

# URBAN TV & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



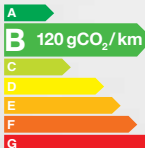
## LES JOURS CLÉS

### TVA 0% +

### GARANTIE 5 ANS OFFERTE\*

### VITARA HYBRID

### S-CROSS HYBRID



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

\*TVA déduite sous forme d'une remise de 16,67% équivalente au montant de la TVA offerte sur le prix TTC au 12/02/2024, hors option, pour l'achat d'un Suzuki Vitara ou d'un Suzuki S-Cross neuf jusqu'au 30/03/24 en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles, chez les concessionnaires participants.

Extension de garantie « Garantie Club Suzuki » 3+2 ans offerte. La valeur du contrat selon le tarif public est de 479€. Offre réservée aux particuliers, en France métropolitaine sur l'ensemble des véhicules neufs de la gamme Suzuki Vitara et Suzuki S-Cross, et cumulable avec les offres de remise en cours, pour toute commande jusqu'au 30 mars 2024. Les prestations Panne Mécanique et Assistance sont gérées par la société Opteven Assurances - Société d'assistance au capital de 5 335 715 euros. Siège social : 10 rue Olympe de Gouges 69100 VILLEURBANNE - RCS Lyon n°319 954 886.

\*\*Ouverture selon arrêté préfectoral.

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer



6 Rue René Panhard, 11100 Narbonne  
04 68 42 73 80

Votre nouvelle vie

# RÉSIDENCE BERGÉ

au **CENTRE-VILLE**  
à deux pas des Halles

**DERNIÈRES  
OPPORTUNITÉS**



**LIVRAISON  
IMMÉDIATE**

# Plus que 4 disponibles !



T1 - 35m<sup>2</sup>

Avec place de parking

**140 750€**



T2 - à partir de 48m<sup>2</sup>

Avec place de parking

**187 750 €**



T3 - 70m<sup>2</sup>

Avec garage et parking

**275 750 €**



- ✓ Résidence intimiste : 19 logements
- ✓ Surfaces généreuses
- ✓ Terrasses agréables
- ✓ Ascenseurs

**RÉSIDENCE BERGÉ**  
**10 ROUTE DE LUNES**  
**11100 NARNONNE**

Contactez-nous :  
**06 49 01 22 42**  
residenceberge@lanat.fr

  
**LANAT**  
VIVRE LE SUD



**URBAN  
SHOWS**



# ««« SORTIES »»»

27/04/24  
20H30



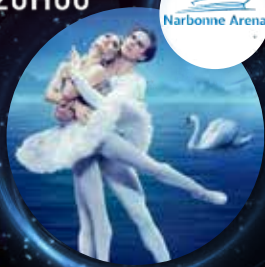
**BENJAMIN TRANIÉ**  
"FÉLICITATIONS ET TOUT ET TOUT"  
Salle La Parenthèse - Servian

25/04/24  
26/04/24  
20H00



**CIE QUADROVIVO**  
"TOM NA FAZENDA"  
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

16/04/24  
20H00



**BALLET & ORCHESTRE**  
"LE LAC DES CYGNES"  
Arena - Narbonne

16/05/24  
20H00



**DIDIER SUPER & DISCOUNT +**  
"BOB'S NOT DEAD"  
Salle La Parenthèse - Servian

27/04/24  
16H30



**BRIGITTE SETH & ROGER MONTLLÓ GUBERNA**  
"SALTI"  
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

26/04/24  
20H00



**CALOGERO**  
"AMOUR TOUR"  
Arena - Narbonne

# EDITO

**Soleil, tatouages et découvertes : le printemps s'annonce vibrant à Narbonne !**

**Le soleil pointe enfin le bout de son nez, les journées s'allongent et l'air se réchauffe... C'est le moment idéal pour profiter des beaux jours qui arrivent !**

Et quoi de mieux que de commencer la saison en beauté que par une virée chez **Suzuki Narbonne** lors de ses **journées portes ouvertes les 16 et 17 mars 2024** ? Profitez d'une **offre exceptionnelle : TVA à 0% + garantie 5 ans offerte** sur une large sélection de modèles. De quoi vous accompagner sur toutes vos aventures printanières !

**Amateurs de tatouages et de culture Geek/Manga**, ne manquez pas la **6<sup>ème</sup> édition du NARBONNE TATTOO SHOW les 13 et 14 avril 2024** au Parc des Expositions de Narbonne. Un événement unique pour découvrir l'univers fascinant du tatouage, rencontrer des artistes talentueux et admirer des œuvres spectaculaires. Cette année, l'événement promet une immersion totale dans l'univers Geek/Manga, avec des animations, des stands multiples et variés. Un rendez-vous incontournable pour petits et grands !

Pour prolonger l'expérience, plongez dans notre

**numéro spécial tatouage** et découvrez les **tendances 2024** ainsi que des conseils pour **entretenir votre tatouage**.

Et pour les passionnés d'histoire, le site archéologique **Le clos de la Lombarde** à Narbonne vous invite à un voyage dans le temps au cœur de Narbo Martius grâce à une **époustouflante reconstitution 3D**. Une expérience immersive unique pour découvrir la vie quotidienne des Romains.

Enfin, pour explorer les richesses de notre région, ne manquez pas le carnet **Sortez + sur la Côte du Midi**. Arthur le Gecko, dénicheur de bons plans, a regroupé dans ce guide pratique des **offres attractives** pour vous permettre de découvrir ou redécouvrir notre territoire. De quoi faire le plein de sorties en famille ou entre amis !

**Alors, prêt à vivre un printemps vibrant à Narbonne ?**

**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 visionner ou télécharger votre magazine préféré sur [www.urbantv-narbonne.fr](http://www.urbantv-narbonne.fr)

Bonne lecture à toutes et à tous.



