

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

cuisine  
**ANTI**  
INFLATION →

vosre  
cuisine  
- DE 3000€\*

**AVIVA**  
cuisines



\* Voir conditions en magasin

**SHOWROOM**

Rue Blaise Pascal Z-I La Coupe - 11100 NARBONNE

**04 48 16 08 14**

[www.cuisines-aviva.com](http://www.cuisines-aviva.com)

**IL N'EST JAMAIS  
TROP TARD  
POUR PRENDRE DE  
BONNES RÉOLUTIONS !**

**SEVRAGES  
TABAGIQUE  
& CANNABIQUE  
avec VAP'ART**

**VAP'ART**

Vape & CBD Shop

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



## URBAN BIEN-ÊTRE



# SEVRAGES TABAGIQUES ET CANNABIQUES

## SEVRAGE TABAGIQUE AVEC LA VAPE

Comment arrêter de fumer avec la cigarette électronique ? Le vapotage est meilleur que le tabac pour votre santé. Mais surtout, la vape vous aide à stopper la cigarette. Pour réussir à arrêter de fumer avec la cigarette électronique, il faut commencer par comprendre pourquoi l'arrêt du tabac est difficile.

Lorsque vous fumez une cigarette, vous inhalez des produits chimiques nocifs et cancérigènes, mais vous aspirez aussi de la nicotine. Cette substance est naturellement présente dans le tabac. Mais la nicotine est une substance neurotoxique qui crée une dépendance chez celui ou celle qui la consomme.



### A CHACUN SA VAPE !

Avec la cigarette électronique, vous effectuez un sevrage tabagique personnalisé. Vous allez à votre rythme et c'est ce qui explique l'efficacité de la vape dans l'arrêt complet de la cigarette. En effet, plusieurs points doivent être pris en compte pour un sevrage réussi : la volonté, la définition de votre type de dépendance au tabac (environnementale ou comportementale/psychologique/physique), le choix d'une cigarette électronique adaptée à vos besoins (puissance, tirage serré ou aérien, batterie, solidité...), la sélection du e-liquide qui définit le goût et qui fait que l'on aime vapoter ou non ... etc. Voilà pourquoi il est important d'être accompagné et suivi dès que l'on souhaite passer à la vape.

## SEVRAGE CANNABIQUE AVEC LE CBD

Est-il bon de prendre du CBD ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a affirmé dans un rapport (2017) que le CBD n'était pas dangereux pour la santé.

"Il ne produit pas les effets que l'on observe généralement avec les cannabinoïdes tels que le THC".

En France, plus de 1,4 million de personnes fument du cannabis tous les jours et plus de 5 millions de personnes au moins 1 fois dans l'année. Le cannabis représente 80% de la consommation de l'ensemble des drogues sur le territoire.

Arrêter sa consommation de cannabis du jour au lendemain lorsque l'on manifeste des signes de dépendance n'est pas forcément évident. Le sevrage cannabique peut s'avérer plus ou moins difficile d'une personne à l'autre, selon les habitudes, les degrés de consommation et l'environnement.

Dans tous les cas, il est nécessaire de bien comprendre que l'arrêt strict peut entraîner de grosses difficultés à gérer (physiquement, psychologiquement, socialement) pour certaines personnes. L'une des solutions peut donc être la réalisation d'un arrêt progressif. Ainsi, nombreux sont ceux et celles qui ont peu à peu substituer la prise de THC par du CBD. Le passage de l'un à l'autre permet de sortir petit à petit d'une addiction compulsive.

Aussi paradoxal que cela puisse paraître au premier abord, le CBD est bel et bien un allié de choix pour arrêter le cannabis et lutter contre les symptômes du sevrage cannabique. En effet, grâce à sa relation bien particulière avec l'anandamide, le CBD contrecarre les effets de la dépendance au cannabis.



**URBAN  
SHOWS**



# ««« SORTIES »»»

08/03/24  
20H30



KARINE DUBERNET  
"SOURIS PAS !"  
Salle La Parenthèse – Servian

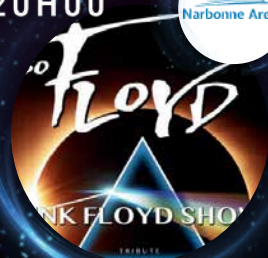
15/02/24  
20H30

théâtre  
+ cinéma



MES EMMANUEL AUMAS  
"CYRANO DE BERGERAC"  
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

02/02/24  
20H00



PINK FLOYD TRIBUTE  
"SO FLOYD"  
Arena - Narbonne

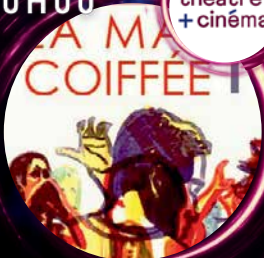
09/03/24  
20H30



ARNAUD DEMANCHE  
"FAUT QU'ON PARLE"  
Salle La Parenthèse – Servian

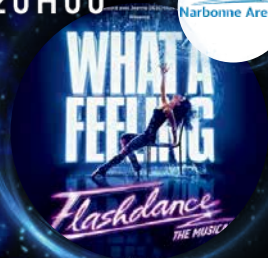
01/03/24  
20H00

théâtre  
+ cinéma



LA MAL COIFFÉE  
"ROGE"  
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

07/03/24  
20H00



FLASHDANCE  
"WHAT A FEELING"  
Arena - Narbonne

Lorsque les journées raccourcissent et que le froid mordant s'installe, l'appel des cimes se fait irrésistible. Pour nombre de familles et amis, la saison hivernale rime avec des vacances à la montagne... Alors, même si la neige n'est pas au rendez-vous, nos belles Pyrénées Audoises vous proposent de partager des aventures et créer des souvenirs inoubliables en vous baladant en chien de traîneau ! Loin du tumulte de la vie quotidienne, la montagne offre un havre de paix et de ressourcement. L'air pur des cimes et les paysages grandioses qui s'étendent à perte de vue invitent à la contemplation et à la relaxation. C'est l'occasion de se reconnecter à la nature et de profiter de ses bienfaits.

En parlant de bienfaits, et si vous, fumeurs, en profitez pour tenir ou prendre votre bonne résolution de l'année qui est d'arrêter de fumer ? Notre partenaire Vap'Art est là pour vous donner des conseils et vous accompagner dans les sevrages tabagiques et cannabiques. -> page 2 & 3

La nouvelle Peugeot 208 est arrivée ! On vous laisse admirer ce petit bijou... Allure, émotion,

excellence... comment résister ? Possibilité de l'essayer chez votre concessionnaire Peugeot Maurel Audoise ! -> pages 30 & 31

Et Aviva continue de vous proposer des cuisines à petit prix... Tout compris ! Découvrez le modèle Amanda décliné en 3 formats : linéaire, îlot ou L. -> page 25

Comme d'habitude, retrouvez dans votre magazine narbonnais préféré : des idées de sorties, la recette de saison, des jeux et articles divers, le programme TV, les événements et offres de nos partenaires...

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 ! Vous pouvez également feuilleter votre magazine préféré sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr)

Bonne lecture à toutes et à tous.



**Le 5 et 6 mars 2024**  
**Scène Nationale – Narbonne**

Spectacle à **20h00**

**Cabaret de carton**  
**« Les gros patinent bien »**  
Molière du meilleur spectacle dans le Théâtre public 2022



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

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Êtes-vous une pro des soldes ?

### Résultats



#### **Vous avez une majorité de A :**

##### **Vous n'êtes pas une pro des soldes**

Les soldes ne sont pas une période importante pour vous. De toute façon, la plupart du temps vous ne trouvez rien. Les seuls articles qui vous plaisent font partie de la nouvelle collection. Vous évitez donc de vous y rendre, afin d'économiser votre argent.

#### **Vous avez une majorité de B :**

##### **Vous aimez les soldes sans être une pro**

Vous adorez faire les soldes, mais vous avez du mal à vous organiser. Vous avez tendance à dépasser votre budget et à craquer pour n'importe quoi. Avant de faire un achat, posez-vous les bonnes questions : est-ce que vous en avez vraiment besoin ? N'avez-vous pas déjà quelque chose de similaire dans votre dressing ? Votre portefeuille vous dira merci !

#### **Vous avez une majorité de C :**

##### **Vous êtes une véritable pro des soldes**

Les soldes, c'est toute votre vie ! Vous ne les manqueriez pour rien au monde. Chaque année, vous attendez impatiemment cette période pour pouvoir refaire votre garde-robe. Le jour J, vous avez tout préparé : vous avez fait la liste des magasins que vous voulez visiter, repéré les meilleures affaires sur internet, préparé une tenue adéquate et un budget conséquent. Il ne vous reste plus qu'à y aller !

