

# URBAN TV & SORTIES

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

+ SUR LES  
DRESSINGS  
EN PAGES CENTRALE

GRATUIT

DES CUISINES, MAIS PAS QUE ...

**AVIVA**  
cuisines

ET SI ON PASSAIT  
AU DRESSING ?

**NOUVEAU**

JUSQU'À

**-20%\***

SUR LES DRESSING ET LES  
MEUBLES DE RANGEMENT

\* Voir conditions en magasin

Rue Blaise Pascal ZI La Coupe  
11100 NARBONNE

**04 48 16 08 14**  
www.cuisines-aviva.com



**AVEC TRIDÔME  
FAÏTES PEAU NEUVE  
À VOTRE HABITAT  
À PRIX MINI !**

**DES PRIX  
IMBATTABLES  
DES PRODUITS  
DE QUALITÉ**

Peinture décorative Paillett



€  
**34<sup>90</sup>**

Soit le litre à 17,45 €

Peinture Si simple !



€  
**37<sup>90</sup>**

Soit le litre à 15,16 €

Peinture pliolite façade GO/ON



€  
**29<sup>95</sup>**

Soit le litre à 2,99 €

**Tridôme Bricolage**

■ Tél: 04.68.90.36.50

■ OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI

DE 7h30 À 19H30 - SANS INTERRUPTION

**TRIDÔME**  
BRICO - MAISON - JARDIN



**URBAN  
CULTURE**



## **LE MUGUET ET LE PREMIER MAI : UNE HISTOIRE ENTREMÊLÉE**

### **SYMBOLE DE BONHEUR ET FÊTE DU TRAVAIL : UN MARIAGE PARFAIT**

En France, le 1er mai est indissociable du muguet, cette fleur printanière aux clochettes blanches porteuses de bonheur. Mais saviez-vous que l'association de cette fleur avec la Fête du Travail n'est pas fortuite ? Plongeons dans l'histoire pour découvrir les origines de cette tradition unique.

### **DES ORIGINES PAÏENNES ET CHRÉTIENNES**

L'histoire du muguet et du 1er mai est ancrée dans un riche mélange de traditions païennes et chrétiennes. Dès l'Antiquité, le muguet était associé à la déesse gauloise Beltaine, célébrée au début du mois de mai. Symbole de renouveau et de fertilité, la fleur était également utilisée dans les rituels celtiques pour porter chance et éloigner les mauvais esprits.

Avec l'arrivée du christianisme, le muguet a pris une nouvelle dimension symbolique. La légende raconte que lors de la nuit de la Résurrection, des larmes de la Vierge Marie se sont transformées en muguet, expliquant ainsi la floraison de ces fleurs au début du printemps. Devenu symbole de pureté et de bonheur, le muguet s'est intégré aux traditions chrétiennes, notamment aux processions du 1er mai.



### **LE MUGUET ET LA FÊTE DU TRAVAIL : UNE SYMBOLIQUE SOCIALE**

Au 19ème siècle, le muguet prend une connotation sociale et politique. En 1889, à l'occasion du congrès de la IIe Internationale à Paris, les délégués choisissent le 1er mai comme journée internationale de lutte pour les droits des travailleurs. Le muguet, fleur blanche et symbole de renouveau, devient alors l'emblème de cette lutte pour un monde du travail plus juste et plus solidaire.

En France, c'est en 1907 que la tradition du muguet du 1er mai prend son essor. Des vendeurs ambulants, souvent des anciens combattants, parcourent les rues pour offrir ou vendre des brins de muguet en échange d'un don. L'argent récolté est destiné à soutenir les familles des travailleurs défunts ou en difficulté.

### **Aujourd'hui, le muguet et le 1er mai sont indissociables.**

Le 1er mai, les Français s'offrent mutuellement des brins de muguet, porte-bonheur pour l'année à venir. Cette tradition, bien que commerciale, conserve une forte dimension symbolique, associant la célébration du travail à l'espoir d'un monde meilleur.

### **LE MUGUET : BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE FLEUR**

Le muguet du 1er mai est plus qu'une simple tradition folklorique. Il est le symbole d'une histoire riche et complexe, mêlant croyances ancestrales, luttes sociales et aspirations humaines. En offrant un brin de muguet, on transmet non seulement un message de chance et de bonheur, mais aussi l'espoir d'un monde plus juste et plus solidaire.





**URBAN  
SHOWS**



# ««« SORTIES »»»

16/05/24  
20H00



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

16/05/24  
20H30



THÉÂTRE AU CINÉMA  
"MACBETH"  
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

25/05/24  
20H00



OPÉRA DE C. GOUNOD  
"ROMÉO ET JULIETTE"  
Arena - Narbonne

31/05/24  
21H00



D'JAL  
"NOUVEAU SPECTACLE"  
Théâtre de l'Ardaillon - Vias

25/05/24  
20H00



THOMAS FERSEN  
"CONCERT"  
Théâtre Scène Nationale - Narbonne

05/06/24  
20H00



MERSMER  
"13 HZ"  
Arena - Narbonne

**En mai, fais ce qu'il te plaît !**

**Un mois placé sous le signe du plaisir et des bonnes affaires !**

Il arrive enfin et ce n'est pas trop tôt ! Cette année, il nous gâte en nous offrant quelques jours pour passer des moments en famille ou entre amis.

**Et si vous profitez des jours fériés pour vous organiser un week-end inoubliable ?**

Une évasion sensorielle au cœur du Languedoc au Château Capitoul, ou une expérience immersive au Château de Prat de Cest ? Offrez-vous un séjour idyllique et reposant. Des cadres parfaits pour se ressourcer, se détendre et vivre des instants de pur bonheur.

**Nouveau chez Aviva Cuisines Narbonne !**

Aviva, des cuisines mais pas que ! Offre de lancement jusqu'à -20% sur les dressings, l'aménagement et les meubles de rangement pour créer un intérieur à votre image.

**Pour vos travaux de peinture, direction Tridôme Narbonne !**

Des prix imbattables vous attendent sur les peintures intérieures et la peinture pliolite pour donner une nouvelle fraîcheur à votre maison.

**Et n'oubliez pas !**

Le chéquier Sortez Plus de la Côte du Midi arrive bientôt ! Restez connecté pour faire le plein de sorties et faire des économies ! Rendez-vous sur le site [sortezplus.fr](http://sortezplus.fr) ou sur la page Facebook @Sortez+

**Urban TV : Votre guide incontournable pour un mois de mai riche en découvertes et en plaisirs !**

**Bonne lecture à toutes et à tous.**



**Didier Super et son groupe  
Discount + Bob's Not Dead**  
« Concert »


































**Le 16 mai 2024**  
**Salle La Parenthèse – Servian**

Spectacle à  
**20h00**



**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> 23.50 The Voice</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.50</p>  <p><b>NAACHTUN</b> Doc. 22.30 Les herbiers marins - Précieuses sources de vie</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>1974, L'ALTERNANCE GISCARD</b> 22.40 La lumière de l'aube, doc.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.30 Soir info week-end</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TOUT LE MONDE JOUE AVEC LA MÉMOIRE</b> 23.25 Quelle époque !</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>LES TROIS JOURS DU CONDOR</b> ★★ 23.20 Samedi reportage, mag.</p> <p><b>4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ROMY, FEMME LIBRE</b> Documentaire 22.30 Deux hommes et une femme</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>FLÉCHETTES : 1<sup>ER</sup> LEAGUE 2024</b> 23.50 Fléchettes : Championnat</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CASSANDRE</b> Série 22.40 Cassandra, série</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</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>21.10</p>  <p><b>PARANORMAL COLLECTOR</b> Doc. 22.00 Paranormal collector, doc.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA MALEDICTION DU PHARAON</b> 22.40 La malédiction du Pharaon</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>CANAL SPORTS CLUB</b> Magazine 21.40 Formule 1 : Qualifications</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>COLUMBO</b> Téléfilm 22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LEGO MASTERS</b> 23.05 Lego Masters : Extra Brique</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.05 Retour à l'instinct primaire</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ECHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.35 Echappées belles, mag.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 22.50 Chroniques criminelles, mag.</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PÉRIL EN HAUTE MER</b> Documentaire 23.01 Pêche XXL : derniers géants, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NCIS OU PÉKIN EXPRESS</b> 22.45 NCIS OU Débrief Express</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.20 The Big Bang Theory, série</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série</p> <p><b>6</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>PRINCE RODOLPHE : L'HERITIÉRE DE SISSI</b> 22.50 Broadchurch, série</p>
--	--	--	---	--	---