**Benjamin Tranié**  
**« Félicitations et tout et tout »**



**Le 27 avril 2024**  
**Salle La Parenthèse – Servian**

Spectacle à  
**20h30**



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

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE VOICE</b></p> <p>23.45 The Voice</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</b> Jeu</p> <p>23.25 Quelle époque !</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CASSANDRE</b> Série</p> <p>22.45 Cassandra, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FLORENCE FORESTI - BOYS BOYS BOYS</b></p> <p>22.25 Le livre des solutions ★★, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ECHAPPÉES BELLES</b> Magazine</p> <p>22.35 Echappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE TRÉSOR DU PETIT NICOLAS</b></p> <p>23.05 Les vacances du Petit Nicolas ★</p>
<p>20.50</p> <p><b>LES MYSTÈRES DE SANTORIN</b> Doc.</p> <p>22.20 Le génie caché des plantes, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>TELE : TON UNIVERS IMPITOYABLE</b></p> <p>22.50 Le grand bêtisier</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b></p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b> Série</p> <p>22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b></p> <p>22.50 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</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>DE GAULLE ET POMPIDOU, JUSQU'À LA RUPTURE</b> Doc.</p> <p>23.00 Le Ciné Club...</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>THE MORRICONE DUEL</b> Spectacle</p> <p>22.10 Deneuve, la reine Catherine</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>PARANORMAL COLLECTOR</b> Doc.</p> <p>22.45 Paranormal collector, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LE MEILLEUR DES WHAT THE FUN GAMES</b></p> <p>22.25 Le meilleur des What the fun games</p> <p><b>RMC</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>21.00</p> <p><b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série</p> <p>22.45 Joséphine, ange gardien, série</p> <p><b>6ter</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>FACE A MICHEL ONFRAY</b> Magazine</p> <p>22.30 Soir info week-end</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>FOOTBALL : AVANT-MATCH</b></p> <p>22.00 Foot : Athletic Bilbao / Majorque</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>HAWAII 5-0</b></p> <p>22.50 Hawaii 5-0, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE</b></p> <p>23.00 Retour à l'instinct primaire</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> Doc.</p> <p>22.30 The Grand Tour</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>DOWNTON ABBEY</b> Série</p> <p>22.00 Downton Abbey, série</p> <p><b>6ter</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SPIDER-MAN : NO WAY HOME</b> Film</p> <p>23.50 Le roi Arthur : la légende... ★, film</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DONNE-MOI DES AILES</b> ★ Film</p> <p>23.05 Beau Geste, mag.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>HUDSON AND REX</b> Série</p> <p>22.30 Hudson and Rex, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ACIDE</b> ★★ Film</p> <p>22.40 All the names of god ★, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>RWANDA, VERS L'APOCALYPSE</b> Doc.</p> <p>23.00 Rwanda, désobéir ou laisser mourir</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CAPITAL</b> Magazine</p> <p>23.15 Enquête exclusive, mag.</p>
<p>21.00</p> <p><b>4 MARIAGES ET UN ENTERREMENT</b></p> <p>22.55 Sean Connery vs James Bond, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>BIG GAME</b> ★ <b>10</b></p> <p>23.00 Puy du Fou : coulisses et secrets du nouveau spectacle</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>LES DENTS, PIP ET AU LIT</b> ★ Film</p> <p>23.10 De l'autre côté du périph ★, film</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>NEW YORK, UNITE SPECIALE</b> <b>10</b> Série</p> <p>22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>MON POUSSIN</b> ★ Film</p> <p>22.55 Il a déjà tes yeux ★, film</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>REPRÉSAILLES</b> <b>10</b> Téléfilm</p> <p>23.00 Acts of Violence, téléfilm</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>LA SÉANCE DE REMBOB'INA</b> Mag.</p> <p>22.45 Ces idées qui gouvernent le monde</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>BUNGLOW 21</b> Spectacle</p> <p>22.25 Dom Juan, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>CHICAGO FIRE</b> <b>10</b> Série</p> <p>22.45 Chicago Fire, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>TINY HOUSE NATION</b> Doc.</p> <p>22.40 Tiny House Nation, doc.</p> <p><b>RMC</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>21.00</p> <p><b>OCEAN'S ELEVEN</b> ★★ Film</p> <p>23.10 Braquage final ★, film</p> <p><b>6ter</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine</p> <p>22.00 Face à Michel Onfray, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>19.50</p> <p><b>FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE</b></p> <p>22.40 L'Équipe du Soir</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>ROUGE RUBIS</b> ★★ Film</p> <p>23.20 Kaamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> <b>10</b> Doc.</p> <p>22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> Doc.</p> <p>22.25 Seuls face à l'Alaska, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> <b>10</b> Série</p> <p>23.00 Candice Renoir</p> <p><b>6ter</b></p>

# Côte du Midi & Sortez +

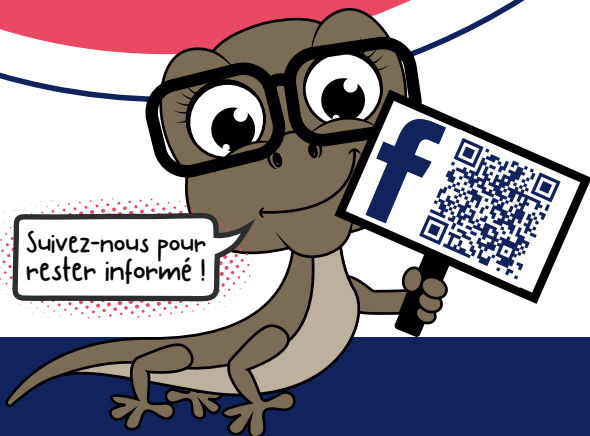
s'associent pour lancer le carnet  
**Sortez + sur la Côte du Midi**

FAÏTES LE PLEIN DE SORTIES  
EN FAISANT DES ÉCONOMIES !

**Sortez +**  
Découvrez, économisez...partagez !

Le guide  
des **bons plans**  
sur la Côte du Midi  
c'est pour bientôt !

Suivez-nous pour  
rester informé !



**VILLA  
MODERNE**

**SM**  
DEPUIS 1979  
MAISONS  
Lionel FARRIUS

**Fleury d'Aude**

**385 000€\***

frais de notaire inclus.

Hors lotissement

Villa T4 en U de 103m<sup>2</sup>  
sur 560 m<sup>2</sup> de terrain

Nicolas Poursin - 06 86 38 59 97

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>LE NEGOCIATEUR</b> Série 23.05 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>MISSOURI BREAKS</b> ★ Film 23.00 Sayonara ★, film</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC</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 22.30 Soir info</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 22.10 Meurtres au paradis, série</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA NUIT DU RAMADAN</b> 22.40 Gauvain Sers : la voix des ouïés</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MULTISPORTS : LE GRAND BÉTISIER DU SPORT</b> 23.00 L'Équipe du Soir</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES PARFUMS</b> Film 22.55 La ligne bleue, doc.</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>SISTER ACT ACTE 2</b> ★ Film 23.10 Sister Act ★, film</p> <p><b>G STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE FESTIVAL D'HUMOUR DE PARIS</b> Spectacle 23.15 Laura Laune</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 23.10 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LA FIEVRE</b> Série 21.55 Tokyo Vice, série</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>AQUAMAN</b> ★★ Film 23.55 Edge of Tomorrow ★, film</p> <p><b>RMC SPORT</b></p> <p>21.10</p> <p><b>JESUS A-T-IL VRAIMENT EU DES ENFANTS ?</b> Doc. 22.15 Jésus a-t-il...</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LES SUPERPOUVOIRS DES PLANTES</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> <sup>HD</sup> 22.15 Appels d'urgence, mag.</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>RMC DÉCOUVERTE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.40 Vintage Mecanic, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.15 Arnacœur Ou Prince Charmant</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAN DES ANNÉES 90</b> 22.05 Fan des années 90</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>LE TALENTEUX MR RIPLEY</b> ★★ <sup>HD</sup> 23.30 L'arme fatale 4 ★★, film</p> <p><b>Docu</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CRIMES</b> <sup>HD</sup> Magazine 22.50 Crimes, mag.</p>
---	--	--	--	---	---

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KOH-LANTA</b> 23.20 Camille &amp; images</p> <p><b>arte</b></p> <p>21.00</p> <p><b>DES FEMMES AU SERVICE DU REICH</b> 22.30 Afrique du Sud - Le poison de...</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 22.30 Soir info</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.00</p> <p><b>DGSE : LA FABRIQUE DES AGENTS SECRETS</b> 22.45 Infrarouge, doc.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p> <p><b>IDENTITE SECRETE</b> Film 23.20 Deadpool 2 ★, film</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MADAME BUTTERFLY</b> Spectacle 23.35 La Bohème, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p> <p><b>MULTISPORTS : LE GRAND BÉTISIER DU SPORT</b> 22.55 L'Équipe du Soir</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FACE À FACE</b> Série 22.50 Face à face, série</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DUMBO</b> ★★ Film 22.50 Le retour de Mary Poppins ★</p> <p><b>G STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> <sup>HD</sup> 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>COUP DE CHANCE</b> ★ Film 22.45 Canal Piu</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL</b> 23.00 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>RMC SPORT</b></p> <p>21.05</p> <p><b>OPÉRATION CASSE-NOISETTE</b> 22.30 Tiny House Nation, doc.</p> <p><b>Docu</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ALIEN THEORY</b> <sup>HD</sup> Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>DÉCO POUR TOUS, L'ENVERS DU DÉCOR</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>L'ÉLÈVE DUCOBU</b> ★ 23.00 Le monde de Narnia : l'odyssée du passeur d'aurore</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>RMC DÉCOUVERTE</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MECANOS EXPRESS</b> Doc. 22.05 Mecanos Express, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p> <p><b>BRAQUEURS D'ÉLITE</b> ★ Film 23.10 Jeux d'espions ★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.50 Camping Paradis, série</p> <p><b>Docu</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SNAPPED : MEURTRES EN FAMILLE</b> 22.55 Snapped : un tueur inattendu</p>
---	--	---	---	---	---





