock / City Presse



### Le LEP, le must des produits d'épargne

Accessible sous condition de revenus, le livret d'épargne populaire, ou LEP, est sans conteste le bon plan financier du moment ! Sans risque, il vous permet de profiter d'un taux de rémunération inégalé de 6,1 % depuis le 1<sup>er</sup> février 2023. Pour engranger un maximum d'intérêts, mieux vaut alors l'abonder au maximum. Et justement, alors que le plafond du LEP était auparavant limité à 7 700 €, l'État l'a relevé à 10 000 € au 1<sup>er</sup> octobre !

iStock / City Presse



### Les magasins bio trop chers pour les Français

L'agence de conseils et d'analyses Attitudes et société vient de révéler les résultats de son baromètre 2023 qui démontrent que 2 Français sur 5 seulement fréquentent les magasins bio, bien que la majorité reconnaît la qualité de leurs produits. Ce sont les prix pratiqués qui rebutent les consommateurs : 85 % trouvent que les produits vendus en magasin bio sont trop chers. Ils privilégient donc de plus en plus les denrées locales (73 %), jugées moins coûteuses (69 %).

# 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 Conseillers  
pour votre projet

Combien souhaitez-vous emprunter ?

10000

Quelle durée souhaitez-vous pour votre prêt ?

3





Vous empruntez...

Oui Non

ETAPPE SUIVANTE

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

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

<b>TF1</b>  <b>STAR ACADEMY</b> Divertissement 23.45 Star Academy, Divertissement	<b>france.2</b>  <b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.25 Quelle époque !	<b>france.3</b>  <b>MEURTRES A PORQUEROLLES</b> 22.35 Meurtres à La Ciotat, téléfilm	<b>CANAL+</b>  <b>RUGBY : LA ROCHELLE / BAYONNE</b> Sport 23.20 La tour *, film	<b>france.5</b>  <b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.35 Echappées belles, mag.	<b>6</b>  <b>9-1-1 : LONE STAR</b> Série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série
<b>arte</b>  <b>LES ÉTRUSQUES</b> Documentaire 22.20 Artémis, le temple perdu, doc.	<b>C8</b>  <b>LES CHEVALIERS DU FIEL : MAMIE D'ENFER</b> Spectacle 23.00 Les Chevaliers du Fiel : L'ex d'enter	<b>W9</b>  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	<b>TMC</b>  <b>COLUMBO</b> Série 22.55 90' Enquêtes, mag.	<b>TFX</b>  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 22.45 Chroniques criminelles, mag.	<b>neuf</b>  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.30 The Big Bang Theory, série
<b>LCP</b>  <b>PRÉSIDENT : LE PRIX À PAYER - FACE AU TERRORISME</b> 22.30 La conquête, film	<b>4</b>  <b>LOIN DE LA TERRE BRÛLÉE</b> ★ Film 22.35 Béatrice Dalle, à prendre ou à laisser	<b>C STAR</b>  <b>GHOST HUNTERS</b> Documentaire 21.55 Ghost Hunters, doc.	 <b>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</b> Emission 22.00 Lego Masters	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b>  <b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
<b>C NEWS</b>  <b>ÇA SE DISPUTE</b> Émission 22.00 Soir info week-end	<b>L'EQUIPE</b>  <b>AUTO : MONSTER JAM</b> Sport 23.10 MMA : UFC Classiques, sport	<b>6ter</b>  <b>L'HÉRITAGE DE NOËL</b> Téléfilm 22.50 Marions-nous à Noël !, téléfilm	<b>RMC</b>  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.30 Retour à l'instinct primaire	<b>RMC</b>  <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES</b> 22.30 100 jours avec les gendarmes des Alpes, doc.	<b>6ter</b>  <b>DOWNTON ABBEY</b> Série 22.10 Downton Abbey, série

<b>TF1</b>  <b>UN HOMME EN COLÈRE</b> Film 23.20 Fast and furious 8, film	<b>france.2</b>  <b>NIGHT AND DAY</b> ★ Film 23.00 Beau Geste, mag.	<b>france.3</b>  <b>PROFESSEUR T</b> Série 22.40 Professeur T, série	<b>CANAL+</b>  <b>RUGBY : TOULON / RACING 92</b> Sport 23.20 Saturday night live	<b>france.5</b>  <b>13 NOVEMBRE - L'AUDIENCE EST LEVÉE</b> Doc. 22.50 Eloi Machoro	<b>6</b>  <b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
<b>arte</b>  <b>AMEN</b> ★ Film Les résistants de Mauthausen, doc.	<b>C8</b>  <b>TOUCHEZ PAS AU GRISBI</b> ★ Film 23.00 Un an à Saint-Cyr, doc.	<b>W9</b>  <b>ALAD'2</b> ★ Film Les Nouvelles Aventures d'Aladin *, film	<b>TMC</b>  <b>NEW YORK POLICE JUDICIAIRE</b> 22.45 New York Police Judiciaire, série	<b>TFX</b>  <b>ALL INCLUSIVE</b> Film 22.50 Le code a changé *, film	<b>neuf</b>  <b>NOËL CHEZ MON EX</b> Téléfilm 23.00 Ma meilleure ennemie de Noël, téléfilm
<b>LCP</b>  <b>ÉTAT DE SANTÉ</b> Magazine 21.00 Rembob'ina, mag.	<b>4</b>  <b>SALE RACE</b> Documentaire 22.35 La compagnie des spectres, spectacle	<b>C STAR</b>  <b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série	 <b>SOUVENIRS DE NOËL</b> Téléfilm 22.45 Un Noël de star, téléfilm	<b>LCI</b>  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.	<b>TF1</b>  <b>BABY BOOM</b> Documentaire 22.05 Baby boom, doc.
<b>C NEWS</b>  <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir	<b>L'EQUIPE</b>  <b>BASKET-BALL : IRLANDE / FRANCE</b> Sport 22.40 L'Équipe du Soir	<b>6ter</b>  <b>RAIN MAN</b> ★ Film 23.30 Storage Wars : enchères surprises	<b>RMC</b>  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.30 Faites entrer l'accusé, doc.	<b>RMC</b>  <b>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR</b> 22.05 Australie, la ruée vers l'or	<b>6ter</b>  <b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.10 Candice Renoir, série



## MOVEMBER : UN MOIS POUR LA SANTÉ MASCULINE

Movember est un événement caritatif annuel qui se déroule en novembre. L'objectif de Movember est de sensibiliser à la santé masculine et de collecter des fonds pour financer des projets de recherche et de soutien en matière de santé mentale, de prévention du suicide, de cancer de la prostate et de cancer des testicules.

### LES DÉFIS DE LA SANTÉ MASCULINE

La santé masculine est confrontée à un certain nombre de défis, notamment :

- **La stigmatisation** : les hommes sont souvent réticents à parler de leur santé, ce qui peut entraîner un retard dans le diagnostic et le traitement des problèmes de santé.
- **Le manque d'accès aux soins** : les hommes sont moins susceptibles que les femmes de bénéficier d'un accès aux soins de santé, notamment en matière de santé mentale.
- **Les facteurs de risque** : les hommes sont plus susceptibles que les femmes d'être exposés à certains facteurs de risque de santé, tels que le tabagisme, l'alcoolisme et l'obésité.



### LES OBJECTIFS DE MOVEMBER

Movember vise à sensibiliser à la santé masculine et à collecter des fonds pour financer des projets de recherche et de soutien dans les domaines suivants :

- La recherche sur le cancer de la prostate
- La recherche sur le cancer des testicules
- La recherche sur la santé mentale
- La prévention du suicide
- Le soutien aux hommes touchés par un cancer ou par des problèmes de santé mentale.

### COMMENT PARTICIPER À MOVEMBER ?

Il existe plusieurs façons de participer à Movember :

- **Laisser pousser la moustache** : c'est la forme de participation la plus connue de Movember.
- **Faire un don** : vous pouvez faire un don en ligne ou en contactant un collecteur de fonds local.
- **Organiser un événement** : vous pouvez organiser un événement sportif, une soirée de poker ou une vente de gâteaux pour collecter des fonds.