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SUICIDE SQUAD</b> ★ Film 23.25 Morbius ★, film</p> <p><b>arte</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES BRAVADOS</b> Film 22.40 Gregory Peck, le gentleman acteur, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LA SÉANCE DE REMBOB'INA</b> Mag. 22.45 Evénements, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Face à Michel Onfray, mag.</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA TRAVERSÉE</b> ★ Film 23.00 Beau Geste, mag.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>L'HERITIÉRE</b> ★ Film 23.15 Harcèlement scolaire - La fin du silence, doc.</p> <p><b>4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>DON GIOVANNI</b> Spectacle 23.45 Les Capulet et les Montaigu</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>FLÉCHETTES : CHAMPIONNAT DU MONDE</b> 22.50 L'Équipe du Soir</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>21.10</p>  <p><b>PRINCE OF PERSIA...</b> ★ Film 23.20 Le meilleur du Marrakech du Rire</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.50 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE CHÂTEAU DE MA MÈRE</b> ★ Film 23.00 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>FORMULE 1 : LA GRILLE</b> Sport 22.00 Formule 1 : Grand Prix de Miami</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE</b> Série 22.00 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>5</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>21.10</p>  <p><b>LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA</b> Doc. 22.05 Les Brown</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA SAGA DU RAIL</b> 22.40 Congo-océan, un chemin de fer et de sang, doc.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MON BEAU-PÈRE, MES PARENTS ET MOI</b> ★ 23.15 Mon beau-père et moi ★, film</p> <p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.50 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ZONE INTERDITE</b> 23.10 Des blouses pas si blanches..., doc.</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES GORILLES</b> ★ 22.55 Creed : L'héritage de Rocky Balboa ★★, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE BOULET</b> ★ Film 23.00 L'opération Corned Beef ★, film</p> <p><b>6</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p>
---	--	--	--	--	--

# VILLA MODERNE

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

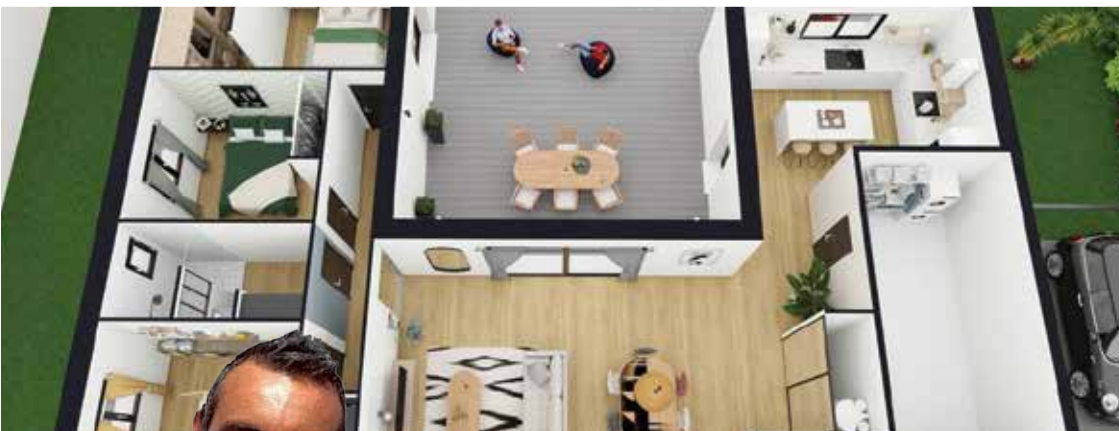


## Fleury d'Aude

**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>LA RECRUE</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>CÉRÉMONIE DES MOLIERES</b> Biographie : un jeu, spectacle</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MEURTRES A BELLE-ILE</b> Téléfilm 22.40 Les fantômes du Tonkin, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TERMINAL</b> Série 22.45 Tokyo vice, série</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>PETIT PAYSAN</b> ★ ★ Film 22.35 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>red</b></p>
<p>20.55</p> <p><b>LA LOI DU SILENCE</b> Film 22.30 France, film</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>WHITEOUT</b> ★ Film 23.10 Piranha 3D ★, film</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>TWILIGHT CHAP. 4 - PARTIE 1</b> ★ Film 23.15 Twilight chapitre 3 : Hésitation ★</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.25</p> <p><b>INDEPENDENCE DAY : RESURGENCE</b> 23.30 Independence Day ★, film</p> <p><b>5</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.10 Appels d'urgence, mag.</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>FAN DES ANNÉES 2000</b> 22.05 Fan des années 2000</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>20.35</p> <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p> <p><b>C NEWS</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>SILLY BOY BLUE</b> Spectacle 22.05 Izia, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI N°3</b> 23.05 Les duos...</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>UN NOËL COUNTRY</b> Téléfilm 22.40 Une princesse pour Noël, téléfilm</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>UN FAUTEUIL POUR DEUX</b> ★ Film 23.10 Le talentueux Mr Ripley ★ ★</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>21.10</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b> Film 23.05 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>GRISELDA BLANCO : LA VRAIE HISTOIRE</b> 22.05 Pablo Escobar</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.45 Vintage Mecanic, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>CRIMES</b> Magazine 22.55 Crimes, mag.</p> <p><b>TF1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KOH-LANTA</b> 23.40 Camille &amp; images</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DISPARITION INQUIÉTANTE</b> <b>10</b> 22.40 Disparition inquiétante, téléfilm</p> <p><b>C8</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE MUR DE L'ATLANTIQUE... Doc.</b> 22.45 La France en beau, doc.</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>MARIE-LINE ET SON JUGE</b> ★ Film 23.20 Le consentement ★, film</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE VERRE DANS TOUS SES ÉCLATS</b> 22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PIÈGE DE CRISTAL</b> ★ ★ Film 23.35 Taken 3 ★, film</p> <p><b>red</b></p>
<p>21.00</p> <p><b>LA « NEUVIÈME » DE BEETHOVEN</b> 22.20 Ludwig van Beethoven</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p> <p><b>AMÉLIE AU PAYS DES BODIN'S</b> ★ 23.00 Mariage chez les Bodin's ★, film</p> <p><b>4</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>NOS JOURS HEUREUX</b> ★ Film 23.10 L'école est finie ★, film</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.25</p> <p><b>LES DOCS D'AMBRE CHALUMEAU</b> 23.00 Amy Winehouse : le destin tragique</p> <p><b>5</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>LA MORT DANS LA PEAU</b> ★ Film 23.05 La mémoire dans la peau ★</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>DIKKENEK</b> ★ Film 22.50 Les nouvelles aventures de Cendrillon ★</p> <p><b>TF1</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>CONCOURS EUROVISION DE LA CHANSON</b> 23.10 Basique, le concert, spectacle</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>LE MEILLEUR FORGERON</b> <b>10</b> 22.45 Le meilleur forgeron</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>ROYAL CORGI</b> ★ 22.30 Animaux vip : une bête de réno, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p> <p><b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et cie</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.00</p> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, 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>BASKET-BALL : EUROLEAGUE</b> Sport 22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'ÉQUIPE</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>NCIS</b> <b>10</b> Série 22.40 NCIS, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>ALIEN THEORY</b> <b>10</b> Documentaire 22.05 Alien Theory, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p> <p><b>GUEDELON : LA FRANCE CONSTRUIT UN CHÂTEAU FORT</b> 22.15 La cité médiévale</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p> <p><b>SNAPPED : MEURTRES EN FAMILLE</b> 22.50 Les amants maudits, série</p> <p><b>TF1</b></p>





**URBAN**  
*Weekend*



## CHÂTEAU CAPITOU : UNE ÉVASION SENSORIELLE AU CŒUR DU LANGUEDOC

Perché sur une colline surplombant la lagune méditerranéenne, le Château Capitoul vous invite à vivre une parenthèse enchantée. Ce domaine viticole de 30 hectares, niché dans un écrin de verdure, offre un cadre idyllique pour un week-end inoubliable.