# LE CLOS DE LA LOMBARDE

## SITE ARCHÉOLOGIQUE

48 RUE CHANZY - 11100 NARBONNE






VOUS PROPOSE UN VOYAGE DANS LE TEMPS  
AU CŒUR DE NARBO MARTIUS



DÉCOUVREZ LES "DOMUS" ET LES THERMES GALLO-ROMAINS  
DU CLOS DE LA LOMBARDE COMME JAMAIS AUPARAVANT  
GRÂCE À UNE ÉPOUSTOUFLANTE ET IMMERSIVE RECONSTITUTION 3D

[www.closdelalombarde.com](http://www.closdelalombarde.com)



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DOC</b> HD Série 23.00 Dr Bash, série</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MENACE SUR KERMADEC</b> HD 22.45 Dans les yeux d'Olivier, doc.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SECRETS D'HISTOIRE</b> Mag. 22.55 Secrets d'Histoire, mag.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : PSG / FC BARCELONE</b> 23.20 Au micro ! Une nouvelle voix...</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.40 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOP CHEF</b> Jeu 23.23 Top chef : la brigade cachée, jeu</p> <p><b>nt1</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>MADRES PARALELAS</b> ★★ HD Film 23.25 « Le chagrin et la pitié », doc.</p> <p><b>LCP</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>LARA CROFT TOMB RAIDER : LE BERCEAU...</b> HD Film 23.20 Bad boys 2 ★</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>LAURIE PERET...</b> Spectacle 23.00 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>CSM</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>SUPER NANNY</b> Super Nanny, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DU MMA</b> Documentaire 22.10 Au cœur du MMA, doc.</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.30</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>BERNARD LAVILLIERS</b> 23.05 2 Terrenoire à Terroire, doc.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>10 MINUTES GONE</b> Téléfilm 23.10 Froide vengeance, téléfilm</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>MALCOLM</b> Série 22.15 Malcolm, série</p> <p><b>RMC SPORT</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>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> HD Série 22.45 New York section criminelle, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : PSG / FC BARCELONE</b> 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES HEROS DU NETTOYAGE</b> 22.10 Les héros du nettoyage</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LA VIE SECRETE DES CHATS</b> Doc. 22.15 La vie secrète des chats, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>FLIC STORY</b> Documentaire 22.35 Flic Story, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> HD Série 22.50 Castle, série</p> <p><b>TF1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MADemoiselle HOLMES</b> Série 23.15 J'ai tué mon mari, téléfilm</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYE SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE PONT DES OUBLIES</b> Téléfilm 22.55 La France en vrai, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOKYO VICE</b> HD Série 23.00 Culture &amp; street, doc.</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>OPLONTIS ET LA MALEDICTION DU VESUVE</b> Doc. 22.55 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>20.50</p>  <p><b>FOOT : BENFICA LISBONNE / OM</b> 23.00 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>nt1</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>MACHINE</b> Série 22.35 Machine, série</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER</b> 22.50 Les 100 vidéos...</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>GODZILLA VS. KONG</b> HD Film 23.25 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>CSM</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>TATTOO COVER : SAUVAGES DE TATOUAGES</b> 23.15 Tattoo Cover</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES SECRETS DU PARANORMAL</b> 22.45 Les secrets du paranormal, doc.</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.40</p>  <p><b>REMOB'INA</b> Magazine 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>PLANÈTE RAP</b> Magazine 22.00 Franglish, spectacle</p> <p><b>L'EQUIPE</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>TOUS FOUS DE CONCOURS INSOLITES</b> 22.35 Le grand bêtisier des animaux</p> <p><b>RMC</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>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>L'OPERATION CORNED BEEF</b> ★ 23.00 New York section criminelle, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>L'EQUIPE MOTEUR OU BASKETBALL MASCULIN</b> 23.00 L'Equipe du Soir</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire 22.00 Les Reines de la route, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUE LA PLANÈTE</b> 22.15 Hors de contrôle</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>MÉCANIQUES AGRICOLES</b> Doc. 22.35 Mécaniques agricoles, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>BROADCHURCH</b> Série 23.00 Castle, série</p> <p><b>TF1</b></p>



# URBAN TATTOO



## TATOUAGES 2024 : LES TENDANCES À SUIVRE

Le monde du tatouage ne cesse d'évoluer, avec de nouveaux styles et techniques qui émergent chaque année. En 2024, les tendances s'annoncent audacieuses, expressives et résolument tournées vers l'avenir. Voici quelques-unes des principales tendances à surveiller :

### MINIMALISME ET FINESSE

Les tatouages minimalistes gagnent en popularité, avec des lignes fines et épurées pour créer des motifs délicats et élégants. Cette tendance se retrouve dans des styles comme le dotwork, le linework et le micro-réalisme.

### COULEURS VIBRANTES & MOTIFS ABSTRAITS

L'utilisation de couleurs vives et audacieuses est une autre tendance forte en 2024. Les motifs abstraits, géométriques ou floraux, permettent une grande liberté d'expression et de créativité.

### INSPIRATION DE LA NATURE

La nature reste une source d'inspiration majeure pour les tatouages. On retrouve des représentations d'animaux, de plantes, de paysages et d'éléments naturels, souvent dans un style ornemental ou aquarelle.

### HOMMAGE À LA CULTURE ET À L'HISTOIRE

Les tatouages qui célèbrent la culture, l'histoire et les traditions sont de plus en plus populaires. Cela peut se traduire par des motifs tribaux, des symboles religieux ou des portraits de figures historiques.

### TATOUAGES ÉPHÉMÈRES

Pour ceux qui hésitent à se faire tatouer de manière permanente, les tatouages éphémères constituent une alternative intéressante. Ils durent généralement quelques semaines et permettent de tester un motif avant de s'engager.

### TECHNOLOGIE ET INNOVATION

L'utilisation de la technologie dans le monde du tatouage est en plein essor. Des tatouages interactifs qui changent de couleur ou de motif en fonction de la lumière ou de la température font leur apparition.

### TATOUAGES PERSONNALISÉS & UNIQUES

La tendance est à l'individualisation, avec des tatouages uniques et personnels qui reflètent la personnalité et les passions de chacun.

En résumé, les tendances du tatouage en 2024 sont variées et inclusives, offrant une multitude de choix pour tous les goûts et toutes les envies. Que vous soyez à la recherche d'un tatouage minimaliste et discret ou d'une pièce maîtresse audacieuse et colorée, vous trouverez l'inspiration qui vous correspond.