Movember est un événement caritatif important qui contribue à sensibiliser à la santé masculine et à collecter des fonds pour financer des projets de recherche et de soutien dans ce domaine. Si vous souhaitez vous joindre à la lutte contre les problèmes de santé masculine, vous pouvez participer à Movember de différentes façons.

<b>TF1</b> <p><b>SUPERPAPA</b> Téléfilm 23.00 New York, unité spéciale, <b>série</b></p>	<b>france.2</b> <p><b>SAMBRE</b> Série 23.25 Rivières pourpres, <b>série</b></p>	<b>france.3</b> <p><b>L'ESPRIT DE FAMILLE</b> ★ Film 22.55 La ligne bleue, <b>doc.</b></p>	<b>CANAL+</b> <p><b>D'ARGENT ET DE SANG</b> Série 22.00 Le cercle séries, <b>mag.</b></p>	<b>france.5</b> <p><b>LA VIE SECRÈTE DES ANIMAUX DU VILLAGE</b> Doc. 22.25 C ce soir, <b>mag.</b></p>	<b>6</b> <p><b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> 23.10 L'amour vu du pré</p>
<b>arte</b> <p><b>CHUTE LIBRE</b> Film 22.40 Michael Douglas, le fils prodige</p>	<b>C8</b> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, <b>série</b></p>	<b>W9</b> <p><b>INDIANA JONES ET LE TEMPLE MAUDIT</b> ★★ Film 23.10 Les aventuriers de l'arche perdue</p>	<b>TMC</b> <p><b>AVENGERS</b> ★★ Film 22.55 Thor : Ragnarök ★, <b>film</b></p>	<b>TFX</b> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Magazine 23.10 Appels d'urgence, <b>mag.</b></p>	<p><b>CRIMES</b> Documentaire 22.55 Crimes, <b>doc.</b></p>
<b>LCP</b> <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, <b>mag.</b></p>	<b>4</b> <p><b>DODE</b> Spectacle 22.25 Cyril Mokaïesh, <b>spectacle</b></p>	<b>C STAR</b> <p><b>THOMAS NGIJOL 2 AU CHÂTELET</b> Spec. 23.15 Nawell Madani : c'est moi la plus Belge !</p>	<p><b>UN PARFUM DE NOËL</b> Téléfilm 22.45 Noël en escarpins, <b>téléfilm</b></p>	<b>LCI</b> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et compagnie</p>	<b>TF1</b> <p><b>INTERSTELLAR</b> ★★ Film 23.55 Asteroid impact, <b>téléfilm</b></p>
<b>C NEWS</b> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<b>L'EQUIPE</b> <p><b>FOOTBALL : ANGLETERRE / ITALIE</b> Sport 23.05 L'Equipe du Soir</p>	<b>6ter</b> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 23.00 Kaamelott (suite), <b>série</b></p>	<b>RMC</b> <p><b>LES SECRETS DU VATICAN</b> Doc. 22.45 Les plus grands mystères de l'Histoire</p>	<b>RMC</b> <p><b>SAINT-MALO</b> Documentaire 22.15 Les secrets de Fort Boyard, <b>doc.</b></p>	<p><b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES</b> 22.05 The closer : L.A. enquêtes prioritaires</p>

<b>TF1</b> <p><b>HARRY POTTER ET LA COUPE DE FEU</b> ★★ Film 23.45 La Brea, <b>série</b></p>	<b>france.2</b> <p><b>L'UKRAÏNE AU CŒUR</b> Doc. 22.45 Entendez-moi, violences intra familiales en Polynésie</p>	<b>france.3</b> <p><b>SOPHIE CROSS</b> Série 22.55 Meurtre à Etretat, <b>téléfilm</b></p>	<b>CANAL+</b> <p><b>SAGE-HOMME</b> Film 22.50 Premières urgences, <b>film</b></p>	<b>france.5</b> <p><b>PRENEZ SOIN DE VOUS !</b> Documentaire 22.35 C ce soir, <b>mag.</b></p>	<b>6</b> <p><b>LA FRANCE A UN INCROYABLE TALENT</b> 23.15 La France a Un Incroyable Talent, Ça Continue</p>
<b>arte</b> <p><b>TRAVAIL FORCÉ</b> Documentaire 22.30 Chine, le piratage d'une télévision</p>	<b>C8</b> <p><b>LAURENT GERRA, 30 ANS DE RIRE</b> 23.00 Michel Sardou, une vie en chantant, <b>doc.</b></p>	<b>W9</b> <p><b>SQUATS &amp; CONFLITS</b> 22.00 Squats &amp; conflits sortir du cauchemar</p>	<b>TMC</b> <p><b>L'ARABE DANS LE POSTE</b> Magazine 23.00 90' Enquêtes, <b>mag.</b></p>	<b>TFX</b> <p><b>LE TRANSPORTEUR - HÉRITAGE</b> ★ Film 22.55 Le transporteur III ★</p>	<p><b>DEEPWATER</b> ★ Film 23.20 Jason Bourne : l'héritage ★, <b>film</b></p>
<b>LCP</b> <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, <b>mag.</b></p>	<b>4</b> <p><b>CULTURBOX FÊTE CULTURE PRIME</b> 22.25 Souad Massi carte blanche</p>	<b>C STAR</b> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Documentaire 22.45 Le meilleur forgeron</p>	<p><b>PETER ET ELLIOTT LE DRAGON</b> ★★ Film 23.00 Transformers Earthspark</p>	<b>LCI</b> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et compagnie</p>	<b>TF1</b> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.30 Camping Paradis, <b>série</b></p>
<b>C NEWS</b> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<b>L'EQUIPE</b> <p><b>BASKET-BALL : MONACO / EFES ISTANBUL</b> Sport 23.05 L'Equipe du Soir</p>	<b>6ter</b> <p><b>TOUT SCHUSS</b> ★ Film 23.00 Kaamelott, <b>série</b></p>	<b>RMC</b> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 23.05 Affaire Jubillard : le crime vraiment parfait ?</p>	<b>RMC</b> <p><b>WHEELER DEALERS FRANCE</b> Doc. 22.20 Wheeler Dealers France, <b>doc.</b></p>	<p><b>SNAPPED : VIVRE AVEC UN SERIAL KILLER</b> Magazine 23.00 Snapped</p>





**J.05** 11/11/2023  
19:30 NARBONNE/TOURCOING

**J.07** 18/11/2023  
19:30 NARBONNE/PLESSIS.R

**J.10** 05/12/2023  
19:30 NARBONNE/SÈTE

**J.11** 09/12/2023  
19:30 NARBONNE/NICE

**J.12** 16/12/2023  
19:30 NARBONNE/NANTES.R

**J.14** 03/01/2024  
19:30 NARBONNE/CHAUMONT

**J.15** 06/01/2024  
19:30 NARBONNE/ST-NAZAIRE

**J.19** 03/02/2024  
19:30 NARBONNE/TOURS











**J.23** 02/03/2024  
19:30 NARBONNE/TOULOUSE

**J.24** 09/03/2024  
19:30 NARBONNE/MONTPELLIER

**J.25** 16/03/2024  
19:30 NARBONNE/POITIERS



# PLANNING 23/24

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NEW AMSTERDAM</b> Série 22.00 New Amsterdam, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>MAUVAISE FOI</b> ★ Film 22.20 « Orange mécanique », doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES INVISIBLES</b> Série 22.55 Infrarouge, série</p> <p><b>CB</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DAVID GUETTA AU MAINSQUARE FESTIVAL</b> 22.40 Michaël Canitrot au Palais-Royal</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.45</p>  <p><b>FOOTBALL : BELGIQUE / SERBIE</b> Sport 22.45 L'Equipe du Soir</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOUS À LA RÉUNION !</b> Émission 23.20 Nos régions ont des chansons</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Magazine 23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>STAR TREK SANS LIMITES</b> ★ Film 23.10 Broken city ★, film</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>KING KONG</b> ★★ Film 00.20 Face aux éléments : la planète en colère</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SANS ISSUE LA TUERIE DE CHEVALINE</b> 22.20 Sans issue la tuerie de Chevaline</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>MAXIME GASTEUIL, RETOUR AUX SOURCES</b> 23.15 François Damiens : 20 ans de caméras cachées cultes</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FLIC STORY</b> Magazine 22.30 Flic Story, doc.</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine</b> 22.35 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</b> 22.55 Cleaners les experts du ménage</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et compagnie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TRAVAUX XXL : UN ÉTAGE EN PLUS</b> 22.30 Travaux XXL : un étage en plus</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu 23.15 Le Meilleur Pâtissier : la Revanche des Finalistes</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>21 JOURS POUR SURVIVRE</b> 22.20 Naked and Afraid : 21 jours pour survivre</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.50 New York section criminelle, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>UN CRIME OUBLIÉ</b> Magazine 23.05 Crimes, mag.</p>
--	---	---	--	--	--