### DES CHAMBRES ET SUITES RAFFINÉES

Le château du XIXème siècle abrite huit chambres et suites élégamment décorées, chacune avec sa propre personnalité. Du charme classique à l'esprit Art Déco, vous trouverez un havre de paix à votre goût. Toutes les chambres offrent une vue imprenable sur les vignobles et la lagune, promettant des panoramas à couper le souffle.

### UN RESTAURANT GASTRONOMIQUE

Le restaurant Méditerranéo, orchestré par le talentueux chef Valère Diochet, vous propose une cuisine inventive mettant en valeur les produits du terroir. Dégustez des plats savoureux élaborés avec des ingrédients frais et de saison, accompagnés d'une sélection de vins régionaux.

### UN SPA CINQ MONDES

Laissez-vous transporter par les rituels ancestraux du Spa Cinq Mondes. Offrez-vous un moment de détente absolue dans l'une des cabines de soin, où vous pourrez profiter d'un massage personnalisé ou d'un soin du visage revitalisant.

### UN DOMAINE À EXPLORER

Profitez de votre week-end pour explorer les environs du Château Capitoul. Partez en randonnée dans les vignobles, visitez les villages pittoresques de la région ou découvrez les merveilles du Canal du Midi.

N'attendez plus pour réserver votre week-end de rêve au Château Capitoul !



**33 (0)4 48 22 07 24**



**Route de Gruissan  
11100 Narbonne**



<b>TFI</b> 21.10 <b>DOC</b> Série 23.00 <b>Dr Bash,</b> série <b>arte</b> 20.55 <b>BON VOYAGE</b> ★ Film 22.50 <b>Le féminisme au masculin,</b> doc. <b>LCP</b>	<b>france.2</b> 20.45 <b>MARSEILLE AC-CUEILLE LA FLAMME</b> 23.30 <b>Génération Paname</b> <b>C8</b> 21.20 <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 <b>Mongeville,</b> série <b>4</b>	<b>france.3</b> 21.10 <b>MAMAN A DISPARU</b> Téléfilm 22.40 <b>Face à face,</b> série <b>W9</b> 21.10 <b>SLIMANE, LE CONQUÉRANT !</b> Doc. 22.50 <b>Les 20 chansons d'amour...</b> <b>C STAR</b> 21.10 <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 <b>Au cœur de l'enquête,</b> mag. <b>6ter</b>	<b>CANAL+</b> 21.00 <b>FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE</b> 23.15 <b>Au micro,</b> mag. <b>TMC</b> 21.25 <b>HARRY POTTER ET LA COUPE DE FEU</b> 00.05 <b>Harry Potter...</b> doc. <b>5</b>	<b>france.5</b> 21.05 <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.40 <b>C ce soir,</b> mag. <b>TFX</b> 21.05 <b>SUPER NANNY</b> 22.55 <b>Super Nanny</b> <b>LCI</b> 20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 <b>Brunet, Brous-souloux et cie</b> <b>RMC</b>	<b>6</b> 21.10 <b>TOP CHEF</b> Jeu 22.30 <b>Top chef,</b> jeu <b>red</b> 21.10 <b>BEAR GRYLLS : VIP VS WILD</b> Mag. 22.05 <b>Bear Grylls : vip vs Wild,</b> mag. <b>TFI</b>
<b>C NEWS</b> 21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 <b>Soir info</b>	<b>L'ÉQUIPE</b> 21.00 <b>BASKET-BALL : EUROLEAGUE</b> Sport 22.55 <b>L'Équipe du Soir,</b> mag.	<b>6ter</b> 21.10 <b>LA 5<sup>ÈME</sup> VAGUE</b> ★ 23.10 <b>Face aux éléments : la planète en colère,</b> doc.	<b>RMC</b> 21.10 <b>LA VIE SECRÈTE DES CHATS</b> Doc. 22.15 <b>La vie secrète des chats,</b> doc.	<b>RMC</b> 21.10 <b>FLIC STORY</b> 10 Documentaire 22.30 <b>Flic Story,</b> doc.	<b>TFI</b> 21.00 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 <b>New York section criminelle,</b> série <b>6ter</b> 21.05 <b>CASTLE</b> Série 22.45 <b>Castle,</b> série

<b>TFI</b> 21.10 <b>ATTRACTION</b> 10 Série 22.10 <b>Attraction,</b> série <b>arte</b> 20.55 <b>AUORE (1)</b> Série 22.50 <b>Aurore (3),</b> série <b>LCP</b>	<b>france.2</b> 21.10 <b>SOIRÉE SPÉCIALE EUROPE</b> 22.40 <b>Soirée spéciale Europe</b> <b>C8</b> 21.20 <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 <b>Y'a que la vérité qui compte</b> <b>4</b>	<b>france.3</b> 21.10 <b>L'ARCHER NOIR</b> Téléfilm 22.50 <b>La France en vrai,</b> doc. <b>W9</b> 21.10 <b>LES 100 VIDÉOS... OU FOOTBALL</b> 22.50 <b>Les 100 vidéos qui ont fait rire</b> <b>C STAR</b> 21.10 <b>LE LABYRINTHE : LE REMÈDE MORTEL</b> ★ 23.25 <b>Au cœur de l'enquête,</b> mag.	<b>CANAL+</b> 21.10 <b>UN MEURTRE EST-IL FACILE ? D'APRÈS AGATHA CHRISTIE</b> 22.05 <b>Un meurtre...</b> <b>TMC</b> 21.25 <b>LES ANIMAUX FANTASTIQUES 3</b> 00.00 <b>Enquêtes,</b> mag. <b>5</b>	<b>france.5</b> 21.05 <b>CARNAC, SUR LES TRACES DU ROYAUME DISPARU</b> 22.40 <b>C ce soir,</b> mag. <b>TFX</b> 21.05 <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.10 <b>Tattoo Cover</b> <b>LCI</b> 20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 <b>Brunet, Brous-souloux et cie</b>	<b>6</b> 21.10 <b>BIENVENUE CHEZ LES BODIN'S</b> 23.00 <b>Enquête exclusive,</b> mag. <b>red</b> 21.10 <b>LES SECRETS DU PARANORMAL</b> 22.40 <b>Les secrets du paranormal,</b> doc. <b>TFI</b>
<b>C NEWS</b> 21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 <b>Soir info</b>	<b>L'ÉQUIPE</b> 21.05 <b>JOKER</b> ★ 10 Film 22.55 <b>L'Équipe du Soir,</b> mag.	<b>6ter</b> 21.10 <b>VIVE LE CAMPING</b> Magazine 23.10 <b>Vive le camping,</b> mag.	<b>RMC</b> 21.10 <b>LES 10 CATASTROPHES... Doc.</b> 22.15 <b>Hors de contrôle,</b> doc.	<b>RMC</b> 21.10 <b>PARC AQUATIQUE ET TOBOGGAN GÉANT : TECHNO XXL</b> 22.30 <b>Parcs aquatiques</b>	<b>TFI</b> 21.05 <b>BROADCHURCH</b> 10 Série 23.00 <b>Castle,</b> série

# Culinarion

PARTAGEONS NOS SECRETS



**NOUVEAU MAGASIN  
A NARBONNE**

39 RUE DE L'ANCIEN COURRIER  
TEL 04 68 12 20 86  
MAIL CULINARION.NARBONNE11@OUTLOOK.FR



**LA  
BRIGADE**

**DÉBARQUE  
LE 2 MAI !**

**POUR LES PASSIONNÉ.E.S DE CUISINE**


Margaret et sa Brigade ont hâte de vous accueillir  
et de vous présenter leur sélection des meilleurs  
ustensiles et dernières innovations

























Venez aiguiser vos talents de chefs  
au fil des saisons avec la Brigade Culinarion !