*Les soldes ont commencé ! Mais avant de vous lancer dans l'arène, découvrez si vous êtes une vraie pro des bonnes affaires.*

#### **1/ Avant de partir, que faites-vous ?**

- A. Rien de particulier, vous traînez devant la télé
- B. Vous faites la liste des boutiques que vous allez visiter
- C. Vous repérez les meilleures affaires sur internet

#### **2/ Les soldes, vous les faites...**

- A. Avec une copine : mais à condition qu'elle soit aussi rapide que vous
- B. Avec votre famille : plus on est de fous, plus on rit



une petite marge en cas de coups de cœur

- C. Seule : vous ne voulez personne dans vos pattes

#### **3/ La première chose que vous faites en rentrant dans une boutique ?**

- A. Vous flânez dans les rayons soldés
- B. Vous courez attraper la robe que vous avez repérée quelques jours plus tôt
- C. Vous foncez voir la nouvelle collection

#### **4/ Vous vous rendez dans les magasins...**

- A. Le dernier jour des soldes
- B. Le premier jour des soldes
- C. La veille, vous campez devant pour être la première à rentrer

#### **5/ Les chaussures que vous aviez repérées sont soldées à -10 %...**

- A. Vous les reposez, elles ne rentrent pas dans votre budget
- B. Vous les prenez ! Si vous attendez, elles vont partir c'est sûr
- C. Vous allez dans un autre magasin voir si vous trouvez une meilleure offre

#### **6/ Votre budget est...**

- A. Fixé, et vous ne le dépasserez pas
- B. Sans limite, vous ne voulez pas vous contraindre
- C. Vous avez prévu

#### **7/ Les soldes sur internet...**

- A. C'est un véritable enfer
- B. C'est un bon compromis quand on n'a pas le temps de faire les magasins
- C. C'est le paradis des bonnes affaires

#### **8/ Comment vous sentez-vous à la fin de la journée ?**

- A. Comme d'habitude
- B. Vous regrettez certains de vos achats
- C. Exténuée, mais heureuse !



# VILLA MODERNE



## 498 000 €\*

frais de notaire inclus.

À 5 minutes du centre-ville

2 terrasses carrelées - Menuiseries Alu  
Chauffage gainable - Lot peinture



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

## 385 000 €\*

frais de notaire inclus.



Hors lotissement - Villa en U T4 de 103m<sup>2</sup>  
sur 560 m<sup>2</sup> de terrain à Fleury d'Aude



Nicolas Poursin - 06 86 38 59 97

SM MAISONS  
Lionel TARRIUS

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



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE VOICE</b> 23.40 The Voice</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FLAIR DE FAMILLE</b> 22.45 Quelle époque !</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SOIREE SURPRISE CHEZ LES CHEVALIERS DU FIELL</b> 23.10 Le grand show</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DEAD SHOT</b> ★ 12 Film 22.40 Role play ★, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ÉCHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.35 Échappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BLANCA</b> Série 23.10 Blanca, série</p> <p><b>TF1</b> SÉRIES FILMS</p>
<p>20.50</p> <p><b>LE SOLEIL</b> Documentaire 22.25 L'affaire Nicolas Copernic, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>LES ENQUETES DE VERA</b> Série 23.10 Les enquêtes de Vera, série</p> <p><b>4</b> X culture</p>	<p>21.05</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b> Série 23.10 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.30 The Big Bang Theory, série</p> <p><b>TF1</b> SÉRIES FILMS</p>
<p>21.00</p> <p><b>UN MONDE EN DOC</b> 23.00 Simon Leys, l'homme qui a déshabillé Mao</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>GALAXYPHONY STRIKES BACK</b> 22.25 Au poste ! ★★, film</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>ENQUÊTES PARANORMALES</b> 22.45 Enquêtes paranormales, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</b> 22.45 Lego Masters</p> <p><b>RMC</b> DÉCOUVERTE</p>	<p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p><b>RMC</b> DÉCOUVERTE</p>	<p>21.00</p> <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série</p> <p><b>TF1</b> SÉRIES FILMS</p>
<p>21.00</p> <p><b>FACE À PHILIPPE DE VILLIERS</b> Mag. 22.30 Soir info week-end</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>ATHLÉTISME : MEETING DE LIÉVIN</b> 23.00 MMA : UFC Classiques, sport</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>CENDRILLON 2 :</b> Téléfilm 22.20 Pocahontas 2, téléfilm</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.55 Seuls au monde : retour à l'âge...</p> <p><b>RMC</b> DÉCOUVERTE</p>	<p>21.10</p> <p><b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b> 10 23.00 100 jours avec les secours, doc.</p> <p><b>RMC</b> DÉCOUVERTE</p>	<p>21.05</p> <p><b>DOWNTON ABBEY</b> Série 22.10 Downton Abbey, série</p> <p><b>TF1</b> SÉRIES FILMS</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES BRONZÉS FONT DU SKI</b> ★★ 22.50 Beau beau-père et nous ★, film</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DE SON VIVANT</b> ★ 23.00 Beau Geste, mag.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ENQUETE A HAUT RISQUE</b> Série 23.00 Harry Bosch, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FOOTBALL : LYON / PSG</b> 23.10 The Big Five, mag.</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>FRANCE, NID D'ESPIONS</b> Doc. 22.40 Président : le prix à payer</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.05 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>TF1</b> SÉRIES FILMS</p>
<p>21.00</p> <p><b>LE LOUP DE WALL STREET</b> ★★ Film 23.55 Indes galantes, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>LA DEUXIEME ÉTOILE</b> ★ Film 23.10 Mont-Blanc : les secrets..., doc.</p> <p><b>4</b> X culture</p>	<p>21.05</p> <p><b>PRINCE OF PERSIA : LES SABLES DU TEMPS</b> ★ Film 23.10 Twister ★, film</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE</b> 10 Série 22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LA GRANDE MURAILLE</b> ★ Film 22.55 Bloodshot ★, film</p> <p><b>TFX</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> Doc. 22.55 Quotidiens hors du commun, doc.</p> <p><b>TF1</b> SÉRIES FILMS</p>
<p>21.00</p> <p><b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>FEMMES EN COLERE</b> Spectacle 22.30 Le spectacle, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 23.00 Ce que veulent les femmes ★★</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>NÉS EN CHINE</b> ★★ Doc. 23.35 Tiny House Nation, doc.</p> <p><b>RMC</b> DÉCOUVERTE</p>	<p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p><b>RMC</b> DÉCOUVERTE</p>	<p>21.00</p> <p><b>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE</b> 22.05 L'Agence</p> <p><b>TF1</b> SÉRIES FILMS</p>
<p>21.00</p> <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.30 Soir info week-end</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>ATHLÉTISME : MEETING DE PARIS INDOOR</b> 22.40 L'Équipe du Soir</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LA VÉRITÉ SI JE MENS !</b> ★ Film 23.00 Kaamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 10 Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p> <p><b>RMC</b> DÉCOUVERTE</p>	<p>21.10</p> <p><b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.30 Seuls face à l'Alaska, doc.</p> <p><b>RMC</b> DÉCOUVERTE</p>	<p>21.05</p> <p><b>CANDICE RENOIR</b> Série 22.15 Candice Renoir, série</p> <p><b>TF1</b> SÉRIES FILMS</p>



EXPOSITION

# VINCENZO GALATI

Du 1er au 29 février 2024



OSTAL OCCITAN NARBONÉS  
31 RUE JEAN JAURES 11100 NARBONNE  
Du mardi au Jeudi 10h-12h & 14h-18h