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MASTER CRIMES</b> Série 23.00 Camille &amp; Images</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>SOUS LA NEIGE</b> Série 22.30 Sous la neige, série</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CASH INVESTIGATION</b> Magazine 22.30 Débat, débat</p> <p><b>CB</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.00 Y'a que la vérité qui compte</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>IMEN ES : LA PETITE SŒUR DEVENUE QUEEN</b> Documentaire 21.35 Bâtiment B</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.45</p>  <p><b>FOOTBALL : MULTIPLEX</b> Sport 23.15 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES OMBRES DE LISIEUX</b> Téléfilm 22.55 La France en vrai, doc.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>UN, DOS, TRÈS : NOUVELLE GÉNÉRATION</b> 22.00 Un, dos, très : nouvelle génération</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE VIAGER</b> ★ Film Storage Wars : enchères surprises</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>GANGS OF LONDON</b> Série 23.05 Fatou en mode..., doc.</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>TAXI 2</b> ★ Film 23.10 Taxi ★, film</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE GRAND JEU DES ANNÉES CLUB DOROTHÉE</b> 22.35 Le grand jeu des années club Dorothée</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LEGOS : LES 30 CONSTRUCTIONS LES PLUS INCROYABLES</b> 22.35 Les rois des Legos</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES MAÎTRES DU FEU</b> Documentaire 22.55 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>STAR WARS : ÉPIISODE V</b> ★★ Film 23.25 Star Wars - Épisode IV ★★, film</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et compagnie</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TRÉSORS DE CASSE</b> Documentaire 22.30 Trésors de casse, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>355</b> ★ Film 23.20 Maison à vendre, mag.</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES SECRETS DU PARANORMAL</b> 22.50 Les secrets du paranormal, doc.</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FAMILY MAN</b> ★ Film 23.15 Noël à pile ou face, téléfilm</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE MARIAGE DE MON MEILLEUR AMI</b> ★ Film 23.10 Où sont passés les Morgan ? ★</p>
---	---	---	--	--	---

# URBAN & SORTIES TV



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

- 14 jours de présence publicitaire
- Une diffusion stratégique

06 02 11 26 36

## ART & CRÉATION MARCHÉ LOCAL

  
Abbaye  
FONTFROIDE

À 10 minutes de Narbonne

25 ET 26

NOVEMBRE 2023

De 10h00 à 17h00





















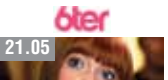



Tarif : 8€50 – Gratuit pour les – de 18 ans

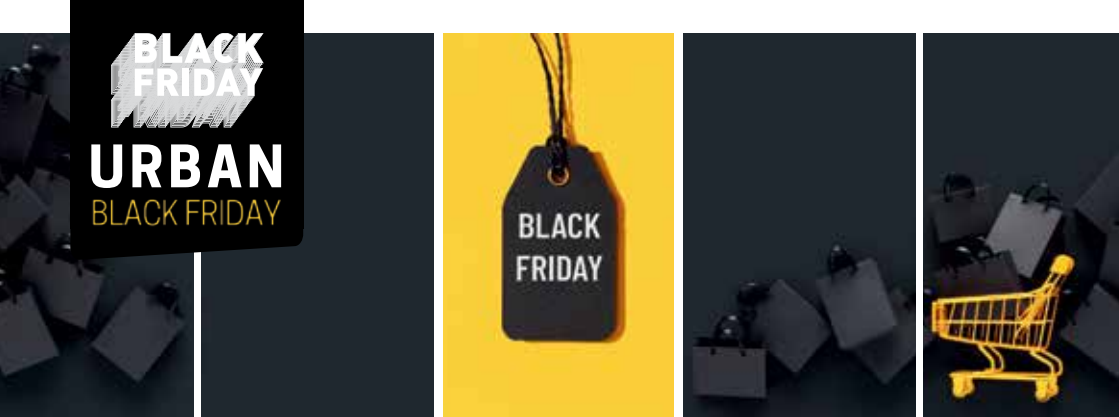
[www.fontfroide.com](http://www.fontfroide.com) - 04 68 45 11 08

AVEC LE SOUTIEN DE

 **Narbonne**  
AU CŒUR DES POSSIBLES

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>STAR ACADEMY</b> Émission 23.45 Star Academy</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ASTRID ET RAPHAËLLE</b> Série 23.00 Basique, le concert, spectacle</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NOS TERRES INCONNUES</b> Mag. 22.50 Nos terres inconnues, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KYAN KHOJANDI UNE BONNE SOIRÉE</b> Spectacle 22.35 Hot ones</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>GARDE A VUE</b> Film 22.35 Marc Riboud, photographe du XXe siècle, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ARNAQUES !</b> Magazine 23.10 Arnaques 1, mag.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LES ENCHANTÉS</b> Téléfilm 22.25 Jayne Mansfield, doc.</p>	<p><b>CB8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>LE SANG DE LA VIGNE</b> Série 23.10 Le sang de la vigne, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>MATRIX RESURRECTIONS</b> ★ Film 00.05 90' Enquêtes</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>BOULE ET BILL 2</b> ★ Film 22.25 Hibernatus ★, film</p>	<p><b>MDJ</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SAM</b> Série 23.10 Sam, série</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION !</b> Magazine 22.00 Il était une loi</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PANAME COMEDY CLUB</b> Émission 22.10 Génération Paname</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISES</b> 22.10 Storage Wars : enchères surprise</p>	<p><b>Q&amp;A</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CROCODILE DUNDEE II</b> ★ Film 23.10 Crocodile Dundee ★, film</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.10 Le 22h Darius Rochebin, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>UNE INVITATION INATTENDUE POUR NOËL</b> Téléfilm 22.40 Noël à tout prix !</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ÇA SE DISPUTE</b> Émission 22.00 Soir info week-end</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.45</p>  <p><b>FOOTBALL : MULTIPLEX Sport</b> 23.15 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ALIEN THEORY</b> Documentaire 22.50 Alien Theory, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CLEOPÂTRE : MAIS OÙ SE TROUVE SA MOMIE ?</b> 22.35 Karnak, le plus grand temple d'Égypte, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DEUX SŒURS POUR UN ROI</b> ★ 23.25 Les filles du docteur March ★★</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>FOOT : FRANCE / GIBRALTAR</b> Sport 23.25 Vendredi, tout est permis avec Arthur</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b> 23.25 Quelle époque !</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MEURTRES A ALBI</b> Téléfilm 22.40 Un mensonge oublié, téléfilm</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>RUGBY : CASTRES / TOULOUSE</b> Sport 23.20 Sans issue la tuerie de Chevaline</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ÉCHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.30 Échappées belles, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>9-1-1 : LONE STAR</b> Série 22.50 9-1-1 : Lone Star, série</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.50</p>  <p><b>EIFFEL LA GUERRE DES TOURS</b> Doc. 22.25 Le télescope James-Webb</p>	<p><b>CB8</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES CHEVALIERS DU FIEL - LES DÉCOIFFEUSES</b> 23.00 Les Chevaliers</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>J.-B. GUÉGAN : LA VOIX DE JOHNNY</b> 23.05 Jean-Baptiste Guégan, spectacle</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> MagL. 21.35 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p><b>MDJ</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.05 The Big Bang Theory, série</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FACE A POUTINE</b> Documentaire 22.00 Face à Poutine, doc.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>L'ÉNERGIE POSITIVE DES DIEUX</b> Documentaire 22.20 Son visage, film</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>GHOST HUNTERS</b> Documentaire 22.00 Ghost Hunters, doc.</p>	<p><b>Q&amp;A</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</b> 22.35 Lego Masters</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ÇA SE DISPUTE</b> Magazine 22.00 Soir info week-end</p>	<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.45</p>  <p><b>FOOTBALL : PAYS-BAS / IRLANDE</b> 22.45 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>IL ÉTAIT UNE FOIS NOËL</b> Téléfilm 22.50 Belle pagaille à Noël, téléfilm</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.05 Retour à l'instinct primaire</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES</b> Doc. 22.30 100 jours avec...</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DOWNTON ABBEY</b> Série 22.10 Downton Abbey, série</p>