RENDEZ-VOUS SUR  
CULINARION.COM



CULINARION.COM  

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>MASK SINGER</b> 23.20 Mask Singer	21.10  <b>TROPIQUES CRIMINELS</b> Série 22.00 Tropiques criminels, série	21.10  <b>LE BÉTISIER FAIT SON SHOW</b> 23.10 Abba, les coulisses..., doc.	21.10  <b>THE MARVELS</b> ★ Film 22.50 3 jours max ★, film	21.05  <b>UN CHAPEAU DE PAILLE D'ITALIE</b> 23.10 Consuelo et Antoine de St Exupéry...	21.10  <b>MAISON A VENDRE</b> Magazine 23.05 Maison à vendre, mag.
20.55  <b>MON MARI, UN ASSASSIN</b> Téléfilm 22.25 « La planète des singes »..., doc.	21.20  <b>LE SANG DE LA VIGNE</b> Série 23.10 Le sang de la vigne, série	21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>PALAIS ROYAL</b> ★ 23.25 Diana : l'envers de la couronne, doc.	21.05  <b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables mariages gitans	21.10  <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.05 Fais pas ci, fais pas ça, série
20.35  <b>ZED - ZONE D'EDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Face à Poutine	21.10  <b>ALEXIS LE ROSSIGNOL</b> 22.30 Outre-mer Street Art, doc.	21.15  <b>LE GRAND BÉTISIER</b> 23.05 Le grand bétisier	21.05  <b>LES AVENTURES EXTRAORDINAIRES D'ADELE BLANC-SEC</b> 22.55 Tiny House	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	20.45  <b>FOOTBALL : LIGUE 2 BKT</b> 22.50 L'Equipe du Soir, mag.	21.10  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.40 Hawaii 5-0, série	21.10  <b>OU EST LE SAINT GRAAL : LES DERNIÈRES THEORIES</b> 22.00 Les chevaliers	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.55 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05  <b>JUST MARRIED (OU PRESQUE)</b> ★ 23.20 Confessions d'une accro du shopping

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>THE VOICE</b> Divertissement 23.50 The Voice, la suite	21.00  <b>CONCOURS EUROVISION 2024</b> 01.15 Abba, les coulisses derrière la légende	21.10  <b>LES SECRETS DU FINISTÈRE</b> Téléfilm 22.40 Meurtres au Pays Basque, téléfilm	21.00  <b>RUGBY : BORDEAUX-BÈGLES / LA ROCHELLE Sport</b> 23.20 Equalizer 3, film	21.00  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.35 Echappées belles, mag.	21.10  <b>NCIS</b> Série 22.45 NCIS, série
20.55  <b>BUFFALO BILL, LE FAR WEST INCARNÉ</b> 22.20 La bataille de Little Bighorn	21.10  <b>IL ÉTAIT UNE FOIS LA RÉVOLUTION</b> Film 23.50 Samedi reportage, mag.	21.10  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	21.15  <b>COLUMBO</b> Série 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> Mag. 23.00 Chroniques criminelles, mag.	21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.20 The Big Bang Theory, série
21.00  <b>MARK ZUCKERBERG, L'EMPEREUR DE FACEBOOK</b> 22.50 L'état sauvage, film	21.00  <b>CANNES CHANTE LE CINEMA</b> 22.35 Cyril Mokaïesh, spectacle	21.10  <b>PARANORMAL COLLECTOR</b> 22.40 Paranormal Collector, doc.	21.05  <b>LEGO MASTERS</b> Divertissement 23.00 Lego Masters : Extra Brique	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Darius Rochebin avec Alexia Mayer	21.00  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série
21.00  <b>FACE A MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.30 Soir info week-end	21.20  <b>FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE</b> 23.50 MMA : UFC Classiques, sport	21.10  <b>CYCLONE : CATÉGORIE 6 - LE CHOC DES TEMPÊTES</b> Téléfilm	21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.00 Retour à l'instinct primaire	21.10  <b>PÉRIL EN HAUTE MER</b> Documentaire 22.05 Péril en haute mer, doc.	21.05  <b>PRINCE ROLDOLPHE : L'HÉRITIÈRE DE SISSI</b> Série 22.50 Broadchurch

Plonk & Tapinok Zbig!

Au fil des mots  
**Salon  
du livre**  
du GRAND NARBONNE

25-26  
mai  
2024

Cours  
Mirabeau  
Narbonne

10<sup>e</sup> édition

 @SalonDuLivreDuGrandNarbonne [www.legrandnarbonne.com](http://www.legrandnarbonne.com)





**URBAN  
CULTURE**



# LA FÊTE DU TRAVAIL : CÉLÉBRATION DES TRAVAILLEURS À TRAVERS LE MONDE

## 1ER MAI : UNE JOURNÉE SYMBOLIQUE

Chaque année, le 1er mai, la France, à l'instar de nombreux pays à travers le monde, commémore la Fête du Travail. Cette journée, loin d'être un simple jour férié, est chargée d'histoire et de signification. Elle est l'occasion de rendre hommage aux travailleurs et travailleuses, de célébrer leurs acquis et de réaffirmer les droits fondamentaux au travail.

## ORIGINES ET HISTOIRE

Les origines de la Fête du Travail remontent au mouvement ouvrier du 19<sup>ème</sup> siècle. En 1886, aux États-Unis, une importante mobilisation syndicale éclate pour revendiquer la journée de travail de huit heures. Cette lutte, marquée par des grèves et des répressions, aboutit à la reconnaissance de ce droit fondamental. En 1889, la II<sup>e</sup> Internationale décide de faire du 1er mai une journée internationale de commémoration et de lutte pour les droits des travailleurs.

## LA FÊTE DU TRAVAIL EN FRANCE

En France, la Fête du Travail a été officialisée en 1936 par le Front Populaire. Cette journée est devenue un symbole des luttes sociales et des acquis du mouvement ouvrier français. Manifestations syndicales, rassemblements festifs et discours politiques rythment traditionnellement cette journée.



## DIVERSITÉ DES CÉLÉBRATIONS À TRAVERS LE MONDE

Si la date du 1er mai est commune à de nombreux pays, les formes de célébrations de la Fête du Travail varient considérablement. En Europe, des défilés syndicaux et des rassemblements festifs sont organisés. Dans d'autres régions du monde, l'accent est mis sur des aspects plus culturels ou revendicatifs.



## LA FÊTE DU TRAVAIL AUJOURD'HUI

Au-delà des festivités, la Fête du Travail demeure une journée de réflexion et de mobilisation. Les enjeux du monde du travail, tels que la précarisation, les inégalités salariales, ou encore la lutte pour des conditions de travail décentes, restent d'actualité. Cette journée est l'occasion de réaffirmer l'importance du dialogue social et de la défense des droits des travailleurs.

## CONCLUSION

La Fête du Travail est un héritage précieux des luttes sociales et un symbole de l'aspiration à un monde du travail plus juste et plus solidaire. Célébrer cette journée, c'est non seulement rendre hommage aux acquis du passé, mais aussi se mobiliser pour un avenir meilleur pour les travailleurs et travailleuses du monde entier.