Partenaire culturel  
De l'ostal occitan



**Narbonne**  
AU CŒUR DES POSSIBLES

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  <b>LA TRIBU</b> Série 23.10 New York, unité spéciale, série	21.10  <b>L'ENCHANTEUR</b> Téléfilm 22.45 Les particules élémentaires	21.10  <b>ADOPTE UN VEUF</b> ★ Film 22.50 La ligne bleue, doc.	21.10  <b>D'ARGENT ET DE SANG</b> 10 Série 22.05 Fargo opus 5, série	21.05  <b>LES SUPERPOUVOIRS DES PLANTES</b> Documentaire 22.50 C ce soir, mag.	21.10  <b>LES BODIN'S ENQUÊTENT EN CORSE</b> 22.35 Anniversaire surprise chez les Bodin's
20.55  <b>CENT DOLLARS POUR UN SHERIF</b> ★ Film 23.00 Robin ★, film	21.20  <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série	21.05  <b>L'ILE DE LA TENTATION</b> 10 Jeu 22.50 Et si on se disait tout ?	21.25  <b>THE DARK KNIGHT, LE CHEVALIER NOIR</b> ★★ Film 00.05 Batman Begins	21.05  <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.10 Appels d'urgence, mag.	21.10  <b>VOTRE PLAYLIST IDEALE...</b> 23.00 Votre playlist idéale...
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00  <b>GUADELOUPE, LE CARNAVAL...</b> Doc. 21.50 Nice, une histoire de carnaval, doc.	21.10  <b>D'JAL - A CŒUR OUVERT</b> Spectacle 23.05 Aymeric Lompert - Tant pis	21.05  <b>LES SOULIERS DE NOËLLE</b> Téléfilm 22.45 Le charme de Noël, téléfilm	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00  <b>PROPOSITION INDECENTE</b> ★ 10 23.10 Rendez-vous royal, téléfilm
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info	21.15  <b>L'EQUIPE ENQUÊTE</b> Documentaire 23.15 L'Equipe du Soir, mag.	21.05  <b>KAAMELOTT</b> Série 23.00 Kaamelott, série	21.10  <b>LE MYSTÈRE DES MAYAS</b> 22.20 Le mystère des Mayas	21.10  <b>CHALETs SUR-MESURE</b> Doc. 22.30 Chalets sur-mesure, doc.	21.05  <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES</b> Série 22.05 The closer

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  <b>KOH-LANTA</b> Jeu 23.15 Koh-Lanta, la grande aventure, doc.	21.10  <b>TOUT LE MONDE JOUE AVEC LA MEMOIRE</b> 23.30 Infrarouge, doc.	21.10  <b>LES PENNAC(S)</b> 10 Série 22.55 Les mystères du bois Galant	21.10  <b>THE FORGIVEN</b> ★ 10 Film 23.05 Des mains en or ★, film	21.05  <b>RAPPELS DE PRODUITS</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.	21.10  <b>BEAUX-PARENTS</b> ★ Film 22.50 Recherche appartement...
20.55  <b>MAFIAS ET BANQUES</b> Doc. 22.55 Mafias et banques, doc.	21.20  <b>SERAPHIM FALLS</b> ★ 10 Film 23.20 La conquête de l'Ouest ★★, film	21.05  <b>CENDRILLON</b> ★ Film 23.00 The holiday ★, film	21.25  <b>KEV ADAMS, MIROIR</b> Spectacle 23.10 Kev Adams..., doc.	21.05  <b>LE PLAN B</b> Film 23.05 De 15 à 17 ans : le défi des m-mans ados, mag.	21.10  <b>L'ASCENSION</b> ★★ Film 23.15 Une famille à louer ★, film
20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00  <b>CARTE BLANCHE A S. WIEDER-ATHERTON</b> 22.20 L'orchestre de chambre de Paris	21.10  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 10 22.45 Le meilleur forgeron	21.05  <b>LE MONDE SECRET DES EMOJIS</b> ★ Film 22.35 Nés en chine ★★, doc.	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 23.00 Camping Paradis, série
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info	21.05  <b>AUTO : L'EQUIPE MOTEUR - TOP GEAR</b> 22.55 L'Equipe du Soir	21.05  <b>NCIS</b> Série 23.00 NCIS, série	21.10  <b>ALIEN THEORY</b> 10 Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.	21.10  <b>L'A75 : SUR LA ROUTE DU VIADUC DE MILLAU</b> Doc. 22.15 L'A1 : le chantier	21.05  <b>SNAPPED : LES VEUVES NOIRES</b> 10 Magazine 23.00 Snapped

**URBAN  
CULTURE**  
*et loisirs*

# SORTIES

du  
28/11/23  
au  
31/08/24

**"LES MÉTAMORPHOSES DE BOURG"**  
Expo numérique des Archives municipales

€ Gratuit

🕒 Jusqu'au 31 août 2024

📍 En ligne (scanner le QR Code joint)



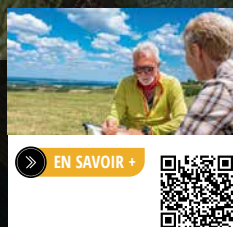
du  
09/01/24  
au  
21/06/24

**ANIMATIONS POUR LES SENIORS**  
Programme des ateliers & activités

€ Variable

🕒 Du 09 janvier au 21 juin 2024

📍 Narbonne & alentours (pour télécharger le programme : scanner QR Code joint)



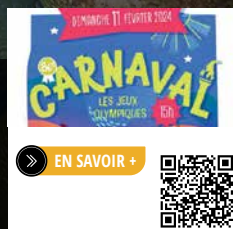
11/02/24

**CARNAVAL - LE ROI DES JEUX OLYMPIQUES**  
Défilé de sa majesté

€ Gratuit

🕒 Le 11 FÉVRIER 2024 - de 10h00 à 17H00

📍 Centre-ville de Narbonne



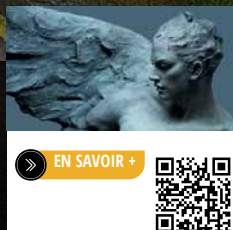
du  
01/02/24  
au  
01/04/24

**MILLENIUM**  
Exposition de Sculptures de Coderch & Malavia

€ Entrée libre et gratuite

🕒 Tous les jours sauf le lundi - de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

📍 Palais-Musée des Archevêques - Salle des Consuls - Narbonne



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 <b>THE RESIDENT</b> Série 22.00 The Resident, série	21.10 <b>TOUT CELA JE TE LE DONNERAI</b> Série 22.45 Nos grandes décisions, mag.	21.10 <b>SECRETS D'HISTOIRE</b> Mag. 23.00 Secrets d'histoire, mag.	21.00 <b>FOOTBALL : PSG / REAL SOCIEDAD</b> 23.40 Entrement de vie de garçon, série	21.05 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.40 C ce soir, mag.	21.10 <b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b> 23.10 Qui veut être mon associé ?
20.55 <b>TROMPERIE</b> ★ Film 22.35 Libres de créer, doc.	21.20 <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série	21.05 <b>QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSE ?</b> <sup>HD</sup> 23.10 Que s'est-il vraiment passé ?, mag.	21.25 <b>INFINITE</b> <sup>HD</sup> Film 23.25 Shooter tireur d'élite ★, film	21.05 <b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables mariages gitans	21.10 <b>ASSASSIN CLUB</b> Téléfilm 23.20 Fortress ★, film
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 <b>BASIQUE, LE CONCERT</b> Spectacle 21.55 Les Victoires de la Musique 2024	21.10 <b>JOHNNY ENGLISH</b> ★ Film 23.05 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>MALCOLM</b> Série 22.15 Malcolm, série	21.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.55 New York section criminelle, série
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info	21.05 <b>MULTISPORTS : LE GRAND BETISIER</b> DU SPORT 22.55 L'Equipe du Soir	21.05 <b>SUBLIMES CRÉATURES</b> ★ Film 23.20 Grease ★, film	21.10 <b>100 JOURS AVEC LA POLICE MUNICIPALE DE PERPIGNAN</b> <sup>HD</sup> 22.25 100 jours avec...	21.10 <b>EUROPAPARC : LA TECHNO DES MANÈGES A SENSATION</b> 22.20 Europaparc	21.05 <b>CASTLE</b> Série 23.00 Castle, série

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 <b>LÉO MATTEI - BRIGADE DES MINEURS</b> 23.05 Camille & images	21.10 <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.10 <b>PISTE NOIRE</b> <sup>HD</sup> Série 23.00 La France en vrai, doc.	21.10 <b>FARGO OPUS 5</b> Série 22.40 Fellow Travelers, série	21.05 <b>LE MONDE PERDU DES MAMMOUTHS</b> Documentaire 22.55 C ce soir, mag.	21.10 <b>PÉKIN EXPRESS : SUR LES TRACES DU TIGRE D'OR</b> 22.05 Pékin Express
20.55 <b>DE GRÂCE</b> Série 22.35 De grâce, série	21.20 <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte	20.50 <b>FOOTBALL : LENS / FRIBOURG</b> 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25 <b>CONTAGION</b> ★ <sup>HD</sup> Film 23.20 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 23.10 Tattoo Cover	21.10 <b>MYLENE FARMER, SECRETS D'UNE ICÔNE</b> 23.00 La folie des Boys Band, doc.
20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 <b>PLANÈTE RAP</b> <sup>HD</sup> Magazine 21.50 Tank and The Bangas, spectacle	21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS</b> 22.10 Le meilleur pâtis-sier célébrités	21.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00 <b>BÉBÉ MODE D'EMPLOI</b> ★ Film 23.05 New York section criminelle, série
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info	21.05 <b>AUTO : COURSES DE SAÏSSES A CAÏSSES</b> 22.55 L'Equipe du Soir	21.05 <b>LES NOUVELLES AVENTURES D'ALADIN</b> ★ Film 23.10 Kaamelott, série	21.10 <b>INCENDIE DU TUNNEL DU MONT-BLANC</b> Doc. 22.25 Les 10 catastrophes...	21.10 <b>BÛCHERON : UN MÉTIER A HAUTS RISQUES</b> Doc. 22.25 Bûcheron	21.00 <b>AUSSI PROFOND QUE L'OCEAN</b> ★ Film 23.10 Rivalès ★, film