**BLACK FRIDAY**  
**URBAN**  
BLACK FRIDAY

## BLACK FRIDAY

Le Black Friday est un événement commercial qui se déroule le jour suivant Thanksgiving, le quatrième jeudi de novembre. Il a vu le jour aux États-Unis dans les années 1960, et il s'est rapidement répandu dans le monde entier. En France, le Black Friday est devenu un événement incontournable du commerce en ligne. En 2022, les ventes en ligne ont atteint un record de 12,2 milliards d'euros, soit une croissance de 10 % par rapport à l'année précédente.

### LES ORIGINES DU BLACK FRIDAY

Les origines du Black Friday sont nébuleuses. Certains disent qu'il a été inventé par les commerçants de Philadelphie, en Pennsylvanie, dans les années 1960. Ces commerçants utilisaient le terme pour désigner le jour où ils passaient de la zone rouge à la zone noire, c'est-à-dire du déficit au profit. D'autres disent que le terme vient des années 1970, lorsque les commerçants de la ville de Philadelphie offraient des rabais importants pour attirer les clients qui avaient déjà dépensé beaucoup d'argent pour Thanksgiving.

### LE BLACK FRIDAY EN FRANCE

Le Black Friday a été introduit en France en 2013 par Amazon. L'entreprise a proposé des rabais importants sur une sélection de produits, et l'événement a connu un succès immédiat. Depuis, le Black Friday s'est rapidement répandu en France. En 2022, les ventes en ligne ont atteint un record de 12,2 milliards d'euros, soit une croissance de 10 % par rapport à l'année précédente.

### LES AVANTAGES DU BLACK FRIDAY

Le Black Friday offre de nombreux avantages aux consommateurs. Il permet de faire de bonnes affaires sur une large gamme de produits, notamment des produits électroniques, des vêtements, des chaussures et des produits d'électroménager. Le Black Friday est également un excellent moyen de découvrir de nouveaux produits et marques. Les commerçants proposent souvent des rabais exclusifs sur des produits qui ne sont pas disponibles en dehors de l'événement.

Le Black Friday est un événement incontournable du commerce en ligne. Il offre de nombreuses opportunités de faire de bonnes affaires sur une large gamme de produits. Cependant, il est important de se préparer à l'avance et de faire ses recherches pour éviter les pièges.

# BLACK FRIDAY

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Êtes-vous accro aux jeux vidéo ?

### Résultats



**Vous avez une majorité de A :**

**Vous êtes totalement accro aux jeux vidéo**

Vous passez une grande partie de vos journées – et de vos nuits – sur votre console. Vous préférez d'ailleurs le monde virtuel au monde réel. Votre vie se résume aux jeux vidéo, au point de délaissier vos amis, votre famille, votre travail et votre santé. Vous êtes totalement dépendant. Il est temps de consulter un professionnel pour vous en sortir

**Vous avez une majorité de B :**

**Vous avez une relation normale avec les jeux vidéo**

Pour vous jouer, c'est un moyen comme un autre de vous amuser. Mais ce n'est pas pour autant que vous êtes accro ! Vous jouez souvent aux jeux vidéo, mais savez être raisonnable et limiter votre temps de jeu. Vous êtes totalement capable de vous en passer pendant quelques jours, voire quelques semaines. Si cela devient une contrainte, vous n'en voyez plus l'intérêt.

**Vous avez une majorité de C :**

**Vous n'êtes pas du tout accro aux jeux vidéo**

Les jeux vidéo, très peu pour vous. Vous jouez de temps en temps sur votre téléphone et chez vos amis, mais c'est tout. Vous préférez largement sortir plutôt que de rester à l'intérieur, devant une console.

*En 2018, l'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu l'addiction aux jeux vidéo comme une maladie. Pour autant, tous les gamers ne sont pas forcément dépendants. Qu'en est-il de votre consommation ? Répondez à ces quelques affirmations pour savoir si vous êtes accro.*