VOTRE  
SALLE  
DE CINÉMA

# LOUEZ VOTRE SALLE DE CINÉMA

RENSEIGNEMENTS  
& DEVIS GRATUITS

[cgr.narbonne@cgrcinemas.fr](mailto:cgr.narbonne@cgrcinemas.fr)

## BÉNÉFICIEZ D'UNE ORGANISATION SUR MESURE

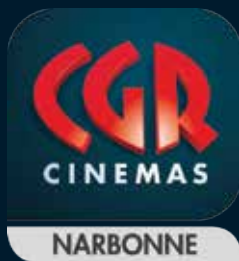
RÉUNIONS, SÉMINAIRES, CONFÉRENCES, PROJECTION PRIVÉE D'UN FILM

## PROFITEZ DE SOLUTIONS TECHNIQUES ADAPTÉES

SOLUTIONS AUDIOVISUELLES SUR MESURE, VISIOCONFÉRENCES

## DONNEZ VIE À VOS ÉVÈNEMENTS

SOIRÉES D'ENTREPRISE, GOÛTER OU COCKTAIL  
AVANT OU APRÈS LE FILM, ANIMATIONS POSSIBLES EN SALLE



# DONNEZ VIE À VOS RÊVES DE DRESSING !

AVEC **AVIVA**



**Un dressing sur mesure, c'est l'assurance d'un rangement optimal et d'un gain de place précieux. Chez Aviva, nous vous proposons des dressings sur mesure parfaitement adaptés à vos besoins et à votre budget.**

## Des dressings pour tous les styles et tous les espaces

Que vous ayez une grande chambre à coucher ou un petit studio, nous avons le dressing sur mesure qu'il vous faut. Nos dressings sont disponibles dans une large gamme de styles, du classique au contemporain, pour s'intégrer parfaitement à votre décoration intérieure.

## Des solutions de rangement personnalisées

Nos dressings sont entièrement personnalisables pour répondre à vos besoins spécifiques. Que vous souhaitiez ranger vos vêtements, vos chaussures, vos accessoires ou vos affaires de saison, nous avons la solution de rangement qu'il vous faut.

## Des matériaux de qualité

Nos dressings sont fabriqués avec des matériaux de qualité pour une longue durée de vie. Nous utilisons des bois massifs, des panneaux mélaminés et des accessoires de quincaillerie robustes pour vous garantir un dressing durable et fonctionnel.

## Un service client irréprochable

Chez Aviva, nous mettons un point d'honneur à vous offrir un service client irréprochable. Notre équipe de professionnels est à votre disposition pour vous conseiller et vous accompagner dans la réalisation de votre projet de dressing sur mesure.

**AVIVA** : votre partenaire pour un dressing sur mesure de rêve

**Nos concepteurs-vendeurs ont hâte de vous recevoir et de vous accompagner dans votre projet !**



# NOUVEAU



## AVIVA

OFFRE DE LANCEMENT

JUSQU'À

# -20%\*

SUR LES DRESSING,  
L'AMÉNAGEMENT ET LES  
MEUBLES DE RANGEMENT



\* Voir conditions en magasin  
offre valable jusqu'au 31 mai 2024



RUE BLAISE PASCAL Z-I LA COUPE  
11100 NARBONNE

04 48 16 08 14

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





**URBAN**  
RECETTE  
*Salée*



## FILET MIGNON DE PORC EN CROÛTE, SES ASPERGES VERTES ET JAMBON CRU

### INGRÉDIENTS

- 1 filet mignon de porc (environ 600 g)
- 200 g d'asperges vertes
- 100 g de jambon cru
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre du moulin

### INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four à 200°C.
- Laver et couper les asperges vertes en tronçons de 3 à 4 cm.
- Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
- Ajouter les asperges et les faire sauter pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes.
- Saler et poivrer au goût.
- Réserver les asperges dans une assiette.
- Dans la même poêle, faire fondre le beurre à feu moyen.
- Hacher finement la gousse d'ail et l'ajouter au beurre.
- Faire revenir l'ail pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
- Disposer le filet mignon de porc dans la poêle et le saisir sur toutes ses faces pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Saler et poivrer généreusement.
- Retirer le filet de porc de la poêle et le placer sur une planche à découper.
- Étaler le jambon cru sur un plan de travail et y déposer le filet de porc.
- Répartir les asperges sautées sur le jambon cru.

- Rouler le filet de porc en commençant par le côté le plus large et en serrant bien.
- Refermer les extrémités du roulé en les rentrant sous la viande.
- Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf avec 1 cuillère à soupe d'eau.
- Badigeonner le roulé de porc du mélange de jaune d'œuf.
- Placer le roulé de porc dans un plat allant au four recouvert de papier sulfurisé.
- Enfourner pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le porc soit cuit à cœur.
- Laisser reposer le roulé de porc pendant 5 minutes avant de le trancher.
- Servir le roulé de porc accompagné d'une purée de pommes de terre ou de riz.

### CONSEILS

- Vous pouvez ajouter d'autres légumes au roulé de porc, comme des champignons ou des tomates séchées.
- Pour une sauce plus savoureuse, vous pouvez déglacer la poêle avec un peu de vin blanc avant d'y ajouter de la crème fraîche et des herbes fraîches.
- Ce plat est idéal pour un repas de famille ou un dîner entre amis.

### Bon appétit!

**L'asperge**, reine des légumes printaniers qui nous bontent !

Tendre, savoureuse et riche en vitamines, elle fait son grand retour dans nos assiettes !

Goûtez au renouveau du printemps avec ses tiges vertes croquantes et son parfum délicat.

Poêlée, grillée, en quiche ou en velouté, mille et une façons de la savourer.

Ne manquez pas ce trésor de saison !

L'asperge : un régal pour les papilles et pour la santé !

PRODUITS FRAIS - SAVEURS - TERROIRS & GASTRONOMIE

65 Commerçants, Producteurs et Artisans de bouche en centre ville



La fraîcheur  
dans vos assiettes !

# Halles de Narbonne



OUVERT 365 Jours par an de 7h à 14h

[www.narbonne.halles.fr](http://www.narbonne.halles.fr)



Instagram [les.halles.de.narbonne](https://www.instagram.com/les.halles.de.narbonne)




Rejoignez-nous sur  
facebook

Les Halles De Narbonne

Les Halles  
de Narbonne



Passion des commerçants !  
Fierté des Narbonnais !

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MORT SUR LE NIL</b> ★ Film 23.30 Esprits criminels, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>COLLATERAL</b> ★★ Film 23.00 Joaquin Phoenix, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LA SÉANCE DE REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde</p> <p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 Face à Michel Onfray, mag.</p>	<p><b>france.2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>A COUTEAUX TIRÉS</b> ★★ Film 23.20 Beau Geste, mag.</p> <p><b>C8</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES ENFANTS DU MARAIS</b> ★ Film 23.10 Familles monoparentales...</p> <p><b>4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LAWRENCE D'ARABIE</b> Spectacle 22.55 On achève bien les chevaux, spec.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ROCKY IV</b> ★ Film 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MCDONALD &amp; DODDS</b> Série 22.35 McDonald &amp; Dodds, série</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES EVADES</b> ★ Film 23.40 Prince of Persia : Les sables du temps, film</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>6 JOURS, 7 NUITS</b> ★ Film 23.00 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>RUGBY : TOULOUSE / STADE FRANÇAIS</b> 23.20 Au micro !</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE</b> Série 22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>gala</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>21.10</p>  <p><b>LES BROWN : GÉNÉRATION ALASKA</b> 23.00 Les Brown : génération Alaska</p>	<p><b>france.5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>WINSTON CHURCHILL</b> 22.40 Homosexuels et lesbiennes face au nazisme, doc.</p> <p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MON BEAU-PÈRE ET NOUS</b> ★ Film 22.55 Mon beau-père, mes parents et moi</p> <p><b>LCI</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>21.10</p>  <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> Doc. 22.45 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.</p> <p><b>red</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ÉVASION 2</b> Téléfilm 23.10 Shooter tireur d'élite, film</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>CLOCLO</b> ★ Film 23.40 Le boulet, film</p> <p><b>red</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>21.10</p>  <p><b>LA RECRUE</b> Série 22.15 La recrue, série</p> <p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LA VINGT-CINQUIÈME HEURE</b> Film 22.50 Elfrède Jelinek, doc.</p> <p><b>LCP</b></p> <p>20.35</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>SAFE</b> ★ Film 23.00 L'aube rouge, film</p> <p><b>4</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>VAITEANI EN CONCERT À TAHITI</b> 22.25 Beabadoobee, spectacle</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CÉRÉMONIE DE REMISE DES 32<sup>e</sup> TROPHÉES UNFP DU FOOTBALL</b> 23.25 L'Equipe du Soir</p>	<p><b>france.3</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES FAUX BRITISH</b> Spectacle 22.45 Alexis Michalik, l'homme pressé</p> <p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TWILIGHT CHAP. 5 : RÉVÉLATION - 2</b> 23.10 Twilight Chap. 4 : Révélation - 1</p> <p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JÉRÉMY FERRARI</b> 23.05 Les duos impossibles de Jeremy Ferrari</p> <p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.40 Kaamelott, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>TERMINAL</b> Série 22.45 Déambulations, spectacle</p> <p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>THE TOMORROW WAR</b> ★ Film 23.50 Captain America : Civil War, film</p> <p><b>gala</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>VIVEMENT NOËL !</b> Téléfilm 22.40 Un Noël country, téléfilm</p> <p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CLÉOPÂTRE REINE D'ÉGYPTE</b> Doc. 22.50 La tombe perdue de Cléopâtre, doc.</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>21.05</p>  <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 23.15 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, Broussou-loux et compagnie</p> <p><b>RMC</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 2000</b> 22.00 Fan des années 2000</p> <p><b>TF1</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LE CHACAL</b> ★ Film 23.15 Un fauteuil pour deux, film</p> <p><b>red</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CRIMES</b> Magazine 22.50 Crimes, mag.</p>
--	---	--	--	---	---