Biscuiterie sucrée et salée,  
produits des terroirs,  
compositions personnalisées,  
produits bio sans gluten  
& sans lactose



PETITS PÂTÉS DE PÉZÉNAS



MACARONS SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE



*Découvrez notre boutique  
sur Facebook*

64 rue Droite, 11100 Narbonne  
Du lundi au samedi | 09h30 - 12h30 / 14h30 - 18h30

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DANSE AVEC LES STARS</b></p> <p>23.40 Danse avec les stars, la suite</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>LA FORÊT SILENCIEUSE</b> ★ 10</p> <p>Film</p> <p>22.30 Marley, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b></p> <p>22.00 Histoire des services secrets...</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ÇA SE DISPUTE</b></p> <p>22.30 Soir info week-end</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FLASHS</b></p> <p>Téléfilm</p> <p>22.50 Génération Paname</p> <p><b>G8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>LE SANG DE LA VIGNE</b> Série</p> <p>23.10 Le sang de la vigne, série</p> <p><b>4</b></p> <p>21.00</p> <p><b>PANAME COMEDY CLUB</b></p> <p>22.00 En quête d'urbex, doc.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p> <p><b>BASKET-BALL : PARIS / SAINT-QUENTIN</b></p> <p>23.10 L'Équipe du Soir</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA GÉNÉRATION DES ENFANTS DU ROCK</b></p> <p>23.00 Un jour, un destin, mag.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 10 Mag.</p> <p>23.00 Enquête d'action, mag.</p> <p><b>G STAR</b></p> <p>21.15</p> <p><b>PAWN STARS</b></p> <p>22.05 Pawn Stars</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>HAWAII 5-0</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.50 Hawaii 5-0, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BARBIE</b> ★★</p> <p>Film</p> <p>23.00 Le challenge ★, film</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>90' ENQUÊTES</b></p> <p>Magazine</p> <p>22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>S</b></p> <p>21.05</p> <p><b>2 HEURES MOINS LE QUART AVANT JÉSUS-CHRIST</b> ★</p> <p>22.50 La Tour Montparnasse</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ALIEN THEORY</b> 10</p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Alien Theory, doc.</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA LISTE NOIRE</b> ★</p> <p>Au bord de la guerre, Ariane Mnouchkine et le théâtre du Soleil...</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SUPER NANNY</b></p> <p>Magazine</p> <p>22.55 Super Nanny, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22h Darius Rochébin</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc.</p> <p>22.15 J'irai dormir chez vous, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE ROI LION</b> ★★</p> <p>Film</p> <p>23.15 Free Guy ★, film</p> <p><b>mea</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série</p> <p>22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>AVENIR</b></p> <p>Téléfilm</p> <p>23.05 Avenir, téléfilm</p> <p>21.05</p> <p><b>LA PART DU SOUPÇON</b> 10</p> <p>Téléfilm</p> <p>22.55 Crimes, mag.</p>
--	---	---	--	---	---

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE VOICE</b></p> <p>23.40 The Voice</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.50</p> <p><b>LE ROYAUME PERDU DES PHARAONS NOIRS</b> Doc.</p> <p>22.25 Le cycle menstruel</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ET SI ON LEVAIT LES YEUX ? UNE CLASSE FACE AUX ÉCRANS</b></p> <p>22.30 Fast fashion...</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>FACE À PHILIPPE DE VILLIERS</b> Mag.</p> <p>22.30 Soir info week-end</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX</b></p> <p>23.25 Quelle époque !</p> <p><b>G8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>LES ENQUÊTES DE VERA</b> Série</p> <p>23.10 Les enquêtes de Vera, série</p> <p><b>4</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE SOMMET DES DIEUX</b> ★★ Film</p> <p>23.45 Ycare, le live, spectacle</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BASKET-BALL : LEADERS CUP</b></p> <p>23.10 MMA : UFC Classiques, sport</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MEURTRES À NANCY</b> 10 Téléfilm</p> <p>22.45 Meurtres à Dunkerque, téléfilm</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b></p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>G STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ENQUÊTES PARANORMALES</b></p> <p>22.40 Enquêtes paranormales, doc.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE SORTILÈGE DE CENDRILLON</b></p> <p>Téléfilm</p> <p>22.20 Cendrillon 2</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p> <p><b>RUGBY : AVIRON BAYONNAIS / ASM CLERMONT</b></p> <p>23.20 Hot ones</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b></p> <p>Série</p> <p>23.10 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>S</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE</b></p> <p>22.45 Lego Masters</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b></p> <p>22.50 Seuls au monde : retour à l'âge...</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ÉCHAPPEES BELLES</b> Magazine</p> <p>22.35 Echappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 Mag.</p> <p>22.55 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22h Darius Rochébin...</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> Doc.</p> <p>22.20 The Grand Tour</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BLANCA</b> 10</p> <p>Série</p> <p>22.15 Blanca, série</p> <p><b>mea</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE BIG BANG THEORY</b> Série</p> <p>22.30 The Big Bang Theory, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série</p> <p>23.00 Joséphine, ange gardien, série</p> <p>21.05</p> <p><b>DOWNTON ABBEY</b></p> <p>Série</p> <p>22.10 Downton Abbey, série</p>
---	--	--	---	--	--

# RENDEZ-VOUS

AUX PYRÉNÉES AUDIOISES

Camurac, les Pyrénées en toute simplicité !



## ACTIVITÉS CHIENS DE TRAÎNEAUX

Balades - Baptêmes - Cani-randonnées - Cani-VTT



# JEUX D'HIVER

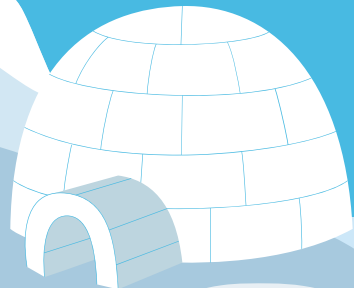
## Petite charade

Mon premier est le son que produit la lettre "f".  
 Mon second règne sur un royaume.  
 Mon tout est redoutable en hiver !

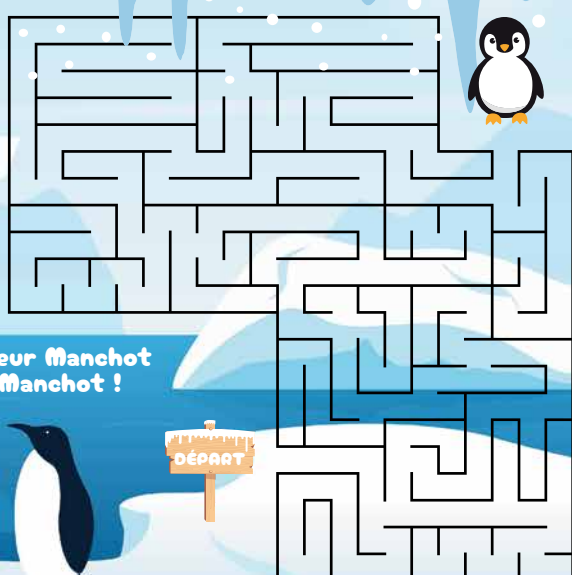
La tempête de neige a emmêlé tous les mots !  
 Trouve le mot caché et indique à Kim et Tao ce qu'ils doivent éviter.