<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><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série</p> <p>22.45 Basique, le concert, spectacle</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>OPEN RANGE</b> ★ Film</p> <p>23.20 Sardou, autoportrait, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE RÈGNE ANIMAL</b> ★★ Film</p> <p>23.15 Le règne animal : le doc, doc.</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ORGUEIL ET PRÉJUGÉS</b> ★★</p> <p>23.10 Quand les impressionnistes...</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ASTERIX - LE DOMAINE DES DIEUX</b> ★ Film</p> <p>22.45 Iron Man ★, film</p> <p><b>red</b></p>
<p>20.55</p> <p><b>LE CHOIX NOUS APPARTIENT</b></p> <p>Téléfilm</p> <p>22.45 Doutes, téléfilm</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>ESPAGNE : LA COURONNE DE TOUS LES SCANDALES</b></p> <p>22.50 Buckingham</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Magazine</p> <p>23.00 Enquête d'action, mag.</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.25</p> <p><b>KONG : SKULL ISLAND</b> ★ Film</p> <p>23.30 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b></p> <p>23.00 Incroyables mariages gitans</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série</p> <p>22.10 Fais pas ci, fais pas ça, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.35</p> <p><b>ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b></p> <p>22.00 Alfred et Lucie Dreyfus...</p> <p><b>CNEWS</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>TOP COMEDY CLUB</b></p> <p>22.20 Génération Panama</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>BERNADETTE DE LOURDES</b> Doc.</p> <p>23.10 Storage Wars : enchères surprises</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>Y A-T-IL UN PILOTE DANS L'AVION ?</b> ★ Film</p> <p>22.35 P.R.O.F.S. ★, film</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Darius Rochebin</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>LES EXPERTS : MIAMI</b> Série</p> <p>22.50 Les experts : Miami, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>ÇA SE DISPUTE</b></p> <p>22.30 Soir info week-end</p> <p><b>CNEWS</b></p>	<p>20.55</p> <p><b>FOOT : ASVEL / FC BARCELONE</b></p> <p>23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>HAWAII 5-0</b> Série</p> <p>22.50 Hawaii 5-0, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>OVNIS : QUE NOUS CACHE LA MAISON BLANCHE ?</b> Doc.</p> <p>23.40 Alien Theory</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>TOP GEAR FRANCE AVEC VILEBREQUIN</b> Doc.</p> <p>22.40 Top Gear France</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>L'HOMME QUI MURMURAIT...</b> ★</p> <p>00.10 Otez-moi d'un doute ★, film</p> <p><b>TF1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>THE VOICE</b></p> <p>23.45 The Voice</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>N'OUBLIEZ PAS LES PAROLES</b> Jeu</p> <p>23.25 Quelle époque !</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CASSANDRE</b> Série</p> <p>22.45 Cassandra, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>20.40</p> <p><b>MOTO : QUALIFICATIONS 1 ET 2 DES MOTO 2</b></p> <p>23.00 Golf</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p> <p><b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine</p> <p>22.30 Échappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MAISON À VENDRE</b> Magazine</p> <p>22.10 Maison à vendre, mag.</p> <p><b>red</b></p>
<p>20.55</p> <p><b>DINOSAURES - LA SOIF DE L'OS</b> Doc.</p> <p>22.25 Le mystère des oiseaux géants</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>TELE : TON UNIVERS IMPITOYABLE</b></p> <p>22.50 Télé : ton univers impitoyable, doc.</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b></p> <p>23.00 La petite histoire de France, série</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.15</p> <p><b>COLUMBO</b> Série</p> <p>22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>6</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Doc</p> <p>22.55 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</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>UN MONDE EN DOC</b></p> <p>22.30 Simon Leys, l'homme qui a déshabillé Mao, doc.</p> <p><b>CNEWS</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>LA TORTUE ROUGE</b> ★★ Film</p> <p>22.20 Le voyage de Gulliver, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>PARANORMAL COLLECTOR</b> Doc.</p> <p>22.40 Paranormal collector, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LE MEILLEUR DES WHAT THE FUN GAMES</b></p> <p>22.25 Le meilleur des What The fun games</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p> <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 22H Darius Rochebin</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série</p> <p>22.45 Joséphine, ange gardien, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine</p> <p>22.30 Soir info week-end</p> <p><b>CNEWS</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>MULTISPORTS : SANS LIMITE</b> Sport</p> <p>22.55 MMA : UFC Classiques, sport</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>THE TRUMAN SHOW</b> ★★ Film</p> <p>23.00 Les reines de la route, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE : LE RETOUR DES HÉROS</b></p> <p>22.55 Retour à l'instinct</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON</b> Doc.</p> <p>22.30 The Grand Tour</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>DOWNTON ABBEY</b> Série</p> <p>22.30 Broadchurch, série</p> <p><b>TF1</b></p>



# Conférences franciscaines

Thème :

## “Servir”

# SAMEDI

# 27

AVRIL  
2024

14H30

SALLE DES SYNODES  
PALAIS DES ARCHEVÊQUES  
NARBONNE

ENTRÉE GRATUITE



**M. Alain Juppé**

Conseil constitutionnel copyright.



**Mgr Luc Ravel**

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Avez-vous gardé votre âme d'enfant ?

### Résultats



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

##### **Vous avez gardé votre âme d'enfant**

Comme Peter Pan, vous ne voulez pas grandir. Insouciant(e), curieux(se) et optimiste, vous vivez au jour le jour et savez profiter du moment présent. Tout ce qui compte pour vous, c'est de vous faire plaisir. Créatif(ve), vous aimez chiner, dessiner et bricoler. Vous connaissez tous les Disney par cœur et rêvez secrètement de vivre dans un dessin animé.

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

##### **Vous avez gardé votre âme d'adolescent**

Vous adorez jouer, lire des histoires et faire la fête. De nature rebelle, vous aimeriez vivre votre vie comme vous l'entendez. Mais vous savez qu'il faut rester réaliste et prendre vos responsabilités. Certes, vous préféreriez passer votre temps à vous amuser avec vos amis mais vous devez travailler. À vous de trouver le juste milieu entre vie professionnelle et vie personnelle.

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

##### **Vous avez une âme d'adulte**

Depuis votre tendre enfance, vous ne rêvez que d'une seule chose : devenir adulte. Les peluches et les jeux, très peu pour vous, vous préférez les livres, les films et les tableaux. Sérieux(se) et ambitieux(se), votre carrière passe avant tout. Pas question pour vous de perdre votre temps dans des futilités.

*Vous êtes un adulte accompli mais l'insouciance de l'enfance n'est pas loin. Découvrez vite si vous avez gardé votre âme d'enfant.*

#### **1/ Quelle est votre fête préférée de l'année ?**

- B. Noël
- A. Halloween
- C. Pâques

#### **2/ Votre activité favorite le week-end ?**

- A. Visiter un parc d'attractions
- B. Boire un verre avec vos amis
- C. Faire du shopping

#### **3/ Qu'est-ce que vous connaissez par cœur ?**

- C. Toutes les chansons Disney
- A. Les paroles des morceaux de votre rappeur préféré
- B. Votre code de carte bleue

#### **5/ Quel est votre plus grand rêve ?**

- A. Faire le tour du monde
- B. Fonder une famille
- C. Faire une grande carrière

#### **6/ Que représente pour vous votre jour d'anniversaire ?**

- A. Le jour le plus important de l'année
- C. Une occasion de faire la fête
- B. Un jour comme les autres

#### **7/ Le film que vous regardez chaque année ?**

- C. Jumanji
- B. La Cité de la peur
- A. Star Wars

#### **9/ Quel est votre péché mignon ?**

- B. Les bonbons
- C. Le chocolat
- A. Les pâtisseries

#### **10/ Parmi ces pères célèbres, lequel auriez-vous aimé avoir ?**

- B. Daniel dans *Madame Doubtfire*
- A. Hal dans *Malcom*
- C. Bryan dans *Taken*

#### **11/ Quel genre de livres aimez-vous ?**

- B. Les bandes dessinées
- C. Les romans de science-fiction
- A. Les romans policiers

#### **12/ Votre plat préféré du dimanche soir ?**

- B. Des coquillettes et du jambon
- A. Un burger du fast-food du coin
- C. Une soupe de légumes



Cloé Vidal

Fanny Garrigues

Quentin Vidal

Esteban Garrigues

Julian Bertrand

Jean Pierre Audouy

Frederic Ambrosini

# LE TRÉSOR PERDU

Un film de Stéphane Garrigues



**AVANT – PREMIÈRE**  
**EN PRÉSENCE DE L'ÉQUIPE DU FILM**

**MARDI 23 AVRIL**

**20h00**



# LE TRÉSOR PERDU



# JEU DE PLATEAU



TU AS BESOIN D'UN DÉ ET DE PIONS OU PIÈCES DE MONNAIE (2 À 4 JOUEURS)

PREU CHEVALIER !