**1/ Vous jouez aux jeux vidéo...**

- A. Tous les jours
- B. De temps en temps
- C. Rarement

**2/ Quand vous êtes avec vos amis, vous ne pouvez pas vous empêcher de penser à votre prochaine partie...**

- A. Souvent
- B. Parfois
- C. Jamais

**3/ Il vous arrive de passer des nuits entières sur votre console...**

- A. Souvent
- B. Parfois
- C. Jamais

**4/ La plus grosse partie de votre salaire part dans les jeux vidéo...**

- A. Tout à fait
- B. Parfois
- C. Non, pas du tout

**5/ Quand vous n'êtes pas bien, vous changez les idées en jouant...**

- A. Oui, tout à fait
- B. Cela peut arriver
- C. Non, pas vraiment

**6/ Vous possédez...**

- A. Une centaine de jeux
- B. Une vingtaine de jeux
- C. Moins de dix jeux

**7/ Quand vous ne jouez pas, vous êtes de mauvaise humeur...**

- A. Oui, tout à fait
- B. Cela peut parfois vous arriver
- C. Non, pas du tout

**8/ Vous annulez une soirée avec vos amis pour pouvoir jouer...**

- A. Souvent
- B. Parfois
- C. Jamais

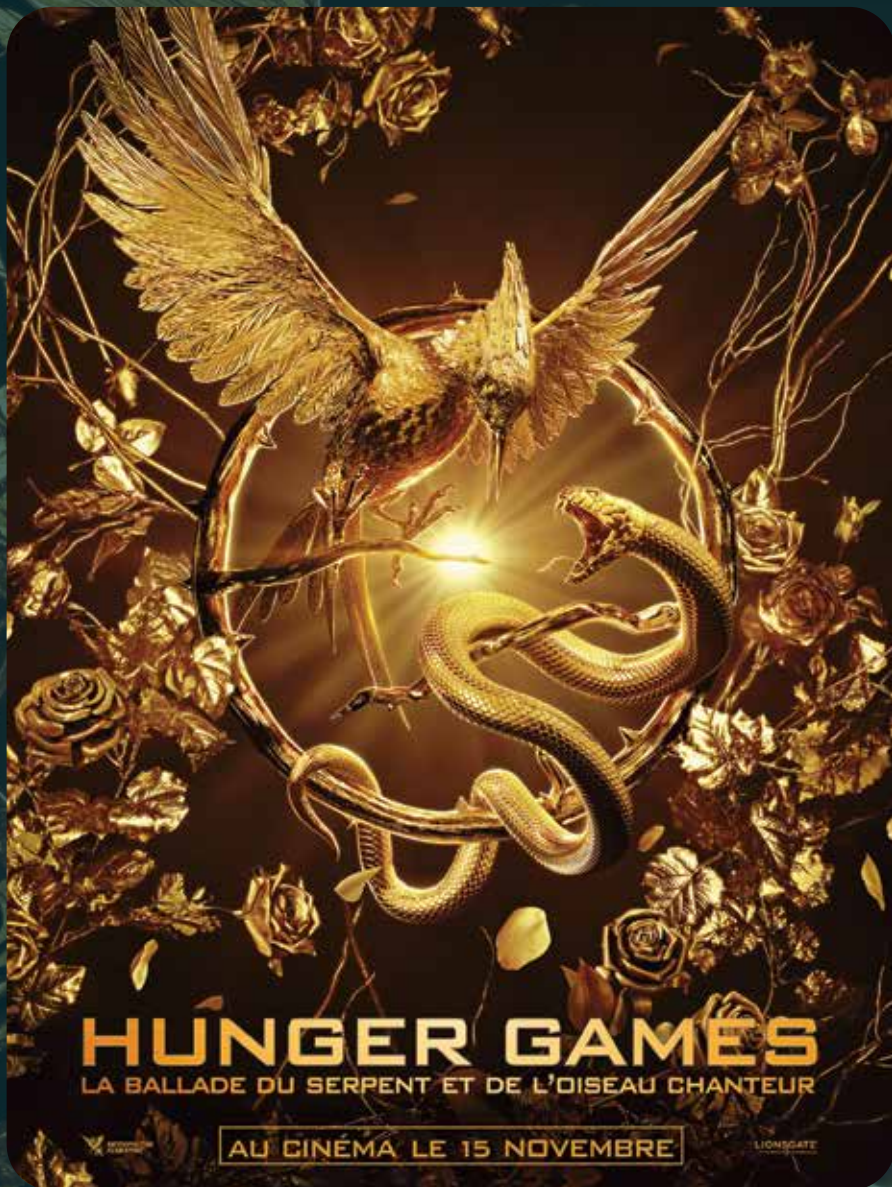
**9/ Quand vous perdez, vous vous mettez en colère...**

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

**10/ Vous sautez vos repas pour pouvoir rester sur la console...**

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





# AVANT – PREMIÈRE

**MARDI 14 NOVEMBRE**

**19h30**



## Hunger Games :

### La Ballade du serpent et de l'oiseau chanteur

**CGR**  
CINEMAS

NARBONNE

CHEZ VAP'ART ON V

**LE CBD QUI VOUS  
TRANSFORME  
EN SUPER-HÉROS...  
DU QUOTIDIEN !**



**VAP**

Vape & C

**OUVERT DU LUNDI AU SAM**

**10 Boulevard Docteur Lo**



VOIT LA VIE EN 



CBD Shop

EDI | 10H - 19H | NON-STOP

acroix - 11100 Narbonne



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>VENOM : LET THERE BE CARNAGE</b> Film 23.00 Split ★★, film</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BOÎTE NOIRE</b> Film 23.20 Beau Geste, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PROFESSEUR T</b> Série 21.55 Professeur T, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RUGBY : LA ROCHELLE / BORDEAUX-BÈGLES</b> 23.20 Saturday night</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>PAKISTAN, NOTRE MEILLEUR ENNEMI</b> 22.35 Dans l'ombre de Jackie Kennedy</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CAPITAL Magazine</b> 23.10 Enquête exclusive, mag.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LA SANCTION</b> Film 23.05 Clint Eastwood, doc.</p>	<p><b>G8</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE VIEUX FUSIL</b> ★★ Film 23.00 Un an à Saint-Cyr, doc.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA CITÉ DE LA PEUR, UNE COMÉDIE FAMILIALE</b> ★ 23.00 Le masque de..</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NEW YORK POLICE JUDICIAIRE</b> Série 22.45 New York Police Judiciaire, série</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE CODE À CHANGÉ</b> ★ Film 23.00 All inclusive, film</p>	<p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NOËL BRUMEUX, NOËL HEUREUX</b> 23.05 Noël chez mon ex, téléfilm</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>REMBOB'INA</b> 23.00 Les grands entretiens de Daphné Roulier</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ENSEMBLE</b> Spectacle 22.45 Phanger de rôle, doc.</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE BEL INCONNU DE NOËL</b> Téléfilm 22.45 Un parfum de Noël, téléfilm</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochebin, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>BABY BOOM</b> Documentaire 22.05 Baby boom, doc.</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Les visiteurs du soir</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>20.45</p> <p><b>FOOTBALL : MULTIPLEX</b> Sport 23.20 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>VOUS AVEZ UN MESSAGE</b> ★ Film 23.20 Bones, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.40 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>AUSTRALIE, LA RUÉE VERS L'OR</b> 22.00 Australie, la ruée vers l'or</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.10 Candice Renoir, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NOËL... ET PLUS SI AFFINITÉS</b> Téléfilm 23.00 New York, unité spéciale, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SAMBRE</b> Série 23.10 Rivières pourpres, série</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE DA VINCI CODE</b> ★ Film 23.45 Outremer.ledoc, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PAMELA ROSE, LA SÉRIE</b> Série 22.10 Déambulations - pomme au musée</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>EN TERRES OPPOSÉES</b> Doc. 22.35 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'AMOUR EST DANS LE PRÉ</b> 23.10 L'amour vu du pré</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.50</p> <p><b>CROIX DE FER</b> ★★ Film 23.00 A l'Ouest, rien de nouveau, film</p>	<p><b>G8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>INDIANA JONES ET LA DERNIÈRE CROISADE</b> ★★ 23.20 Indiana Jones</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>AVENGERS : L'ÈRE D'ULTRON</b> ★ Film 23.50 Avengers ★★, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.00 Appels d'urgence, mag.</p>	<p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CRIMES</b> Documentaire 22.55 Crimes, doc.</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ZILY</b> Spectacle 22.15 Maloya, l'esprit des femmes, doc.</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LAURA LAUNE</b> Spectacle 23.05 Laura Laune : la victoire...</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>JOYEUSE PAGAILLE À NOËL</b> Téléfilm 22.45 Sur un air de Noël, téléfilm</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>UNE AFFAIRE DE DÉTAILS</b> Film 23.15 Diversion ★, film</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>20.45</p> <p><b>FOOTBALL : MULTIPLEX</b> 23.20 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SCIENCE : LA FIN DE L'OMERTA ?</b> Doc. 22.15 Mennonites</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>WHEELER DEALERS</b> France Documentaire 22.20 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES</b> Série 22.05 The closer</p>



## TENDANCES MODE 2024 UN MÉLANGE D'AUDACE ET DE DURABILITÉ

La fashion week de Paris, qui s'est déroulée du mercredi 27 septembre au mardi 3 octobre 2023, a dévoilé les dernières tendances mode pour la saison printemps-été 2024. Voici un aperçu des looks qui devraient être populaires l'année prochaine.

### L'AUDACE

Les designers ont opté pour des looks audacieux et affirmés. Les couleurs vives, les imprimés audacieux et les silhouettes structurées étaient omniprésents sur les podiums.

Les couleurs vives étaient particulièrement populaires, avec le bleu cobalt, le rouge vif et le jaune poussin qui se sont démarqués. Les imprimés audacieux, tels que les motifs floraux, les motifs animaliers et les motifs géométriques, étaient également très présents. Les silhouettes structurées, telles que les épaulettes carrées, les tailles cintrées et les jupes plissées, étaient également populaires.

### LA DURABILITÉ

La durabilité est un enjeu majeur pour l'industrie de la mode. De nombreux designers ont présenté des collections fabriquées à partir de matériaux recyclés ou durables.

Le coton biologique, le lin et le polyester recyclé étaient des matériaux populaires. De nombreux designers ont également utilisé des techniques de production durables, telles que le recyclage ou le upcycling.

### UNE COMBINAISON D'INFLUENCES

Les designers ont puisé leur inspiration dans une variété de sources, allant du streetwear au vintage en passant par l'art. Cette diversité a donné lieu à des looks éclectiques et audacieux.

### DES LOOKS POUR TOUS LES GOÛTS

Les tendances mode 2024 offrent un choix varié pour tous les goûts. Les looks audacieux et affirmés sont parfaits pour ceux qui veulent exprimer leur personnalité et leur style. Les looks plus minimalistes et durables sont parfaits pour ceux qui veulent un look plus discret et respectueux de l'environnement.