BONHOMME  
 BOUTONS  
 BOULE  
 CAROTTE  
 FROID  
 GEL  
 LUGE  
 MANTEAU  
 MOUFLE  
 NEIGE  
 PIPE  
 SKI  
 SURF

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



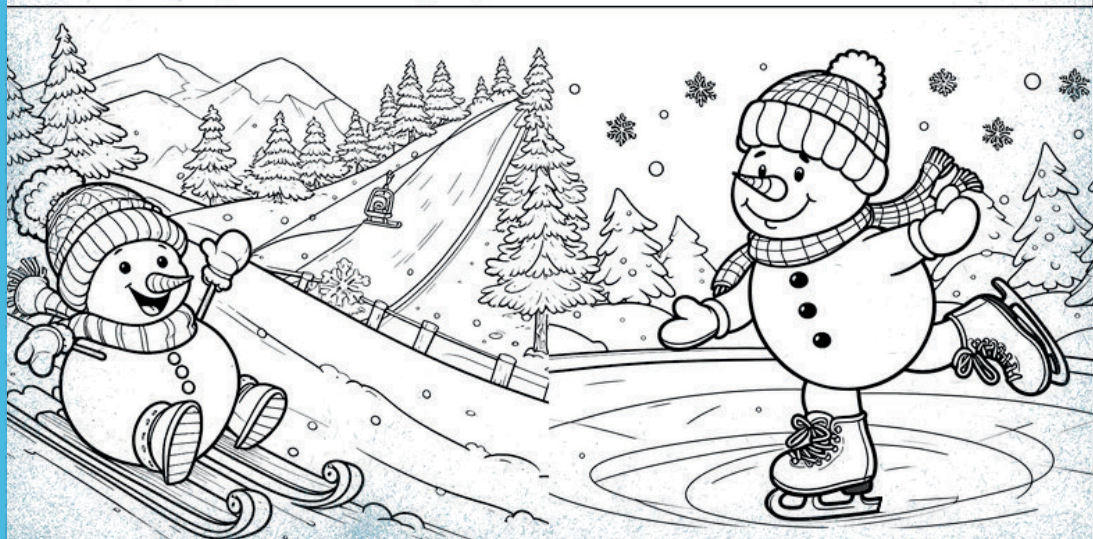
Aide Madame et Monsieur Manchot à retrouver leur bébé Manchot !





# JEU DES DIFFÉRENCES & COLORIAGE

Trouve les différences entre les deux images...  
et colorie selon tes envies !





## URBAN RECETTE



# RECETTE DE SAISON : POT AU FEU TRADITIONNEL

## INGRÉDIENTS

(pour 6 personnes):

- 2 kg de viande de boeuf (morceaux à braiser : gîte, macreuse, plat de côtes)
- 1 os à moelle
- 3 carottes
- 2 poireaux
- 1 navet
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 10 grains de poivre noir
- Gros sel
- Moutarde forte (facultatif)

## INSTRUCTIONS

1. Préparation de la viande:
  - Coupez la viande en gros morceaux.
  - Rincez-la à l'eau froide et séchez-la avec du papier absorbant.
2. Préparation des légumes:
  - Lavez et épluchez les carottes, le poireau, le navet et le céleri.
  - Coupez-les en gros morceaux.
  - Piquez l'oignon avec les clous de girofle.
3. Cuisson:
  - Dans une grande cocotte, mettez la viande, l'os à moelle, les légumes, l'ail, le bouquet garni et les grains de poivre.
  - Couvrez d'eau froide et portez à ébullition.
  - Écumez régulièrement la surface du bouillon.
  - Baissez le feu et laissez mijoter à petit feu pendant 3 à 4 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
  - Salez le bouillon en fin de cuisson.

## 4-.Service:

- Servez le pot au feu bien chaud, avec le bouillon, la viande, les légumes et la moelle.
- Accompagnez de moutarde forte et de pain frais.



## CONSEILS

- Vous pouvez ajouter d'autres légumes au pot au feu, comme des pommes de terre, des choux de Bruxelles ou des champignons.
- Pour un bouillon plus savoureux, vous pouvez faire revenir la viande dans un peu d'huile avant de la mettre dans la cocotte.
- Vous pouvez utiliser une cocotte-minute pour réduire le temps de cuisson.
- Les restes de pot au feu peuvent être réchauffés et consommés le lendemain.

Bon appétit!

# Saint Valentin

du 10 au 18 février 2024

## JOUEZ aux HALLES & OFFREZ-LUI Du Grand Spectacle!

16 Spectacles  
NARBONNE ARENA

10 Soirées  
THÉÂTRE + CINÉMA  
Scène Nationale  
Grand Narbonne

10 Séances  
CINEMAS CGR



### JEU GRATUIT - TIRAGE AU SORT

Urne au centre des Halles de Narbonne - Bulletins chez les commerçants.

36 places à gagner au total (18x2) - Infos, détails et conditions sur : [www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)

AVEC LE SOUTIEN DE



théâtre  
+ cinéma

Scène nationale  
Grand Narbonne

Narbonne Arena



<b>TF1</b> 21.10 <b>SHANG-CHI ET LA LÉGENDE DES DIX ANNEAUX</b> <b>40</b> Film 23.30 Blacklight ★, film <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10 <b>AU NOM DE LA TERRE</b> ★★ Film 23.20 Beau Geste, mag. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10 <b>ASSOCIATION CRIMINELLE</b> <b>40</b> Série 22.55 Harry Bosch, série <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00 <b>RUGBY : CASTRES / RC TOULON</b> 23.20 Cérémonie Bafta 2024 <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05 <b>LA RAFLE DU VEL D'HIV</b> 22.50 La rafle des notables, doc. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10 <b>CAPITAL</b> Magazine 23.05 Enquête exclusive, mag. <b>M6</b>
20.50 <b>CHOCOLAT</b> ★ Film 22.45 42 <sup>e</sup> Festival mondial du cirque de demain, spectacle <b>LCP</b>	21.20 <b>LES BIDASSES S'EN VONT EN GUERRE</b> ★ Film 23.00 Les bidasses... <b>4</b>	21.05 <b>OSS 117, LE CAIRE NID D'ESPIONS</b> ★ 22.55 Prince of Persia, film <b>GSTAR</b>	21.15 <b>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE</b> Série 22.50 New York, unité spéciale, série <b>LCI</b>	21.05 <b>LA DREAM TEAM</b> ★ Film 23.00 Just a gigolo ★, film <b>TF1</b>	21.10 <b>QUOTIDIENS HORS DU COMMUN</b> Doc. 23.00 Quotidiens hors du commun, doc. <b>TF1</b>
21.00 <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag. <b>C NEWS</b>	21.00 <b>JE T'AI LAISSÉ UN MOT SUR LE FRIGO</b> Spectacle 22.15 Ensemble <b>L'EQUIPE</b>	21.10 <b>CHICAGO FIRE</b> <b>40</b> Série 22.45 Chicago Fire, série <b>6ter</b>	21.05 <b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.40 Tiny House Nation, doc. <b>RMC</b>	20.00 <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochébin... <b>RMC</b>	21.00 <b>L'AGENCE : L'IMMOBILIER DE LUXE EN FAMILLE</b> 22.10 L'Agence <b>TF1</b>
21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.30 Soir info week-end <b>C NEWS</b>	20.45 <b>ATHLÉTISME : CHAMPIONNATS DE FRANCE</b> 22.55 L'Équipe du Soir <b>L'EQUIPE</b>	21.05 <b>TANGO &amp; CASH</b> ★ 23.00 Stargate, la porte des étoiles ★, film <b>6ter</b>	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> 22.30 Faites entrer l'accusé, doc. <b>RMC</b>	21.10 <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc. 22.30 Seuls face à l'Alaska, doc. <b>RMC</b>	21.05 <b>CANDICE RENOIR</b> <b>40</b> Série 22.10 Candice Renoir, série <b>TF1</b>