IL FAUT SAUVER LA PRINCESSE DES GLACES !

LANCE LE DÉ PUIS DÉPLACE TON PION EN FONCTION DU NOMBRE INDICÉ SUR LE DÉ. ATTENTION ! IL Y A DES OBSTACLES ! LE PREMIER CHEVALIER ARRIVÉ À GAGNER !



24  
-1

22

23

21  
-2

19

18  
+4

20

17  
-6

16

15

14

13  
+2

12

11

10  
-2

9

8

7

2

5  
+4

6

1

3  
-2

4

DÉPART

ARRIVÉE



# COLORIAGE MAGIQUE

COLORIE LE DESSIN EN RESPECTANT LE CODAGE DE COULEURS CI-DESSOUS.

1

2

3

4

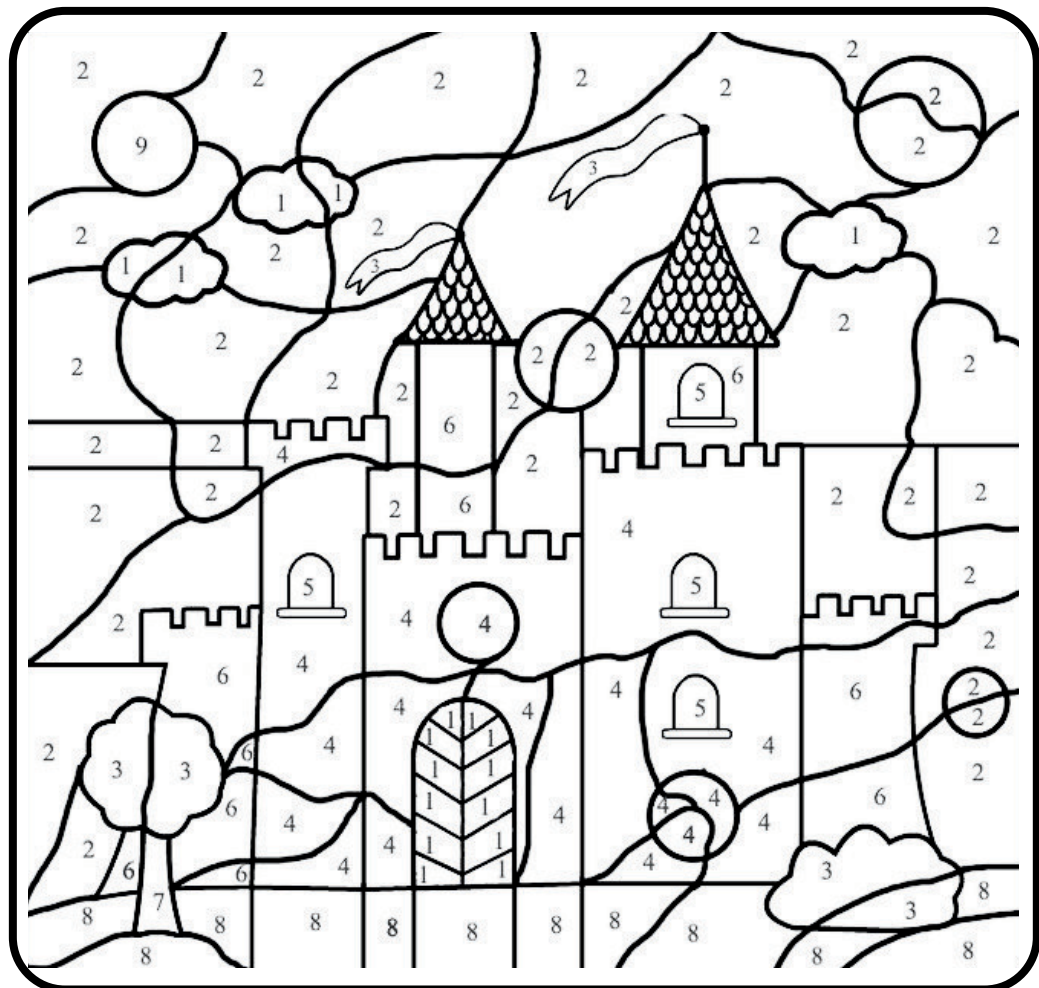
5

6

7

8

9





**URBAN**  
RECETTE  
*Sucrée*



## TARTE AUX FRAISES ET À LA RHUBARBE

### INGRÉDIENTS

(pour 6 personnes) :

- 1 pâte sablée
- 500g de fraises
- 300g de rhubarbe
- 100g de sucre
- 2 œufs
- 20cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de vanille en poudre
- 1 pincée de sel

### INSTRUCTIONS

1. Préparer la pâte sablée: Préchauffez le four à 180°C. Foncez un moule à tarte avec la pâte sablée et piquez le fond avec une fourchette.
2. Préparer la garniture: Lavez et coupez les fraises en morceaux. Coupez la rhubarbe en tronçons d'environ 1 cm.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre, les œufs, la crème fraîche, la vanille et le sel.
4. Disposez les fraises et la rhubarbe sur le fond de tarte.
5. Versez le mélange sur les fruits.
6. Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée.
7. Laissez refroidir avant de servir.



### CONSEILS

- Pour une tarte encore plus gourmande, vous pouvez ajouter une couche de crème pâtissière avant de verser le mélange aux œufs.
- Vous pouvez remplacer les fraises par d'autres fruits rouges, comme des framboises ou des myrtilles.
- Pour un dessert plus léger, vous pouvez utiliser de la crème fraîche allégée.

Bon appétit!



Les Halles de Narbonne



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

**Les lundis 8, 15, 22 et 29 avril 2024  
vos Halles de Narbonne  
sont exceptionnellement fermées.**



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

(Service minimum les Lundis)