L'audace est une tendance majeure qui se reflète dans tous les aspects de la mode. Les couleurs vives, les imprimés audacieux et les silhouettes structurées sont autant de façons de s'exprimer et de se démarquer.

La durabilité est également une tendance importante. Les consommateurs sont de plus en plus conscients de l'impact de la mode sur l'environnement. Les designers répondent à cette demande en proposant des collections fabriquées à partir de matériaux durables.



<b>TF1</b> 20.35  <b>FOOTBALL : GRÈCE / FRANCE</b> 23.25 Esprits criminels, série <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>LE VISON VOYAGEUR</b> 22.40 Par le bout du nez, spectacle <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>BELLEFOND</b> Téléfilm 22.45 Meurtres en Lorraine, téléfilm <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>EMPIRE OF LIGHT</b> Film 23.00 Sage-homme ★★, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>LES PREMIERS 1000 JOURS</b> Documentaire 22.25 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>LA FRANCE À UN INCROYABLE TALENT</b> 23.10 La France à un incroyable talent <b>red</b>
20.55  <b>PÉTROLE, UN LOBBY TOUT-PUISSANT (1)</b> 22.45 Gaz russe, doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>MILLION DOLLAR BABY</b> ★★ Film 23.45 Jeudi reportage, mag. <b>4</b>	21.05  <b>SQUATS &amp; CONFLITS : SORTIR DU CAUCHEMAR</b> 22.00 Squats & conflits <b>C STAR</b>	21.25  <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. <b>gsc</b>	21.05  <b>COMME UN CHEF</b> ★ Film 22.45 Boule et Bill 2 ★, film <b>LCI</b>	21.10  <b>MON INCONNUE</b> ★★ Film 23.30 Le fantôme de Canterville ★ <b>Télé</b>
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>CONCERT SCHÖNBRUNN</b> 22.40 Concert de Katia et M. Labeque <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> Film 22.45 Le meilleur forgeron <b>6ter</b>	21.05  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> ★ Film 22.45 Transformers Earthspark <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine</b> 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	21.00  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.45 Camping Paradis, série <b>red</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>gsc</b>	20.45  <b>FOOTBALL : GIBRALTAR / PAYS-BAS</b> 22.45 L'Équipe du Soir <b>4</b>	20.50  <b>ANGE ET GABRIELLE</b> ★ Film 22.25 Premier de la classe ★, film <b>6ter</b>	21.10  <b>DANS LES SECRETS DES FRANCS-MAÇONS</b> 22.45 Les sociétés secrètes, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>SAN ANDREAS : L'APOCALYPSE EN CALIFORNIE ?</b> Doc. 22.15 Naples..., doc. <b>RMC</b>	21.05  <b>SNAPPED : VIVRE AVEC UN SERIAL KILLER</b> Magazine 23.00 Snapped <b>red</b>

<b>TF1</b> 21.10  <b>NEW AMSTERDAM</b> Série 22.50 New Amsterdam, série <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>JE SUIS NÉ À 17 ANS</b> Téléfilm 23.35 Infrarouge, doc. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>SECRETS D'HISTOIRE</b> Mag. 23.10 Enquêtes de région, mag. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>SANS ISSUE LA TUERIE DE CHEVALINE</b> 22.25 Darkland Undercover ★, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER</b> Jeu 23.10 Le meilleur pâtissier <b>red</b>
20.55  <b>LA PLACE D'UNE AUTRE</b> ★ Film 22.45 Un écrivain dans l'enfer nazi, doc. <b>LCP</b>	21.20  <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série <b>4</b>	21.05  <b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> Film 23.10 Enquêtes criminelles, mag. <b>C STAR</b>	21.25  <b>POURRIS GÂTES</b> ★ Film 23.15 90' Enquêtes, mag. <b>gsc</b>	21.05  <b>CLEANERS LES EXPERTS DU MENAGE</b> Magazine 23.00 Cleaners <b>LCI</b>	21.10  <b>NAKED AND AFRAID 21 JOURS</b> 22.25 Naked and Afraid <b>Télé</b>
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.10  <b>JEAN-LOUIS AUBERT</b> Spectacle 22.40 The Liminanas, spectacle <b>L'ÉQUIPE</b>	21.10  <b>MISSION : IMPOSSIBLE - ROGUE NATION</b> ★ Film 23.05 Trauma center <b>6ter</b>	21.05  <b>UN NOËL ROYAL</b> Téléfilm 22.45 Le bel inconnu de Noël, téléfilm <b>RMC</b>	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine</b> 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.50 New York section criminelle, série <b>Télé</b>
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info <b>gsc</b>	21.10  <b>FOOTBALL : BRÉSIL / ARGENTINE</b> 23.10 L'Équipe du Soir <b>4</b>	21.05  <b>ROBOCOP</b> ★ Film 23.10 Kaamelott, série <b>6ter</b>	21.10  <b>FLIC STORY</b> Documentaire 22.30 Flic Story, doc. <b>RMC</b>	21.10  <b>LES ROUTIERS : PROFESSION CHAUFFEUR</b> Doc. 22.35 Camions XXL <b>RMC</b>	21.05  <b>JACQUELINE SAUVAGE : C'ÉTAIT LUI OU MOI</b> Téléfilm 23.00 Crimes, mag. <b>red</b>



# 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.carreambassadeur.com](http://www.carreambassadeur.com)  
Office de Tourisme de la Côte du Midi  
04 68 481 481



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>MASTER CRIMES</b> Série 23.00 Camille & images	21.10 <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'invité, mag.	21.10 <b>AVIS DE TEMPÊTE</b> Téléfilm 22.50 La France en vrai, doc.	21.10 <b>PARADISE CITY</b> Téléfilm 22.40 Culture & street, doc.	21.05 <b>L'HISTOIRE AU SCALPEL</b> Doc. 22.55 C ce soir, mag.	21.10 <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.50 Cauchemar en cuisine, mag.
20.55 <b>SOUS LA NEIGE</b> Série 22.25 Sous la neige, série	21.20 <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte	21.05 <b>UN, DOS, TRES : NOUVELLE GÉNÉRATION</b> Série 22.00 Un, dos, tres	21.25 <b>TAXI 3</b> ★ Film 23.05 Taxi 2 ★, film	21.05 <b>STAR WARS : EPISODE VI</b> ★ Film 23.30 Star Wars : Ep. V ★★, film	21.10 <b>LES MASTERS DU RIRE</b> Div. 23.00 Les secrets du paranormal, doc.
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>MACKLEMORE</b> Spectacle 22.10 Channel Tres, spectacle	21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>LE GRAND JEU DES ANNEES CLUB DOROTHÉE</b> 22.35 Le grand jeu...	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brousseau et cie	21.00 <b>LAST CHRISTMAS</b> ★ Film 22.55 Un Noël so British, téléfilm
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.00 Soir info	21.10 <b>BASKET-BALL : ASVEL / BAYERN MUNICH</b> 23.10 L'Équipe du Soir	21.05 <b>LE PLUS BEAU MÉTIER DU MONDE</b> ★ Film 23.10 Le viager ★, film	21.10 <b>MÉTIER HORS NORMES</b> Doc. 22.20 Au secours, je suis accumulateur	21.10 <b>TRESORS DE CASSE</b> Documentaire 22.30 Trésors de casse, doc.	21.05 <b>LE TÉMOIN AMOUREUX</b> ★ Film 23.10 Le mariage de mon meilleur ami ★