# VOTRE JARDIN ENTRE DE BONNES MAINS !

+ de 270 jardiniers près chez vous

factures d'entretien de jardin -50%\* de crédit d'impôt sur vos



-50%



**DEVIS GRATUIT**  
**05.59.70.57.35**

**SI**  
**services à**  
**la personne**

Coopérative Professionnels à Domicile Jardiniers Professionnels  
SIRET 50401949800055 TVA FR02504019498 Déclaration Ministère SAP/504019498  
20 rue Maryse Bastié, ZA Maignon, 64600 Anglet coop@jardiniers-professionnels.fr  
www.jardiniers-professionnels.fr

\* Selon l'article 199 sexdecies du Code général des impôts, uniquement sur les prestations de services à la personne éligibles au crédit d'impôt.

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 <b>KOH-LANTA</b> Jeu 23.40 Camille & images	21.10 <b>OUISTREHAM</b> ★★ Film 22.55 Infrarouge: la révolte des femmes	21.10 <b>LA FULGURÉE</b> Téléfilm 22.35 Faux semblants, téléfilm	21.00 <b>LA PASSION DE DODIN</b> <b>BOUFFANT</b> ★ Film 23.20 Magistral.e, mag.	21.05 <b>ENQUÊTE DE SANTÉ</b> Documentaire 22.50 C ce soir, mag.	21.10 <b>TOP GUN</b> ★ Film 23.05 Top Gun : les coulisses du grand retour
20.55 <b>HOLD-UP SUR LES VIEUX</b> Doc. 22.30 Jusqu'à ce que la mémoire nous sépare, doc.	21.20 <b>MANDIBULES</b> ★ Film 22.45 Amélie au pays des Bodin's ★, film	21.10 <b>PAPA OU MAMAN</b> ★ Film 22.40 Nos jours heureux ★, film	21.25 <b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	21.05 <b>LA VENGEANCE DANS LA PEAU</b> ★★ 23.05 La mort dans la peau ★, film	21.10 <b>HOLLYWOOD</b> ★ Film 23.15 Dikkenek ★, film
20.35 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>UNE AFFAIRE DE FAMILLE</b> ★★ Film 00.10 Izia, spectacle	21.10 <b>LE MEILLEUR FORGERON</b> 22.45 Le meilleur forgeron	21.05 <b>LE VOYAGE EXTRAORDINAIRE DE SAMY</b> ★ Film 22.30 Animaux VIP	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et compagnie	21.00 <b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info	21.10 <b>LE STRATÈGE</b> ★★ Film 23.30 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 <b>NCIS</b> Série 22.50 NCIS, série	21.10 <b>ALIEN THEORY</b> Documentaire 23.00 Alien Theory, doc.	21.10 <b>LE GÉNIE DES CHÂTEAUX FORTS FRANÇAIS REVELE</b> 22.35 Châteaux croisés	21.05 <b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses

TF1	france.2	france.3	CANAL+	france.5	6
21.10 <b>WILL TRENT</b> Série 22.55 Will Trent, série	21.10 <b>12 ANS, 7 MOIS, 11 JOURS</b> Téléfilm 22.35 La vie devant toi, téléfilm	21.10 <b>ET DIEU CREA LA CÔTE D'AZUR</b> Doc. 22.40 Héros du patrimoine, doc.	21.00 <b>FOOTBALL : MANCHESTER UNITED / NEWCASTLE</b> 23.50 Late sport 360	21.05 <b>LES DOCS DE LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Doc. 22.40 C ce soir, mag.	21.10 <b>TOP CHEF</b> Jeu 22.20 Top chef, jeu
20.55 <b>JULIE (EN 12 CHAPITRES)</b> ★★  Film 23.00 Titane, film	21.20 <b>MONGEVILLE</b> Série 23.10 Mongeville, série	21.10 <b>QUE S'EST-IL VRAIMENT PASSÉ ?</b> 23.00 Que s'est-il vraiment passé ?	21.25 <b>CANAP 2000</b> Magazine 23.00 52 minutes de mode by Loïc Prigent, doc.	21.05 <b>SUPER NANNY</b> Magazine 22.55 Super Nanny, mag.	21.10 <b>BEAR GRYLLS : VIP VS WILD</b> 22.00 Bear Grylls : VIP Vs Wild, mag.
20.30 <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 <b>120 BATTLEMENTS PAR MINUTE</b> ★★ 23.20 Bertrand Blier, l'icône nocluste impénitent	21.10 <b>LA PLANÈTE DES SINGES - SUPRÉMATIE</b> ★  Film 23.05 Red Sparrow ★	21.05 <b>MALCOLM</b> Série 22.15 Malcolm, série	20.00 <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et compagnie	21.00 <b>LA GRANDE MURAILLE</b> ★ Film 22.45 Le Chacal ★, film
21.00 <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info	21.00 <b>FOOTBALL : COUPE D'ITALIE</b> 23.15 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 <b>HELLBOY</b> ★ Film 23.20 Kaamelott, série	21.10 <b>LA VIE SECRÈTE DES CHATS DOC.</b> 23.20 Faites entrer l'accusé, doc.	21.10 <b>FLIC STORY</b> Documentaire 22.30 Flic Story, doc.	21.05 <b>CASTLE</b> Série 22.50 Castle, série

**URBAN  
CULTURE**  
*et loisirs*



# SORTIES

du  
**09/05/24**  
au  
**11/05/24**

**"J'IRAI CRACHER SUR VOS TONGS"**  
Festival de musique (et d'humour)

€ Payant (réservations en ligne)

🕒 du 09 au 11 mai 2024

📍 Domaine du Grand Sauvage - Roquefort-des-Corbières



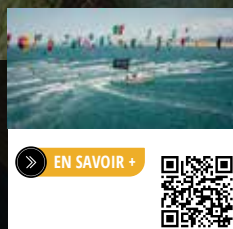
du  
**03/05/24**  
au  
**12/05/24**

**"DEFI WIND"**  
Défis Kite, Wing & Wind

€ Gratuit

🕒 Du 03 au 12 mai 2024

📍 Gruissan



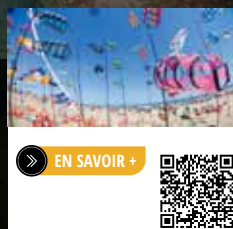
du  
**18/05/24**  
au  
**20/05/24**

**"LES NATUR'AILES"**  
Festival international des cerfs-volants

€ Gratuit

🕒 Du 18 au 20 mai 2024

📍 Narbonne-Plage



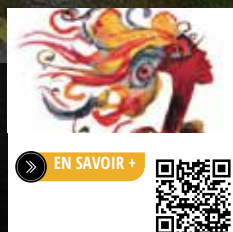
du  
**17/05/24**  
au  
**18/05/24**









**"TALENTS DE FEMMES"**  
Salon d'Art & Artisanat




€ Entrée libre

🕒 Le samedi 17 mai de 10h à 18h - le dimanche 18 mai de 10h à 12h30 et de 14h à 23h