<b>TF1</b> 21.10 <b>LA TRIBU</b> Série 23.15 New York, unité spéciale, série <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10 <b>L'ART DU CRIME</b> Série 22.45 L'art du crime, série <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10 <b>LES VIEUX FOURNEAUX</b> ★ 22.45 La ligne bleue, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10 <b>D'ARGENT ET DE SANG</b> <b>40</b> Série 22.10 Fargo opus 5, série <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05 <b>LES TRÉSORS DES PLUS BEAUX JARDINS FRANÇAIS</b> 22.40 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10 <b>L'ÉCOLE À REMONTER LE TEMPS</b> Mag. 22.15 L'école à remonter le temps, mag. <b>M6</b>
20.55 <b>ITINÉRAIRE D'UN ENFANT GÂTÉ</b> ★ 23.00 Le diable n'existe pas, film <b>LCP</b>	21.20 <b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série <b>4</b>	21.05 <b>L'ÎLE DE LA TENTATION</b> <b>40</b> Jeu 22.50 Et si on se disait tout ? <b>GSTAR</b>	21.15 <b>THE DARK KNIGHT RISES</b> ★★ Film 00.05 The Dark Knight, le chevalier noir <b>6ter</b>	21.05 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.00 Appels d'urgence, mag. <b>LCI</b>	21.10 <b>FAN DES ANNÉES 80</b> 22.10 Fan des années 80 <b>TF1</b>
20.35 <b>DEBATDOC - C'ÉTAIT LA GUERRE D'ALGÉRIE</b> Doc. 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	21.00 <b>J'AIME À DIRE</b> 22.10 René Maran, le premier Goncourt noir, doc. <b>L'EQUIPE</b>	21.10 <b>VACANCES NATURALISTES...</b> <b>40</b> Doc. 23.05 Au cœur de l'enquête, mag. <b>6ter</b>	21.05 <b>L'AMOUR REVIENT TOUJOURS À NOËL</b> 22.45 Les souliers de Noël, téléfilm <b>RMC</b>	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brousseau et cie <b>RMC</b>	21.00 <b>JOURS DE TONNERRE</b> ★ <b>40</b> Film 23.05 Superman et Lois, série <b>TF1</b>
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info <b>C NEWS</b>	21.05 <b>L'ÉQUIPE ENQUÊTE</b> Documentaire 23.00 L'Équipe du Soir, mag. <b>L'EQUIPE</b>	21.05 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série <b>6ter</b>	21.10 <b>LES PIRES ACCIDENTS</b> <b>40</b> Doc. 23.15 Les pires accidents, doc. <b>RMC</b>	21.10 <b>WHEELER DEALERS FRANCE</b> Doc. 22.20 Wheeler Dealers France, doc. <b>RMC</b>	21.05 <b>CRIMES</b> <b>40</b> Magazine 22.50 Crimes, mag. <b>TF1</b>



**AVANT-PREMIÈRE**

**DIMANCHE 11 FÉVRIER**












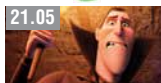








**10h30**





















**LE ROYAUME  
DES ABYSSES**

**CGR  
CINEMAS**

**NARBONNE**

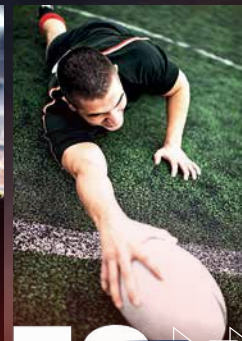


<b>TF1</b> 21.10  <b>KOH-LANTA Jeu</b> 23.15 Star Académiciens, comédiens et amateurs <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>MANOUCHIAN ET CEUX DE L'AFFICHE ROUGE Doc.</b> 22.50 La Police de Vichy <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>LES PENNAC(S) 10</b> Série 22.50 Les mystères de la basilique <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.10  <b>YANNICK Film</b> 22.15 Chien de la casse ★, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>PRENEZ SOIN DE VOUS ! Documentaire</b> 22.40 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>GEMINI MAN Film</b> 23.15 Cauchemar en cuisine, mag. <b>neuf</b>
<b>arte</b> 20.55  <b>UKRAINE - UN COMBAT POUR L'HISTOIRE Doc.</b> 22.30 « Collabos ! » <b>LCP</b>	<b>france.2</b> 21.20  <b>MON NOM EST PERSONNE Film</b> 23.25 Le vent de la plaine, film <b>4</b>	<b>france.3</b> 21.05  <b>BABYSITTING 2 Film</b> 22.50 La bande à Fifi : les nouveaux rois de la comédie <b>C STAR</b>	<b>TMC</b> 21.15  <b>L'ENQUETE CORSE Film</b> 23.05 Les visiteurs - La révolution ★, film <b>LCI</b>	<b>TFX</b> 21.05  <b>BABY BOSS 2 Film</b> 23.00 Le défi tous des familles nombreuses, mag. <b>LCI</b>	<b>neuf</b> 21.10  <b>ALITA : BATTLE ANGEL Film</b> 23.35 Everest ★, film <b>TF1</b>
<b>LCP</b> 20.30  <b>DEBATDOC - C'ETAIT LA GUERRE D'ALGERIE Doc.</b> 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	<b>france.2</b> 21.00  <b>LES CLEFS DE L'ORCHESTRE DE J.-F. ZYGEL</b> 22.45 Così fan tutte <b>L'EQUIPE</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>JEREMY FERRARI VENDS 2 PIECES A BEYROUTH Film</b> 23.25 D'Jal, spectacle <b>6ter</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>HOTEL TRANSYLVANIE Film</b> 22.35 Hôtel Transylvanie <b>RMC STORY</b>	<b>LCI</b> 20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine</b> 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	<b>TF1</b> 21.00  <b>CAMPING PARADIS Série</b> 22.55 Camping Paradis, série <b>6ter</b>
<b>C NEWS</b> 21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine</b> 22.30 Soir info <b>L'EQUIPE</b>	<b>france.2</b> 21.05  <b>RALLYE RAID : RALLYE DAKAR 2024</b> 22.55 L'Équipe du Soir <b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b> 21.05  <b>NCIS Série</b> 22.50 NCIS, série <b>6ter</b>	<b>RMC STORY</b> 21.10  <b>ALIEN THEORY Documentaire</b> 23.00 Alien Theory, doc. <b>RMC</b>	<b>RMC</b> 21.10  <b>LES BARRAGES DE TOUTS LES RECORDS</b> 22.30 Les barrages de tous les records <b>RMC</b>	<b>6ter</b> 21.05  <b>SNAPPED : LES VEUVES NOIRES Film</b> 22.00 Snapped : les veuves noires <b>6ter</b>

<b>TF1</b> 21.10  <b>THE RESIDENT Série</b> 22.45 The Resident, série <b>arte</b>	<b>france.2</b> 21.10  <b>TOUT CELA JE TE LE DONNERAI Film</b> 22.45 Nos grandes décisions, mag. <b>C8</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>DES RACINES &amp; DES AILES Magazine</b> 23.10 La France en beau, doc. <b>W9</b>	<b>CANAL+</b> 21.00  <b>FOOTBALL : NAPLES / BARCELONE</b> 23.35 Décrypté, mag. <b>TMC</b>	<b>france.5</b> 21.05  <b>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine</b> 22.40 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b> 21.10  <b>QUI VEUT ETRE MON ASSOCIE ?</b> 22.25 Qui veut être mon associé ? <b>neuf</b>
<b>arte</b> 20.55  <b>UN JOUR DE PLUIE A NEW YORK Film</b> 22.30 Des terroristes à la retraite, doc. <b>LCP</b>	<b>france.2</b> 21.20  <b>MONGEVILLE Série</b> 23.10 Mongeville, série <b>4</b>	<b>france.3</b> 21.05  <b>LES 100 VIDEOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER</b> 23.00 Les 100 vidéos... <b>C STAR</b>	<b>TMC</b> 21.15  <b>FRANCOIS DAMIENS...</b> 23.15 François Damiens... <b>LCI</b>	<b>TFX</b> 21.05  <b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables mariages gitans <b>LCI</b>	<b>neuf</b> 21.10  <b>BRAQUAGE DE MAITRE Film</b> 23.05 Assassin Club, téléfilm <b>TF1</b>
<b>LCP</b> 20.30  <b>DEBATDOC - C'ETAIT LA GUERRE D'ALGERIE Doc.</b> 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	<b>france.2</b> 21.00  <b>AMY WINEHOUSE</b> 21.50 Amy Winehouse, une vie en 10 photos, doc. <b>L'EQUIPE</b>	<b>france.3</b> 21.10  <b>JOHNNY ENGLISH, LE RETOUR Film</b> 23.05 Johnny English ★, film <b>6ter</b>	<b>RMC STORY</b> 21.05  <b>MALCOLM Série</b> 22.45 Malcolm, série <b>RMC</b>	<b>LCI</b> 20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE Magazine</b> 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie <b>RMC</b>	<b>TF1</b> 21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série <b>6ter</b>
<b>C NEWS</b> 21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO Magazine</b> 22.30 Soir info <b>L'EQUIPE</b>	<b>france.2</b> 21.05  <b>MULTISPORTS : LE GRAND BETISIER DU SPORT</b> 23.00 L'Équipe du Soir <b>L'EQUIPE</b>	<b>6ter</b> 21.05  <b>LES INDESTRUCTIBLES 2 Film</b> 23.10 Kaamelott, série <b>6ter</b>	<b>RMC STORY</b> 21.10  <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES D'AIX-EN-PROVENCE Film</b> 22.30 100 jours avec... <b>RMC</b>	<b>RMC</b> 21.10  <b>SOS GARAGE Documentaire</b> 22.40 SOS garage, doc. <b>RMC</b>	<b>6ter</b> 21.05  <b>CASTLE Série</b> 22.00 Castle, série <b>6ter</b>