Les Halles De Narbonne



































les.halles.de.narbonne



www.narbonne.halles.fr



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SUPER HEROES MALGRÉ LUI</b> ★ Film 22.45 Fifi, Juju, Tarek... L'histoire d'une bande</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ASTERIX ET OBÉLIX : AU SERVICE DE SA MAJESTÉ</b> ★ Film 23.00 Beau Geste, mag.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>HUDSON AND REX</b> Série 22.30 Hudson and Rex, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>MOTO : GRAND PRIX DES AMÉRIQUES</b> 22.30 Golf : Masters Augusta</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>COLOMBIE, LA PAIX CONFISQUÉE</b> Doc. 22.40 1941, dernier bateau pour l'exil, doc.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>UN MONDE PARFAIT</b> ★ Film 23.15 Clint Eastwood, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>HUNTER KILLER</b> ★ Film 23.25 Big Game, film</p> <p><b>4 X</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>EIFFEL</b> ★ Film 23.10 Les dents, pipi et au lit, film</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE</b> Série 22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>GODZILLA II, ROI DES MONSTRES</b> ★ Film 23.30 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LA GUERRE DES MONDES : L'INVASION</b> Téléfilm 22.50 Guardians, film</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LA SÉANCE DE REMBOB'INA</b> Mag. 22.45 Ces idées qui gouvernent le monde</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>LA MOUCHE</b> 22.35 Déluge - Journée perturbée pour clown optimiste</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>CHICAGO FIRE</b> Série 22.45 Chicago Fire, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.40 Tiny House Nation, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22h Darius Rochebin avec Alexia Mayer</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>OCEAN'S TWELVE</b> ★ Film 23.15 Ocean's Eleven ★★, film</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Face à Michel Onfray, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE</b> 22.40 L'Équipe du Soir</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>BLEU SAPHIR</b> ★★ Film 23.20 Kaamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p> <p><b>RMC</b></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></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p> <p><b>TF1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES BRACELETS ROUGES</b> Série 23.10 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 22.10 Meurtres au paradis, série</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE MYSTÈRE HENRI PICK</b> ★ Film 22.55 Prête-moi ton docteur, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA FIEVRE</b> Série 22.00 Tokyo Vice, série</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.15 Arnacœur ou prince charmant</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>USUAL SUSPECTS</b> ★★ Film 22.40 It Follows ★★, film</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.10 Commissaire Magellan, série</p> <p><b>4 X</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>TWILIGHT CHAP. 1 : FASCINATION</b> ★ Film 23.25 Sister Act 2, film</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>2012</b> ★ Film 00.10 90° Enquêtes, mag.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.15 Appels d'urgence, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>FAN DES ANNÉES 90</b> 22.55 Fan des années 90</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.30</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>BIGA RANX LIVE</b> Spectacle 22.00 Flamenco United Family, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LA TÉLÉ D'OMAR &amp; FRED</b> Doc. 23.05 Laura Laune : le diable est une gentille...</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>LE COURRIER DE NOËL</b> Téléfilm 22.35 La mélodie de Noël, téléfilm</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussou-loux et compagnie</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>ARTHUR ET LES MINIMOYS</b> ★ Film 22.55 Tarzan, film</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>L'ÉQUIPE ENQUÊTE</b> Documentaire 23.20 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>KAAMELOTT</b> Série 23.00 Kaamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ZOOPARC DE BEAUVAL...</b> Doc. 22.15 Le pal : au cœur du zoo le plus insolite de France</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.35 Vintage Mecanic, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CRIMES</b> Magazine 22.50 Crimes, mag.</p> <p><b>TF1</b></p>

**Nous négocions plus...**

**Bien plus qu'un simple taux !**



Nos experts en Occitanie  
vous accompagnent  
et vous conseillent.

# moncréditemieux

Courtier en financement sur mesure

■ Crédits immobiliers  
■ Rachat de prêt

■ Regroupement de crédits  
■ Investissements locatifs

■ Financements patrimoniaux  
■ Prêt professionnel

**En 2024, moncréditemieux 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.moncreditemieux.fr](http://www.moncreditemieux.fr)**

<b>TF1</b>  <b>KOH-LANTA</b> 23.20 Camille & images <b>arte</b>	<b>france.2</b>  <b>LES DERNIERS SECRETS DE L'HUMANITÉ</b> 22.45 Préhistoire en Asie l'aventure <b>C8</b>	<b>france.3</b>  <b>FACE A FACE</b> Série 22.55 Face à face, série <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>LA PETITE ★★</b> Film 22.40 Toni en famille ★, film <b>TMC</b>	<b>france.5</b>  <b>ENQUÊTE DE SANTE</b> Documentaire 22.50 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b>  <b>ARNAQUES !</b> Magazine 23.15 Arnaques I, mag. <b>red</b>
<b>arte</b>  <b>HISTOIRE DE L'ANTISEMITISME</b> 22.50 Histoire de l'antisémitisme, doc. <b>LCP</b>	<b>C8</b>  <b>THE MASK ★</b> Film 23.15 Identité secrète, film <b>4 X</b>	<b>W9</b>  <b>LE LIVRE DE LA JUNGLE ★★</b> Film 22.50 Lara Croft Tomb Raider <b>C STAR</b>	<b>TMC</b>  <b>90' ENQUETES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag. <b>gala</b>	<b>TFX</b>  <b>LES VACANCES DE DUCOBU ★</b> Film 23.00 L'élève Ducobu ★, film <b>LCI</b>	<b>red</b>  <b>CREED - L'HERITAGE DE ROCKY BALBOA</b> 23.50 Bear Grylls : Vip vs Wild, mag. <b>TF1</b>
<b>LCP</b>  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	<b>W9</b>  <b>MINIATURES FRANÇAISES</b> 22.10 Un été en France : « Gautier Capuçon... <b>L'ÉQUIPE</b>	<b>C STAR</b>  <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 22.45 Le meilleur forgeron <b>6ter</b>	<b>gala</b>  <b>OPÉRATION CASSE-NOISETTE</b> 22.30 Tiny House Nation, doc. <b>RMC STORY</b>	<b>LCI</b>  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-soulouç et cie <b>RMC</b>	<b>TF1</b>  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.35 Camping Paradis, série <b>red</b>
<b>C NEWS</b>  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info <b>L'ÉQUIPE</b>	<b>W9</b>  <b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag. <b>6ter</b>	<b>6ter</b>  <b>NCIS</b> Série 22.40 NCIS, série <b>RMC</b>	<b>RMC STORY</b>  <b>ALIEN THEORY</b> Documentaire 23.00 Alien Theory, doc. <b>LCI</b>	<b>RMC</b>  <b>MECANOS EXPRESS</b> Doc. 22.05 Mecanos Express, doc. <b>TF1</b>	<b>red</b>  <b>SNAPPED : MEURTRES EN FAMILLE</b> 22.55 Snapped : les veuves noires <b>TF1</b>

<b>TF1</b>  <b>DOC</b> Série 23.10 Dr Bash, série <b>arte</b>	<b>france.2</b>  <b>LES MALVENUS</b> Téléfilm 22.45 Dans les yeux d'Olivier, doc. <b>C8</b>	<b>france.3</b>  <b>LE DUEL DES BRO-CANTES EN RÉGIONS</b> 23.20 Spéciale collectionneurs... <b>W9</b>	<b>CANAL+</b>  <b>FOOT : MANCHES-TER CITY/ REAL MADRID</b> 23.20 Au micro ! <b>TMC</b>	<b>france.5</b>  <b>LA GRANDE DICTÉE DES JEUX</b> 22.40 C ce soir, mag. <b>TFX</b>	<b>6</b>  <b>TOP CHEF</b> Jeu 23.25 Top chef : la brigade cachée, jeu <b>red</b>
<b>arte</b>  <b>AMOUR ★★</b> Film 23.00 Trintignant par Trintignant, doc. <b>LCP</b>	<b>C8</b>  <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série <b>4 X</b>	<b>W9</b>  <b>QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ?</b> 22.05 Que s'est-il vraiment passé ? <b>C STAR</b>	<b>TMC</b>  <b>HARRY POTTER À L'ÉCOLE... ★</b> Film 00.05 Harry Potter : les secrets..., doc. <b>gala</b>	<b>TFX</b>  <b>SUPER NANNY</b> 23.00 Super Nanny, mag. <b>LCI</b>	<b>red</b>  <b>AU CŒUR DU MMA</b> Documentaire 22.15 Au cœur du MMA, doc. <b>TF1</b>
<b>LCP</b>  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag. <b>C NEWS</b>	<b>W9</b>  <b>LE GRAND CONCERT DE LA FRANCOPHONIE</b> 22.55 Basique <b>L'ÉQUIPE</b>	<b>C STAR</b>  <b>FERDINAND ★</b> Film 23.05 Le grand bêtisier <b>6ter</b>	<b>gala</b>  <b>MALCOLM</b> Série 22.15 Malcolm, série <b>RMC</b>	<b>LCI</b>  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Brous-soulouç et cie <b>RMC</b>	<b>TF1</b>  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.45 New York section criminelle, série <b>red</b>
<b>C NEWS</b>  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info <b>L'ÉQUIPE</b>	<b>W9</b>  <b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag. <b>6ter</b>	<b>6ter</b>  <b>CRUELLA ★★</b> Film 23.30 Rénovation Insolite, mag. <b>RMC</b>	<b>RMC STORY</b>  <b>LA VIE SECRÈTE DES CHATS</b> Doc. 23.20 La vie secrète des chats, doc. <b>LCI</b>	<b>RMC</b>  <b>FLIC STORY</b> Documentaire 22.35 Flic Story, doc. <b>TF1</b>	<b>red</b>  <b>CASTLE</b> Série 22.50 Castle, série <b>TF1</b>



# URBAN TATTOO



## ENTREtenir SON TATOUAGE : GUIDE COMPLET POUR UNE PEAU ET UN TATOUAGE ÉCLATANTS

Un tatouage est une magnifique expression de soi qui peut sublimer votre peau pour toute une vie. Mais pour qu'il conserve ses couleurs vives et sa beauté originelle, il est crucial de lui prodiguer des soins adaptés, surtout durant les phases cruciales de cicatrisation et d'adaptation. Voici un guide complet pour vous accompagner dans l'entretien de votre tatouage, étape par étape.