📍 Palais des Archevêques - Salle des Consuls - Narbonne



TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>HPI</b> Série 22.20 HPI, série	20.40  <b>L'ÉVÉNEMENT - SPÉCIALES EUROPEENNES</b> 23.10 Nous les Européens	21.10  <b>MEURTRES SUR LES ÎLES DU FRIOUL</b> 23.00 La France en vrai, doc.	21.00  <b>LE THÉOREME DE MARGUERITE</b> Film 22.55 Culture & Street, doc.	21.05  <b>L'ÂGE D'OR DES DINOSAURES</b> Documentaire 22.35 C ce soir, mag.	21.10  <b>58 MINUTES POUR VIVRE</b> ★ Film 23.20 Piège de cristal ★★, film
20.55  <b>THE ACTOR</b> Série 22.45 The Actor, série	21.20  <b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b> 23.00 La folie du camping-car, doc.	21.10  <b>LES 20 CHANSONS DE MICHEL SARDOU</b> 22.50 Michel Sardou : l'Inomptable	21.25  <b>HITMAN &amp; BODY-GUARD 2</b> ★ Film 23.30 Taxi 5 ★, film	21.05  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES DE TATOUAGES</b> 22.10 Tattoo Cover	21.10  <b>LES SECRETS DU PARANORMAL</b> 22.55 Les secrets du paranormal, doc.
20.30  <b>REMBOB'INA</b> Magazine 22.00 Sens Public, mag.	21.00  <b>LES OLYMPIADES</b> ★ Film 23.25 Beau geste en public, mag.	21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'Enquête, mag.	21.05  <b>TROIS HOMMES ET UN COUFFIN</b> 22.55 Le bonheur est dans le pré ★	20.00  <b>UN ŒIL SUR LE MONDE</b> Magazine 22.00 Brunet, Broussouloux et compagnie	21.00  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série
21.00  <b>LE MEILLEUR DE L'INFO</b> Magazine 22.30 Soir info	21.40  <b>L'ÉQUIPE ACTU</b> Magazine 23.00 L'Equipe du Soir, mag.	21.10  <b>VIVE LE CAMPING</b> Magazine 23.20 Vive le Camping, mag.	21.10  <b>CHAOS À TCHERNOBYL...</b> 22.15 Tchernobyl : le mensonge Français	20.40  <b>VINTAGE MECANIC</b> Documentaire 22.10 Vintage Mecanic, doc.	21.05  <b>BROADCHURCH</b> Série 23.00 Castle, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>MASK SINGER</b> Divertissement 23.20 Mask Singer, l'enquête continue	21.10  <b>TROPIQUES CRIMINELS</b> Série 22.00 Tropiques criminels, série	21.10  <b>LE GRAND CONCERT DES RÉGIONS</b> 23.20 La vie secrète des chansons	21.00  <b>FOOTBALL : D1 ARKEMA</b> 23.10 The Marvels ★, film	21.05  <b>IN THE MOOD FOR LOVE</b> ★★ Film 22.45 Connexions, doc.	21.10  <b>L'HOMME PARFAIT</b> Film 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
20.55  <b>DIEU ET LE CHAMEAU</b> Film 22.50 Be Water, doc.	21.20  <b>LE SANG DE LA VIGNE</b> Série 23.10 Le sang de la vigne, série	21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>90° ENQUÊTES</b> Mag. 22.50 90° Enquêtes, mag.	21.05  <b>LA PLANÈTE DES SINGES : LES ORIGINES</b> ★ Film 23.00 Chroniques criminelles	21.10  <b>FAIS PAS CI, FAIS PAS ÇA</b> Série 22.20 Fais pas ci, fais pas ça, série
21.00  <b>VIRUS, REGARDS DE PHOTOGRAPHES</b> 22.00 Face à Poutine - Le tout pour le tout, doc.	21.00  <b>PETITE NATURE</b> ★★ Film 22.30 Agents are Forever, spectacle	21.15  <b>LA STORY D'AC/DC : HIGHWAY TO HELL</b> 22.50 Storage Wars : enchères surprises	21.05  <b>BUMBLEBEE</b> ★ Film 22.55 Tiny House Nation, doc.	20.00  <b>LE 20H DARIUS ROCHEBIN</b> 22.00 22h Darius Rochebin avec Alexia Mayer	21.00  <b>LES EXPERTS : MIAMI</b> Série 22.45 Les experts : Miami, série
21.00  <b>ÇA SE DISPUTE</b> Magazine 22.30 Soir info week-end	20.45  <b>FOOTBALL : LIGUE 2 BKT</b> 22.50 L'Équipe du Soir, mag.	21.10  <b>HAWAII 5-0</b> Série 22.50 Hawaii 5-0, série	21.10  <b>QUI A TRACÉ LES LIGNES DE NAZCA</b> 23.20 Alien Theory : les preuves ultimes	21.10  <b>LES MYSTÈRES D'HATCHEPSOUT...</b> 22.35 Le temple d'Hatchepsout...	21.05  <b>GATSBY LE MAGNIFIQUE</b> ★ Film 23.35 Just married (ou presque) ★, film





**URBAN**  
*Weekend*



## CHÂTEAU DE PRAT DE CEST : UN REFUGE HISTORIQUE

**PLUS QU'UN SIMPLE HÔTEL, C'EST UNE  
EXPÉRIENCE IMMERSIVE :**

Imaginez-vous niché dans l'histoire, entouré de vignes et d'oliviers. Le Château de Prat de Cest, datant du XIIe siècle, vous propose une escapade unique dans la commune de Bages.

- Héritage médiéval : Explorez les murs chargés d'histoire du château, y compris la fascinante chapelle wisigothique du VIe siècle.
- Vignoble renommé : Dégustez les vins primés produits sur place, issus d'un savoir-faire ancestral.
- Salles de réception de caractère : Organisez un événement spécial dans un cadre authentique, des mariages aux réunions d'entreprise.
- Havre de paix : Détendez-vous dans les charmantes chambres du château ou flânez dans les jardins paisibles.
- Authenticité locale : Savourez des repas gastronomiques mettant en valeur les produits frais de la région.

Le Château de Prat de Cest est l'endroit idéal pour :

- Les passionnés d'histoire désireux de se plonger dans le passé.
- Les amateurs de vin à la recherche d'expériences gustatives uniques.
- Les couples en quête d'une escapade romantique.
- Les familles souhaitant vivre des moments inoubliables ensemble.

Réservez votre séjour dès aujourd'hui et créez des souvenirs intemporels au Château de Prat de Cest !



**33 (0)6 75 29 99 96**



**Château Prat de Cest ,  
11100 Bages France**

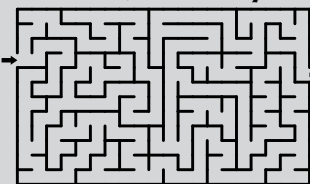




Le château de Prat de Cest

Le jeu commence dans la pièce 1 (les géoles).  
Chaque pièce dispose d'une clef pour ouvrir la suivante. A vous de résoudre toutes les énigmes pour arriver jusqu'à la capsule temporelle. Vite ! Le temps file à toute vitesse !

**1** Tout d'abord, sortez du labyrinthe !



**4** Combien cette partie de la Via Domitia constituée de pavés au sol comporte-t-elle de carrés ?



Il y a      de carrés.

**5** Le vicomte du château, Aymeri II, a deux fils.  
Chacun d'eux a une soeur.

Combien le vicomte du château a-t-il d'enfants en tout ?