**URBAN  
SPORT**



# ««« SORTIES »»»

**RUGBY**

**FOOT**

**SAMEDI 17 FÉV. 2024**

19H00



NARBONNE



ALBI



**SAMEDI 10 FÉV. 2024**

11H00



EFVC 21



NARBONNE



COUPE OCCITANIE U20

**SAMEDI 24 FÉV. 2024**

19H00



NARBONNE



PÉRIGUEUX



**DIMANCHE 11 FÉV. 2024**

10H00



TRAPEP FC



NARBONNE



SENIORS FÉMININES A8 - POULE N°1 / JOURNÉE 2

**HANDBALL**

**VOLLEY**

**SAMEDI 10 FÉV. 2024**

19H00



NARBONNE



ASARRUNARRAK



**SAMEDI 02 MAR. 2024**

19H30



NARBONNE



TOULOUSE



**SAMEDI 17 FÉV. 2024**

19H00



CLUB GAN



NARBONNE



**SAMEDI 09 MAR. 2024**

19H30



NARBONNE



MONTPELLIER



TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  <b>LÉO MATTÉI - BRIGADE DES MINEURS</b> 10 Série 23.05 Camille & images	21.10  <b>CASH INVESTIGATION</b> Magazine 23.00 Plateau, débat	21.10  <b>PISTE NOIRE</b> 10 Série 23.00 La France en vrai, doc.	21.10  <b>FULL CIRCLE</b> 10 Série 22.45 Fellow travelers, série	21.05  <b>L'ABOMINABLE MYSTÈRE DES FLEURS</b> Doc. 22.45 C ce soir, mag.	21.10  <b>PÉKIN EXPRESS : SUR LES TRACES DU TIGRE D'OR</b> Jeu 22.25 Pékin Express
20.55  <b>STONEHOUSE : DÉPUTÉ, AMANT ET ESPION (1)</b> Série 23.30 Inside man	21.20  <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte	20.50  <b>FOOTBALL : OM / SHAKHTAR DONETSK</b> 23.00 Kaamelott, série	21.15  <b>STAR WARS - LE REVEIL DE LA FORCE</b> ★ 10 Film 23.40 Infinite ★, film	21.05  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 23.15 Tattoo Cover	21.10  <b>STROMAE, FORMIDABLE MAESTRO</b> 23.05 Mylene Farmer, doc.
20.30  <b>DÉBATDOC - C'ÉTAIT LA GUERRE D'ALGÈRE</b> Doc. 22.00 Sens Public, mag.	21.00  <b>PLANÈTE RAP</b> Magazine 21.50 Médiine à la Cigale, spectacle	21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> 10 Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05  <b>LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS</b> 22.10 Le meilleur pâtisseries célébrités	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-souloux et cie	21.00  <b>HIBERNATUS</b> ★ Film 22.40 New York section criminelle, série
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info	21.05  <b>ATHLÉTISME : ALL STAR PERCHE</b> Sport 23.00 L'Equipe du Soir, mag.	20.50  <b>ALAD'2</b> ★ Film 22.10 Les nouvelles aventures d'Aladin ★, film	21.10  <b>CAUCHEMARS SUR LE TÉLÉPHÉRIQUE</b> 22.15 Les pires accidents	21.10  <b>DUEL 2 MÉCANIQUES</b> Doc. 22.45 SOS garage, doc.	21.05  <b>LA PROPHÉTIE DES OMBRES</b> 10 23.20 La part du soupçon, téléfilm

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 23.40 Danse avec les stars, la suite	21.10  <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 10 Téléfilm 22.40 Basique, le concert	20.50  <b>FOOT : FRANCE / ALLEMAGNE</b> 23.10 La vie rêvée de Nougaro, doc.	20.45  <b>CÉSAR</b> 49 00.00 49 <sup>e</sup> CÉRÉMONIE DES CÉSAR 2024 Le vrai toujours vos visages ★★	21.05  <b>LE DOC STUPEFIANT</b> Doc. 22.35 Le doc stupéfiant, doc.	21.10  <b>LA REINE DES NEIGES II</b> ★ Film 23.00 Pretty Woman ★, film
20.55  <b>LA BANDE A BAADER</b> Film 23.25 Have You Got it Yet?, 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> 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.15  <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.35 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>SUPER NANNY</b> 22.50 Super Nanny, mag.	21.10  <b>FAIS PAS ÇI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.15 Fais pas ci, fais pas ça, série
20.35  <b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Histoire des services secrets français, doc.	21.00  <b>L'HUMOUR C'EST MIEUX À DEUX</b> 22.40 Arcomik fête ses 20 ans en humour	21.15  <b>PAWN STARS</b> 22.05 Pawn Stars	21.05  <b>VOUS N'AUREZ PAS L'ALSACE... Film</b> 22.45 2 heures moins le quart avant...	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22h Darius Rochebin...	21.00  <b>LES EXPERTS : MIAMI</b> Série 22.45 Les experts : Miami, série
21.00  <b>ÇA SE DISPUTE</b> 22.30 Soir info week-end	21.00  <b>RUGBY : FRANCE / ITALIE</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.05  <b>HAWAII 5-0</b> 10 Série 22.50 Hawaii 5-0, série	21.10  <b>ALIEN THEORY</b> 10 Documentaire 22.55 Alien Theory, doc.	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.15 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05  <b>L'QLA ET SES FRÈRES</b> ★ Film 23.10 Aussi profond que l'océan ★



cuisine  
**ANTI**  
INFLATION →

**MEUBLES + PLAN DE TRAVAIL**



## LE MODÈLE AMANDA



**EN LINÉAIRE**

**2490€** ou 39,23 €/mois\*

**EN ÎLOT**

**4490€** ou 70,75 €/mois\*



**EN L**

**3490€**  
ou 59,99 €/mois\*



# 100% pratique

...toutes les réponses à vos questions



## « Permis de conduire : à quel âge puis-je l'obtenir ? »

Comme dans la majorité des pays européens, il fallait jusqu'ici avoir atteint 18 ans pour obtenir son permis de conduire en France. Seule exception, les jeunes automobilistes ayant bénéficié du dispositif de conduite accompagnée, accessible dès 15 ans, pouvaient déjà passer l'épreuve pratique du permis B à 17 ans mais devaient tout de même attendre leur majorité pour avoir le droit de prendre le volant tout seul. Le gouvernement a cependant décidé de modifier la législation afin de favoriser la

mobilité des adolescents et plus particulièrement des apprentis.

Lors d'une interview donnée au magazine en ligne Brut au mois de juin, la Première ministre Élisabeth Borne évoquait notamment les soucis de transports rencontrés par les jeunes de certains territoires ruraux pour effectuer les trajets entre le domicile, le centre de formation d'apprentis (CFA) et l'entreprise, estimant que ce serait « *un vrai plus* » pour eux de pouvoir conduire plus tôt.

En vertu d'un décret du 20 décembre 2023, le permis

de conduire est ainsi désormais accessible dès 17 ans depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024.

Le Code de la route peut, d'autre part, être passé à partir de 16 ans ou 15 ans en conduite accompagnée.

Alors que l'âge légal de conduite était fixé à 18 ans depuis 1922, contre 21 ans avant cette date, ce nouveau changement de législation est historique. La France suit ainsi l'exemple de la Grande-Bretagne, de l'Irlande, de l'Allemagne et de la Slovaquie qui délivrent leur permis de conduire à 17 ans.



iStock / City Presse

### Informez-vous sur Instagram

Les réseaux sociaux sont un canal d'information désormais incontournable. C'est pourquoi les institutionnels sont de plus en plus nombreux à les utiliser pour toucher tous les usagers. À son tour, Service-public.fr, le site officiel de l'administration française, a lancé son compte Instagram. Alertes sur les changements de législation, réponses aux questions fréquentes et cas pratiques pour faciliter vos démarches y seront proposés.



iStock / City Presse

### Petit excès de vitesse : plus de perte de point

Il y a du nouveau en matière d'infractions routières en faveur des conducteurs.

En effet, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, il n'y a plus de retrait d'un point sur le permis de conduire appliqué en cas de verbalisation pour un excès de vitesse de moins de 5 km/h. Seule la peine d'amende forfaitaire est maintenue, sachant qu'elle atteint 45 € ou 90 € en version minorée (paiement dans les 15 jours) selon la vitesse maximale enfreinte.



iStock / City Presse

### Un stage obligatoire en Seconde

Un nouveau stage obligatoire a été mis en place à travers un décret du 29 novembre 2023. Désormais, tous les élèves de classe de seconde générale et technologique devront passer 2 semaines d'observation à la fin de l'année scolaire dans une entreprise, une association, une administration ou encore un établissement public ou une collectivité territoriale. L'objectif : découvrir des métiers et aider ainsi à la préparation du choix d'orientation.