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 <b>LE GRAND CONCOURS</b> Jeu 23.45 Juge Arthur	21.10 <b>ASTRID ET RAPHAËLLE</b> Série 23.05 Kalash à l'Accor Arena, spectacle	21.10 <b>L'ANNIVERSAIRE SECRET</b> 23.10 La vie secrète des chansons	21.10 <b>JOHN WICK : CHAPITRE 4</b> Film 23.55 Creed III ★, film	21.05 <b>JFK</b> ★★ Film 00.10 Georgia O'Keeffe, icône américaine, doc.	21.10 <b>TOUT CHANGER OU DÉMÉNAGER</b> 23.10 Tout changer ou déménager, mag.
20.55 <b>LE MÉTIS DE DIEU</b> 22.35 Romy et Alain, les éternels fiancés, doc.	21.20 <b>LE SANG DE LA VIGNE</b> Série 23.10 Le sang de la vigne, série	21.05 <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Magazine 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25 <b>THE REAL CROWN : LA VÉRITÉ DERRIÈRE LA FICTION</b> 22.15 The Real Crown	21.05 <b>SUPER NANNY</b> Magazine 22.50 Super Nanny, mag.	21.10 <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.50 Fais pas ci, fais pas ça, série
20.30 <b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Panique en mer Baltique, doc.	21.10 <b>MOI, C'EST RODMAN ET TOI?</b> 22.40 Mashup Tropical, spectacle	21.15 <b>STORAGE WARS : ENCHÈRES SURPRISE</b> 22.25 Storage Wars	21.05 <b>LES GOONIES</b> ★ Film 23.10 Les gardiennes du temps, téléfilm	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 Le 22h Darius Rochébin, mag.	21.00 <b>LA RECETTE SECRÈTE DES COOKIES DE NOËL</b> 22.40 Les biscuits...
21.00 <b>ÇA SE DISPUTE</b> 22.00 Soir info week-end	21.10 <b>HANDBALL : FRANCE / SENEGAL</b> 22.55 L'Équipe du Soir	21.05 <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série	21.10 <b>ALIEN THEORY</b> Documentaire 22.05 Alien Theory, doc.	21.10 <b>NEFERTITI, À LA RECHERCHE DU TOMBEAU PERDU</b> 22.30 Cléopâtre	21.05 <b>LA LISTE DE MES ENVIES</b> ★ Film 23.05 Tout l'argent du monde ★, film

# LES JEUX

...à vos stylos !



## MOTS FLÉCHÉS

VILLE DE BAVIERE PEINTRE RUSSE	MUR THEATRE HIPPOP	PRENOM FEMMIN FLEUR	SALL- TRAP ASSEM- BLEE	CITE ENGLOU- TIE
VIRÉES SOLDAT AMERICAIN	PLANTE GRIMPANTE PROJEC- TILE	ASSOCIA- TIONS DE MAR- CHANDS		
ABSURDES PERE SUPERIEUR		SUR LA DENDRE AGE INGRAT	MANCHE	
DONNE LE CHOIX INCONS- TANTS	ARDOISE DONS	PLATINE VILLE DE SYRIE	ÉTAIN PARCOUR- RUE	
SIGNALE	GRUPE TRANSPA- RENT		EN VOGUE (À LA)	
PANTALON DE TOILE	CHARGE DE NACELLE ECRIVAIN ITALIEN		YASTE ÉTENDUE	CONFË- RES
ÉVOQUA ÉCUMEURS DE MER		TROUBLE FLEUVE CÔTIER	PRODUC- TEUR DE JUS	



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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



**URBAN  
SHOWS**



# «**SORTIES**»

02/12  
20H30



**THOMAS VDB**  
S'ACCLIMATE

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

14/11  
20H00



**ENSEMBLE CONTRASTE - R. STANDLEY**  
"Schubert in love"  
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

14/11  
20H0



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

20h00  
17h00

16/12  
21H00



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

02/12 20H  
03/12 17H



**CIE LE DOUX SUPPLICE**  
"En attendant le grand soir"  
Sous chapiteau  
Route de Raissac - Canet d'Aude

25/11  
20H00



**FRED CARAMIA**  
"The world of Queen"  
Arena - Narbonne



# Accords neufs à **Latuvu**

jean-marc **Padovani**  
saxophone  
thierry **Gonzalez**  
piano



**concert gratuit**  
**samedi 11 novembre**  
à 19 h sur réservation  
06 71 35 92 29

NO CB

**tapas&vins** château Fabre Cordon

► galerie **Latuvu** 48, rue de l'Ancien-Puits 11100 Bages



**CORPS**

ART CONTEMPORAIN

**LATUVU**

48, Rue de l'ancien puits - 11103 Bages - FR  
info@latuvu.fr www.latuvu.fr



# URBAN TECHNOLOGIES



## DERNIÈRES TECHNOLOGIES & RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux sont en constante évolution, et les nouvelles technologies jouent un rôle de plus en plus important. En 2024, nous pouvons nous attendre à voir l'intégration de plusieurs nouvelles technologies aux réseaux sociaux, notamment :

- La réalité virtuelle et la réalité augmentée permettront aux utilisateurs de vivre des expériences immersives et interactives sur les réseaux sociaux.
- L'intelligence artificielle sera utilisée pour améliorer l'expérience utilisateur sur les réseaux sociaux.
- L'apprentissage automatique sera utilisé pour personnaliser le contenu des réseaux sociaux en fonction des intérêts des utilisateurs.

### LA RÉALITÉ VIRTUELLE ET LA RÉALITÉ AUGMENTÉE

La réalité virtuelle (VR) et la réalité augmentée (AR) sont deux technologies immersives qui permettent aux utilisateurs de vivre des expériences à 360 degrés. Elles sont encore en développement, mais elles ont le potentiel de révolutionner l'expérience des réseaux sociaux. En 2024, nous pouvons nous attendre à voir l'intégration de la VR et de l'AR dans les réseaux sociaux de plusieurs façons, notamment :

- Les concerts et les événements : les utilisateurs pourront assister à des concerts et à des événements en direct en VR ou en AR.
- Les jeux et les expériences : les utilisateurs pourront jouer à des jeux et vivre des expériences immersives en VR ou en AR.
- Le shopping : les utilisateurs pourront essayer des vêtements ou des produits en VR ou en AR avant de les acheter.

### L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

L'intelligence artificielle (IA) est une technologie qui permet aux machines de simuler l'intelligence humaine. Elle est déjà utilisée dans les réseaux sociaux pour recommander du contenu pertinent aux utilisateurs ou pour filtrer les spams.

En 2024, nous pouvons nous attendre à voir l'intégration de l'IA dans les réseaux sociaux de plusieurs façons, notamment :

- La recommandation de contenu : l'IA sera utilisée pour recommander du contenu pertinent aux utilisateurs en fonction de leurs intérêts et de leur historique de navigation.
- La suppression des spams : l'IA sera utilisée pour identifier et supprimer les spams et les messages indésirables.
- La personnalisation des expériences : l'IA sera utilisée pour personnaliser les expériences des utilisateurs en fonction de leurs besoins et de leurs préférences.

### L'APPRENTISSAGE AUTOMATIQUE

L'apprentissage automatique est une branche de l'intelligence artificielle qui permet aux machines d'apprendre sans être explicitement programmées. Elle est déjà utilisée dans les réseaux sociaux pour personnaliser le contenu des utilisateurs.

Elle permet de personnaliser le contenu des utilisateurs en fonction de leurs intérêts et de leurs préférences, pour détecter les fraudes et les activités malveillantes, pour analyser les données des utilisateurs afin d'améliorer l'expérience des réseaux sociaux.



**SM**  
DEPUIS 1979  
**MAISONS**  
Lionel TARRIUS

# VILLA MODERNE

Villa 125 m<sup>2</sup> + garage de 18m<sup>2</sup> - Chemin des vignes à Narbonne

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

**498 000 €**

frais de notaire inclus.