### PHASE 1 : LES PREMIERS JOURS

(1 à 4 jours)

- **Protection et observation:** Gardez le pansement initialement posé par votre tatoueur pendant la durée recommandée, généralement 24 à 48 heures. Observez attentivement la zone tatouée pour détecter d'éventuels signes d'infection (rougeur excessive, écoulement, douleur intense).
- **Nettoyage doux:** Retirez délicatement le pansement et nettoyez la zone tatouée avec de l'eau tiède et un savon doux sans parfum. Utilisez vos mains propres et effectuez des mouvements circulaires doux. N'utilisez ni gant de toilette, ni produit agressif.
- **Hydratation et cicatrisation:** Appliquez une fine couche de crème cicatrisante recommandée par votre tatoueur, deux à trois fois par jour. Favorisez des produits hypoallergéniques et sans parfum pour éviter les irritations.
- **Repos et vigilance:** Évitez de gratter ou de frotter la zone tatouée, car cela peut endommager la peau et l'encre. Portez des vêtements amples et confortables en coton pour limiter les frottements et favoriser la cicatrisation.
- **Hygiène rigoureuse:** Lavez-vous les mains avant et après avoir touché le tatouage pour prévenir les infections. Évitez les environnements sales et les contacts avec des animaux.

### PHASE 2 : LA PREMIÈRE SEMAINE


















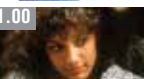






(5 à 7 jours)










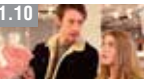



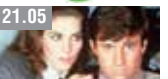







- **Changement de pansement:** Remplacez le pansement initial par un nouveau pansement stérile si nécessaire, en suivant les instructions de votre tatoueur.
- **Nettoyage et hydratation:** Continuez à laver délicatement le tatouage deux fois par jour avec de l'eau tiède et un savon doux, puis appliquez une fine couche de crème cicatrisante.
- **Exposition progressive:** Évitez de longues expositions au soleil et à l'eau. Si vous devez sortir, couvrez votre tatouage avec un vêtement ou une crème solaire à indice élevé.
- **Retour à la vie quotidienne:** Vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes progressivement, en restant attentif aux réactions de votre peau. Évitez les sports nautiques, les piscines et les bains chauds pendant la première semaine.

### PHASE 3 : CONSOLIDATION ET ENTRETIEN

(2 à 4 semaines)

- **Fin de la cicatrisation:** Le tatouage devrait être complètement cicatrisé après environ deux semaines. Continuez à l'hydrater quotidiennement avec une crème non parfumée pour maintenir sa souplesse et son éclat.
- **Protection solaire:** Protégez toujours votre tatouage du soleil en portant des vêtements couvrants ou en utilisant une crème solaire à large spectre avec un indice SPF d'au moins 30.
- **Vigilance et suivi:** Surveillez l'évolution de votre tatouage et consultez votre tatoueur en cas de rougeur persistante, de démangeaisons intenses ou d'autres problèmes.

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MADEMOISELLE HOLMES</b> Série</p> <p>23.15 J'ai tué mon mari, téléfilm</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine</p> <p>23.00 Complément d'enquête, mag.</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MEURTRES EN PAYS D'OLÉRON</b> Téléfilm</p> <p>22.55 La France en vrai, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOKYO VICE</b> Série</p> <p>23.00 L'enfant de la forêt, doc.</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>TERRE. LA VIE CACHÉE D'UNE PLANÈTE</b> Doc.</p> <p>22.45 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>20.50</p>  <p><b>FOOTBALL : OM / BENFICA LISBONNE</b></p> <p>23.00 Taken 2 ★, film</p> <p><b>red</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>MACHINE</b> Série</p> <p>22.35 Machine, série</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> Div.</p> <p>23.10 Y'a que la vérité qui compte</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES 100 VIDÉOS QUI ONT FAIT RIRE LE MONDE ENTIER</b> Divertissement</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>TAXI 5 ★</b> Film</p> <p>23.20 20 ans de saga Taxi : le film qui fait exploser tous les compteurs, doc.</p> <p><b>Doc</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b></p> <p>23.15 Tattoo Cover : Sauveteurs de tatouages</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES SECRETS DU PARANORMAL</b> Doc.</p> <p>22.55 Les secrets du paranormal, doc.</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.30</p>  <p><b>REMBOB'INA</b> Magazine</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>PLANÈTE RAP</b></p> <p>22.00 Kery James le poète noir et ses invités, doc.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag.</p> <p>22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>TOUS FOUS DE CONCOURS INSOLITES</b></p> <p>23.35 Tous fous de concours insolites</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine</p> <p>22.00 Brunet, Broussou-loux et compagnie</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>FLASHDANCE ★</b> Film</p> <p>22.45 New York section criminelle, série</p> <p><b>Doc</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine</p> <p>22.30 Soir info</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>TOP GEAR</b> Magazine</p> <p>22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>Doc</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire</p> <p>23.10 Les reines de la route, doc.</p> <p><b>Doc</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LES PIRES ACCIDENTS : ROUTES</b></p> <p>22.55 Les pires accidents : routes</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>MÉCANIQUES AGRICOLES</b> Doc.</p> <p>22.40 Mécaniques agricoles, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>BROADCHURCH</b> Série</p> <p>23.00 Castle, série</p> <p><b>Doc</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DANSE AVEC LES STARS</b> Div.</p> <p>23.40 Danse avec les stars, la suite</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAPITAINE MARLEAU</b> Série</p> <p>22.45 SCH en concert à l'Orange Vélodrome</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>INDOCHINE. UNE RÉVOLUTION MUSICALE</b></p> <p>22.40 Archives secrètes, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KILLERS OF THE FLOWER MOON ★★</b> Film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES TRÉSORS DE MARCEL PAGNOL</b></p> <p>23.00 La femme du boulanger, film</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ASTERIX - LE SECRET DE LA POTION MAGIQUE</b></p> <p>22.45 Parc Astérix : ils sont tous du nouveau grand huit !</p> <p><b>red</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>MAÎTRE CONTI</b> Téléfilm</p> <p>22.25 Pavarotti, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>CHARLES III LE ROI MAUDIT</b> Doc.</p> <p>22.50 Charles III : les secrets inavouables...</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag.</p> <p>23.00 Enquête d'action, mag.</p> <p><b>CSTAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>JUMANJI ★★</b> Film</p> <p>23.25 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>Doc</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b></p> <p>22.55 Incroyables mariages gitans</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>FAIS PAS ÇI, FAIS PAS ÇA</b> Série</p> <p>23.10 Fais pas ça, fais pas ça, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.30</p>  <p><b>ZED</b></p> <p>22.00 Baby division, les adolescents soldats d'Hitler</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>TOP COMEDY CLUB</b> Divertissement</p> <p>22.20 Moi, c'est Rodman et toi?, spec.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.15</p>  <p><b>LE GRAND BÉTISIER</b> Div.</p> <p>23.05 Le grand bétisier, div.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>Y A-T-IL ENFIN UN PILOTE DANS L'AVION ?</b></p> <p>22.35 Y a-t-il un pilote dans l'avion ? ★</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 20H Darius Rochebin avec Alexia Mayer</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>LES EXPERTS : MIAMI</b> Série</p> <p>22.45 Les experts : Miami, série</p> <p><b>Doc</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>ÇA SE DISPUTE</b> Magazine</p> <p>22.30 Soir info weekend</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>COURSES DE CAISSES À SAVON</b></p> <p>22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p> <p><b>Doc</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>HAWAII 5-0</b> Série</p> <p>22.40 Hawaii 5-0, série</p> <p><b>Doc</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>OVNIS : LES MISIONS SECRÈTES REVELEES</b> Doc.</p> <p>22.40 Ovnis...</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>TOP GEAR FRANCE AVEC VILBREGUIN</b> Doc.</p> <p>22.40 Top Gear France</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CONFESSIONS D'UNE ACCRO DU SHOPPING ★</b> Film</p> <p>23.05 Adaline ★, film</p> <p><b>Doc</b></p>