**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  
■ Rachat de prêt

■ Regroupement de crédits  
■ Investissements locatifs

■ Financements patrimoniaux  
■ Prêt professionnel

**En 2024, moncréditenmieux vous OFFRE  
votre bilan fiscal et patrimonial !**

***Prenez rendez-vous dès maintenant !***

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

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

# HOROSCOPE & JEUX

## MOTS FLÉCHÉS

NÉBULEUSE REVOLUTION	PARLEMENT ORGANE DE PRESSE	PEINTRE FRANÇAIS VILLES	DRAP FUMÉRIQUE AVANT NOUS	CELLULE NERVEUSE
SALIE BOUCHIER		POSES SOP VILLE DE LETTRE	PARCOURS COULEUR	
AXER NON ACCUSÉ		ENZYME	FLIEVE D'EUROPE	
ARRÊTÉ DE L'INDÉ DE BRUXELLES		JEUNE ÉQUITE ROMAN DE ROUSSEAU	CURE CASIERS	
VILLE CORDE	PÉNIBLE	AFFAIRE CHINESTE ITALIEN	POINT DE SADONE GUETTA	PROFES SEUR
GALÈRES TEENAGER		DERNIER TROUSERS PERSONNE	POSSÈ DENT	
ÉTOFFE EFFECTIF		VICTOIRE D'EMPIRE	MOUSSEUR ITALIEN	

## SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

## L'HOROSCOPE

**amour, travail, santé !**

**BÉLIER** du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** la communication devrait résoudre des questions restées en suspens et permettre un nouveau départ. **Amour :** avec un petit effort et beaucoup de conciliation, vous arriverez peu à peu à renouer le dialogue. **Santé :** belle vitalité !

**TAUREAU** du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** votre situation financière n'est pas très brillante mais pas désespérée. **Amour :** faire la routine est une excellente idée. Vous ferez tout pour étonner votre partenaire qui sera sensible à votre dynamisme. **Santé :** ne gaspillez pas votre énergie.

**GÉMEAUX** du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** utilisez votre superbe potentiel pour mener encore plus habilement votre barque en matière financière. **Amour :** des rencontres imprévues pourront être à l'origine de liaisons agréables. **Santé :** tonus et vitalité.

**CANCER** du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** vous aurez l'occasion de prouver votre efficacité et votre détermination sur le terrain. **Amour :** vous ne serez pas sur la même longueur d'onde que votre partenaire. **Santé :** mangez des fruits.

**LION** du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** des opportunités vont se présenter très prochainement. **Amour :** vous engagerez un dialogue séren pour favoriser la stabilité de votre couple. **Santé :** il n'y aura rien de grave à redouter.

**VIERGE** du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** vous êtes loin de faire l'unanimité. Néanmoins, vos idées sont originales. **Amour :** de nombreuses surprises sympathiques vous attendent cette semaine. **Santé :** n'abusez pas des excitants.

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

**Travail-Argent :** vous aurez sans doute une occasion d'améliorer vos revenus. **Amour :** votre partenaire pourrait vous trouver un peu indécrot ou encore un peu trop expansif. **Santé :** prenez soin de vos pieds.

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

**Travail-Argent :** vous ferez preuve de sérieux dans l'accomplissement de vos tâches professionnelles. **Amour :** vous aimez taquiner votre partenaire. **Santé :** un mal de dos persistant pourrait vous gêner.

**SAGITTAIRE** du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** vous serez sans doute amené à affronter quelques obstacles dans le cadre de votre travail. **Amour :** un événement heureux pourrait vous surprendre. **Santé :** imposez-vous une discipline alimentaire plus stricte.

**CAPRICORNE** du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** vous vous sentez enfin prêt à clore une affaire importante. **Amour :** votre partenaire compte bien que vous cédiez à tous ses caprices. **Santé :** vous risquez de souffrir d'anxiété. Prenez du recul, et relaxez-vous.

**VERSEAU** du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** vous devez répondre à de nombreuses sollicitations. **Amour :** vous n'aurez guère le temps de vous consacrer à vos proches et ils pourraient se sentir délaissés. **Santé :** l'énergie ne vous fera pas défaut.

**POISSONS** du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** des changements particulièrement positifs se profilent à l'horizon. **Amour :** vos fréquents changements d'humeur ont parfois du bon. Ainsi, vous serez chaleureux et passionné à l'égard de votre partenaire. **Santé :** mangez plus léger.

## BINARY MOYEN

		0		0	
					1
0			1	1	
1	1	1			1
0			0	1	
			0	0	

0				0	
	1				1
		1			
				1	0
	1		1		0
1			1	1	
				1	1
0					

Remplissez les grilles avec des 0 et des 1. On ne peut trouver plus de deux 0 ou 1 à la suite. Sur chaque ligne et chaque colonne il y a le même nombre de 0 et de 1.  
2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.

## 7 ERREURS



Pour voir les solutions



ou rendez-vous sur :  
<https://urbantv-narbonne.fr/jeu-2/>

LA PROGRAMMATION  
DU 02/24 AU 05/24  
ENFIN DÉVOILÉE !



# LE CHAPEAU ROUGE

*Salle de spectacles*

POUR DÉCOUVRIR  
LA PRORAMMATION





**URBAN**  
COUP DE



# NOUVELLE PEUGEOT 208 HYBRIDE



## ALLURE

Avec sa silhouette sculptée et ses courbes sensuelles, la nouvelle PEUGEOT 208 laisse deviner une forte personnalité et un style sportif iconique. Sa posture féline et les feux Full LED Disponible sur la version GT Technology à trois griffes. Disponible sur la version GT captent le regard.



## ÉMOTION

Plongez au cœur d'une expérience inégalée avec la Nouvelle 208. Grâce à son poste de conduite PEUGEOT i-Cockpit®, à la fois ergonomique et intuitif, vous bénéficierez d'une agilité inédite et d'un plaisir de conduite tout en souplesse.

## EXCELLENCE

Une autonomie allant jusqu'à 900km, un confort généreux et toujours plus de raffinement ... comment résister !



**VOUS VOULEZ LA TESTER ?  
RENDEZ-VOUS CHEZ VOTRE  
CONCESSIONNAIRE  
PEUGEOT MAUREL AUDOISE  
NARBONNE - CARCASSONNE**





# NOUVELLE 208 HYBRID



VENEZ L'ESSAYER  
CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE  
PEUGEOT MAUREL AUDOISE

TÉLÉCHARGEZ  
NOTRE APPLICATION !

maurel  
auto.fr

Contact rapide

Actualités / Bons plans

Précommandez PNEUS

Stock véhicules



NOUVELLE 208:  
UNE ALLURE  
TOUJOURS PLUS  
IRRÉSISTIBLE.

A 0g CO<sub>2</sub>/km

B

C

D

E

F

G



Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer



## PEUGEOT MAUREL AUDOISE

NARBONNE

04 68 42 54 00

Route de Perpignan, Le Peyrou  
11100 Narbonne

CARCASSONNE

04 68 47 70 00

ZA Saint Jean de l'Arnouze  
11880 Carcassonne

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

# MAISONS DE Manon

GRUPE HEXAÔM

Nouveau  
Catalogue



## ST-ANDRÉ-DE-ROQUELONGUE

Villa T4 sur terrain 800m<sup>2</sup>

261 000 €\*

## ORNAISONS

Villa T4 sur terrain 466m<sup>2</sup>

220 000 €\*

## OLONZAC

Villa T4 sur terrain 369m<sup>2</sup>

188 000 €\*

## PORT-LA-NOUVELLE

Villa T4 sur terrain 326m<sup>2</sup>

238 300 €\*

## GINESTAS

Villa T4 sur terrain 360m<sup>2</sup>

212 000 €\*

## ROQUEFORT-DES-CORBIÈRES

Villa T4 sur terrain 415m<sup>2</sup>

233 000 €\*

## FERRALS-DES-CORBIÈRES

Villa T4 sur terrain 400m<sup>2</sup>

189 000 €\*

## MOUSSAN

Villa T4 sur terrain 580m<sup>2</sup>

280 000 €\*

## SALLÈLES-D'AUDE

Villa T4 sur terrain 500m<sup>2</sup>

229 000 €\*



LES MAISONS COULEURS DU SUD

constructeur depuis 1919



80% 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