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



## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** humour et discrétion en guise de pantoisie. Une bonne recette pour affronter cette période d'absence de communication. **Amour :** votre charme est irrésistible. **Santé :** protégez vos yeux avec des lunettes de bonne qualité.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** vous prendrez un peu de recul pour préparer vos démarches, vos rendez-vous. **Amour :** vous ne reculerez devant rien pour conquérir ou reconquérir celui ou celle que vous aimez. **Santé :** vous saurez vous relaxer.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** belles perspectives ! Vous jetterez les bases d'importants projets à long terme. **Amour :** chez vous, la morosité n'aura pas droit de cité. Vous ferez régner une atmosphère de fête dans votre foyer. **Santé :** les reins seront votre point faible. Buvez beaucoup d'eau.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** vous aurez envie de vous associer ou de vaincre des résistances chez vos partenaires. **Amour :** une visite inattendue risque de chambouler votre planning. **Santé :** troubles digestifs possibles.

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** un projet qui vous tient à cœur pourrait bien vous donner quelques soucis. **Amour :** vous êtes dans une dynamique de succès. Vous vous épanouissez dans votre couple. **Santé :** mangez varié et équilibré.

### VIERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** tout occupé à mettre sur pied de vastes projets, vous risquez de négliger les tâches quotidiennes. **Amour :** n'hésitez pas à extérioriser vos sentiments. **Santé :** adoptez une meilleure hygiène de vie.

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

**Travail-Argent :** la réussite de vos initiatives vous donnera confiance et vous donnera l'envie de poursuivre vos efforts. **Amour :** ne vous laissez pas emporter par la colère. **Santé :** le stress disparaît.

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

**Travail-Argent :** des événements imprévus et un surcroît de travail risquent de vous déstabiliser. **Amour :** vos sautes d'humeur déroutent votre partenaire, qui ne saura plus à quel saint se vouer. **Santé :** belle énergie.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** le moment semble bien choisi pour penser à diversifier vos activités. **Amour :** période favorable aux rencontres sentimentales. **Santé :** vous pourriez soulever des montagnes.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** lorsque vous sortez de votre réserve, vous en surprenez plus d'un. **Amour :** si vous êtes disponible, vous serez l'épaulé secourable sur laquelle on vient s'épancher. **Santé :** vous aurez tendance à manger un peu n'importe quoi.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** soyez prudent dans vos rapports avec vos supérieurs hiérarchiques. **Amour :** les célibataires se satisferont fort bien d'amourettes passagères. **Santé :** excellente résistance physique et morale.

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** un problème urgent au bureau et vous voilà obligé de faire des heures supplémentaires. **Amour :** prenez garde à ne pas trop étouffer votre partenaire. On a tous besoin de se sentir libre et sans trop d'obligations, ne l'oubliez pas. **Santé :** vous bénéficiez d'une belle énergie.

## LA RECETTE

de saison  
...à vos casseroles !



© CIGC / Luk Thys

## GRATIN DE CHICONS CARAMÉLISÉ AUX TROMPETTES ET COMTÉ

**Préparation : 45 min**  
**Cuisson : 2 h 10 min**

### ► pour 4 personnes :

300 g de trompettes, 8 petits chicons (endives), 100 g de comté râpé, 20 cl de crème liquide, 1 cuillerée à soupe de farine, 1 jaune d'œuf, 1 pincée de muscade, 20 g de beurre fondu, 2 pincées de sucre.

### ► préparation :

Coupez les chicons en deux. Posez à plat sur du papier cuisson avec le sucre, le beurre fondu et 2 cuillerées d'eau. Laissez braiser au four à 150 °C pendant 2 h.

Préparation de la crème : préparez un appareil à gratin en mélangeant la crème, le comté, la muscade et le jaune d'œuf.

Répartissez les chicons dans 4 petits plats individuels allant au four, face en haut. Versez la crème au comté. Placez les plats sous le grill 8 à 10 min.

Pendant ce temps, faites sauter les trompettes dans un peu de beurre, jusqu'à ce qu'elles deviennent croquantes. Posez-les sur le gratin à la sortie du four.

Assaisonnez et servez.

## La star du moment : les trompettes

Ne vous fiez pas à son nom complet qui est Trompette de la mort ! Ce champignon noir en forme d'entonnoir est très apprécié des gourmets pour son goût fin et une odeur de truffe.

## 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.

B	I	G	A	9	9	9	19
6	11	4	6	21	10	12	5
13	2	5	12	13	6	13	5
2	13	12	6	20	6	13	12
20	2	19	2	19	2	12	2
9	12	10	15	12	10	6	16
6	11	2	6	13	6	12	5
4	14	14	5	19	15	12	5
3	9	11	2	12	7	12	5
12	10	12	4	11	4	6	12
6	10	8	15	10	15	5	15
4	2	16	17	17	5	11	5
1	5	2	14	12	20	12	11
6	15	2	5	6	8	12	5
1	4	8	6	7	4	4	6
16	9	11	9	14	17	2	14
4	7	11	9	13	2	4	6
10	4	7	8	21	11	16	5
1	6	9	11	10	2	6	6
10	22	10	12	13	12	16	6
B	I	G	A	9	9	9	19
14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29

## ► 7 ERREURS



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

- 1 - Le mot du papier 10 - Les touches noires
- 2 - La tour de Babel
- 3 - La lettre du piano 4 - La lettre du piano 5 - La lettre du piano
- 4 - La lettre du piano 5 - La lettre du piano
- 6 - La lettre du piano
- 7 - La lettre du piano

### 7 ERREURS

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

LES MOTS CODÉS



LES 18 & 19  
NOVEMBRE

# STAR TRIPES

## « la Brigade des Tripes »

Aux Halles de Narbonne



AVEC LE SOUTIEN DE



Narbonne



UNE AFFAIRE  
A SUIVRE SUR



Les Halles De Narbonne



les.halles.de.narbonne



www.narbonne.halles.fr



**URBAN  
SPORT**



# «« SORTIES »»

**RUGBY**

**FOOT**

**VENDREDI 17 NOV.**

19H00



NARBONNE



HYÈRES



**DIMANCHE 12 NOV.**

15H00



FABREGUES



NARBONNE



**VENDREDI 01 DÉC.**

19H00



CARCASSONNE



NARBONNE



**DIMANCHE 19 NOV.**

15H00



NARBONNE



LUNEL



**HANDBALL**

**VOLLEY**

**SAMEDI 11 NOV.**

19H00



NARBONNE



PAU N.



**SAMEDI 11 NOV.**

19H30



NARBONNE



TOURCOING



**SAMEDI 18 NOV.**

18H30



CM FLOIRAC



NARBONNE



**SAMEDI 18 NOV.**

19H30



NARBONNE



PLESSIS



# Lav Occitan

**LAVERIES**  
**OUVERTES**  
7j/7j 7h-21h



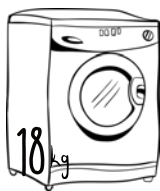
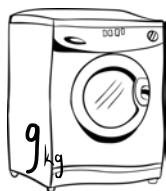
## NOUVEAU CLEANCASC



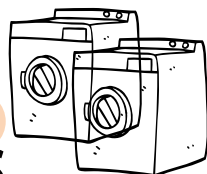
**POUR TOUT DÉSINFECTER  
AU FLUX D'OZONE**

Pour vos casques de moto mais pas que ! Casquettes, chapeaux, gants, sacs, jouets, livres...

### MACHINES À LAVER



### SÉCHOIRS GRANDE CAPACITÉ



### Et plein d'autres services...



46 AV DE BORDEAUX  
11100 NARBONNE



21 AV ELIE SERMET  
11100 NARBONNE

**NOMBREUX TERRAINS DISPONIBLES EN EXCLUSIVITÉ !**



**UN PROJET D'EXTENSION OU DE RÉNOVATION ?  
ON VOUS ACCOMPAGNE AUSSI !**



**1<sup>ER</sup> CONSTRUCTEUR  
DE MAISONS EN FRANCE**



**RE 2020**  
RÈGLEMENT EUROPÉEN DE CLASSEMENT ÉNERGÉTIQUE



maisons-france-confort.fr

**AGENCE NARBONNE : 34 Bd Marcel Sembat - 11100 Narbonne**  
**04 68 32 04 19 - narbonne.mfc@maisonfc.fr**

**VOTRE AVANT PROJET EN 3D + ÉTUDE FINANCIÈRE EN 48H SANS FRAIS**