**URBAN  
CULTURE**  
*et loisirs*



# SORTIES

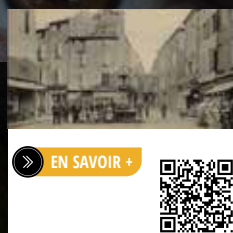
du  
28/11/23  
au  
31/08/24

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

€ Gratuit

🕒 Jusqu'au 31 août 2024

📍 En ligne (scanner le QR Code joint)



» EN SAVOIR +



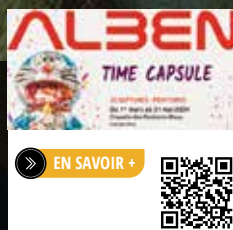
du  
01/03/24  
au  
31/05/24

**ALBEN - TIME CAPSULE**  
Expo sculptures et peintures

€ Entrée libre et gratuite

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

📍 Chapelle des Pénitents-Bleus - Narbonne



» EN SAVOIR +



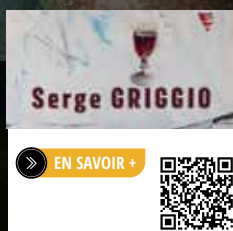
du  
06/04/24  
au  
19/05/24

**SERGE GRIGGIO - ANTICIPATIONS**  
Expo de peintures et dessins

€ Entrée libre et gratuite

🕒 Tous les jeudis, vendredis, samedis & dimanches - de 15h00 à 19h00

📍 48 rue de l'Ancien Puits - Bages



» EN SAVOIR +



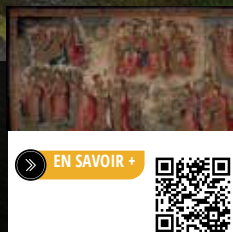
du  
06/12/23  
au  
26/05/24

**AU FIL DE LA CRÉATION**  
Exposition de "La Création du monde"

€ Visite libre - Entrée payante

🕒 Tous les jours, sauf le mardi, de 10h à 12h45 et 14h à 17h

📍 Palais-Musée des Archevêques - Chapelle SAINT-MARTIAL - Narbonne



» EN SAVOIR +



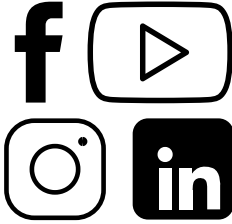
# ART

CONSEIL  
INVEST

VOUS PRESENTE



1 LIEU  
1 ARTISTE



## EXPO D'ART

1ERE EDITION  
Entrée libre



UN EVENEMENT ART CONSEIL INVEST



LES INSTANTS  
DECOUVERTES

1 LIEU - 1 ARTISTE  
DU 28 MARS AU 28 MAI



**CHÂTEAU RICARDELLE**  
Route de Gruissan, 11100 Narbonne  
Du lundi au samedi | 10h00 - 12h30 & 14h00 - 18h00



# RESPIREZ LE PRINTEMPS

La belle saison...

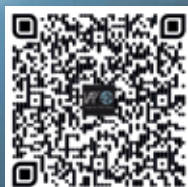
Moment idéal pour se débarrasser  
de ses mauvaises habitudes !  
**Vap'art** vous accompagne dans votre  
sevrage tabagique & cannabique.



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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05





## ZOOM SUR L'ARTISTE "KIKI"

### « BIO-EXPLICATIONS »

“Je prends mes influences d’expression et de technique dans la culture PopART des années 80 ainsi que dans le mouvement Street art.

C’est avec mon surnom d’enfance, “Kiki”, que je signalais déjà mes premiers dessins !!!!

Pendant mes études d’arts plastiques, au détour d’une rue, je suis tombé nez à nez avec une peinture en 4x3m de « KIKI PICASSO », simplement collée sur un panneau urbain. Ne pouvant résister, cette oeuvre, qui représentait un Père Noël, sera arrachée la nuit suivante et servira longtemps de décor dans ma chambre d’étudiant.

Pour moi, être artistiquement parlant “Kiki” devient alors une évidence ... et explique mon attachement à mon surnom accolé à mon nom : il y a un Picasso, un Kiki Picasso... désormais il va y avoir un KIKI.

J’ai une prédilection pour l’utilisation de supports et médiums issus de l’art urbain : je mêle le travail du pochoir, la mise en scène et le collage d’affiches arrachées, le détournement d’objets ou de mots façon slogan publicitaire, etc...

Le découpage/collage de “papiers anciens” sur fond de surréalisme est également un univers dans lequel j’aime me plonger... consacrer des heures à assembler divers éléments m’imposent de la concentration dans laquelle je me retrouve totalement. Autant de techniques et d’approches qui sont non seulement le reflet de l’influence culturelle et artistique de mon époque adolescente, mais aussi celui de ma sensibilité et de mon interprétation du monde d’aujourd’hui.



Vous pouvez découvrir et rencontrer “KIKI” au salon de tatouage de Narbonne qui aura lieu les 13 & 14 avril 2024 au Parc des Expositions de Narbonne !



# NARBONNE TATTOO SHOW

#6



13 & 14 AVRIL 2024  
PARC EXPO



L'INDEPENDANT

THOTEN

Grand  
NARBONNE  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

O X O  
COMMUNE DE NARBONNE

Midi Libre

ibis  
budget

DUMPLA



Bureau Vallée  
NARBONNE

Cultura  
Institution de Grand Agglo

F  
COMMUNE DE NARBONNE

im'plante  
ta marque

Libit

fasthotel



**AVEC TRIDÔME  
OPÉRATION  
GRAND NETTOYAGE  
DE PRINTEMPS  
A PETIT PRIX !  
ON MET LA PRESSION !**

**PRÊT POUR LES BEAUX JOURS !**

**K'ARCHER**

**100€<sup>TTM</sup> REMBOURSÉS\*** Du 22 février au 31 mars 2014

**50€<sup>TTM</sup> REMBOURSÉS\*** Du 27 avril au 30 avril 2014

pour l'achat d'un nettoyeur haute pression K 7 / 5 / 4 Power ou Smart Control

**Atools**  
Power & Design

**BOSCH**  
Des technologies pour la vie

**Tridôme Bricolage**

■ Tél: 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI  
DE 7h30 À 19h30 - SANS INTERRUPTION

**TRIDÔME**  
BRICO - MAISON - JARDIN