Il a      d'enfants.

Touristes temporels, vous vous réveillez au début du XIII<sup>ème</sup> siècle, dans les géoles du château de Prat de Cest. Les villageois vous prennent pour des sorciers et vous ont emprisonnés. Dans une heure, ils détruiront votre unique moyen de rentrer au XXI<sup>ème</sup> siècle. Parviendrez-vous à rejoindre votre capsule temporelle à temps ?

**2** Mon premier est un bâtiment nettement plus haut que large.

Mon second est le fruit du noyer.

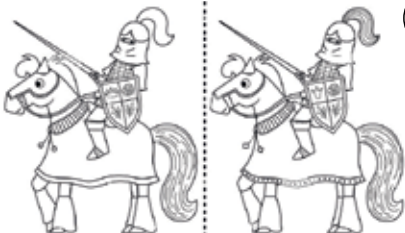
Mon tout est une compétition guerrière où l'on combattait à cheval.

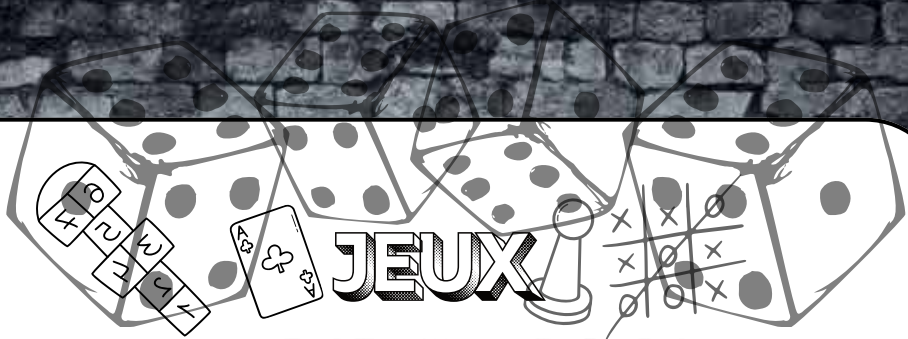


**3** Entourez en vert toutes les lettres qui ont un axe de symétrie, et en rouge les autres dans cet alphabet médiéval.

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

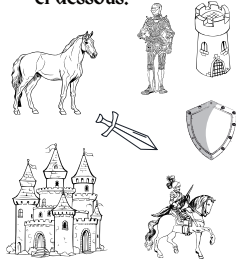
**6** Trouve les 5 différences entre ces deux images.





# JEUX

**8** Retrouvez les mots correspondants aux dessins ci-dessous.



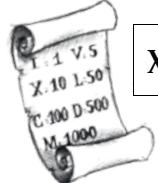
C	H	A	T	E	A	U	F	Z
C	R	O	C	H	E	V	A	L
F	M	T	Y	V	U	M	H	R
Q	V	F	I	O	U	R	I	A
C	U	X	A	R	M	U	R	E
Y	F	M	E	F	E	F	W	T
D	Z	V	Y	D	G	S	Y	J
Y	N	I	N	F	L	H	I	M
C	H	E	V	A	L	I	E	R
D	R	O	U	C	L	I	E	R

**10** Pour entrer dans la dernière pièce, donnez à chaque garde sa boisson et son fruit favoris.

1. Celui qui aime l'eau pure n'apprécie pas le raisin.
2. La poire est le fruit préféré de celui qui aime le lait.
3. Bayard ne supporte pas l'alcool et a horreur des abricots.
4. Guillaume adore ramasser des grappes de son fruit préféré. Il l'aime également bien fermenté.
5. Godefroy transforme les noyaux de son fruit préféré en sifflets. Il n'aime pas le vin.

	Fruit	Boisson
Godefroy		
Guillaume		
Bayard		

**9** Vous découvrez que la durée de la vie du vicomte Aymeri II (né en MCV et mort en MCXXXIV) est le code qui permet de passer dans l'avant-dernière pièce.



X			
---	--	--	--



**7** Complète la chaîne de chiffres, sur les pièces de monnaie, de la même façon.

**11** Vous approchez de la capsule temporelle. De combien de siècles va-t-il falloir lui demander d'avancer pour revenir à notre époque ?

Il faudra avancer dans le temps de siècles.

Vous parvenez à rejoindre in extremis la capsule temporelle. Vous vous installez dedans. Des chevaliers armés se rapprochent. Vous programmez le retour au temps présent et appuyez sur "Départ". « CHPOUFF ! »



# HOROSCOPE & JEUX

## MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition :  
MAL DE GORGE (8 lettres)

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

ADMISE	CUBISTE	HERME-	RESSAY
AIMABLE	DIÈSES	TISME	SÉPARER
APPEAU	DUNDEE	LONGUE	SOLUTÉ
ARBALÈTE	ENCORNÉE	MARAIS	SQUEEZE
BAFFLE	FANFARE	NAVRIER	STUDIO
BRAHMI	FLEMMÉ	NIAQUE	TENANT
CASINO	FLETAN	OPILION	TERNIS
CASSON	FLOURURE	PLEURÉ	TRAILLE
CIVELLE	GAMBIT	PLISSÉ	TRULLO
COMBINAI- SON	GUÊTRE	RÂTEAU	

## QUIZ

1 - La fête de la musique existe en France :

- A. Depuis 1980
- B. Depuis 1981
- C. Depuis 1982
- D. Depuis 1983

## 7 ERREURS



## SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

Pour voir les solutions



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

## L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

**BÉLIER** du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent** : un avantage financier est possible par le biais du secteur professionnel. **Amour** : le signe profite toujours de l'influence bénéfique du conjoint. **Santé** : vous subirez un léger stress qui sera vite évacué.

**TAUREAU** du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent** : vous vous acquitiez avec succès d'une mission délicate et vous en serez récompensés. **Amour** : acceptez les conseils avisés de votre partenaire, concernant l'un de vos proches. **Santé** : vous ne manquerez pas de ressort.

**GÉMEAUX** du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent** : côté professionnel, vous saurez vous montrer performant mais ébrié finances, attention aux escrocs en but genre l'Amour : un climat glacial risque de régner dans votre vie sentimentale. **Santé** : des soucis digestifs sont à prévoir.

**CANCER** du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent** : il arrive un moment où il faut savoir mettre le mal pour reconquérir votre conjoint. **Amour** : une rencontre se révélera marquée dans le calme et la solitude vous adoreront à y voir plus clair.

**LION** du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent** : vous réussirez à faire accepter vos suggestions. **Amour** : ce sera le moment de vous donner du mal pour reconquérir votre conjoint. **Santé** : vos efforts seront très largement récompensés. **Santé** : une peur de fatigue.

**VIERGE** du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent** : faites toutes vos démarches avec le plus grand calme, en étant le plus prévoyant possible. **Amour** : une rencontre se révélera marquée dans votre secteur amical. **Santé** : forme physique en baisse.

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

**Travail-Argent** : un déplacement ou un déménagement pourrait être la clé qui vous permettra de résoudre vos problèmes professionnels. **Amour** : vos relations conjugales deviendront plus intenses. **Santé** : endurance exceptionnelle.

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

**Travail-Argent** : vos compétences pourront vous permettre d'obtenir de nouvelles opportunités. **Amour** : plus indépendant que jamais, vous ne supportez aucune entrave à votre liberté. **Santé** : bonne énergie.

**SAGITTAIRE** du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent** : tout est là pour concourir à la réalisation de vos projets. **Amour** : appréciez à sa juste valeur, la sincérité de la personne qui partage votre vie. **Santé** : vous êtes branché sur 100 000 volts.

**CAPRICORNE** du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent** : côté finances, vous pourrez effectuer des transactions profitables. **Amour** : vous entraînez vos proches dans un tourbillon d'activités et vous prendrez plaisir à les associer à vos projets. **Santé** : prenez de bonnes résolutions !

**VERSEAU** du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent** : vous saurez vous fixer des objectifs précis, et vous gagnerez en efficacité. **Amour** : à force de vouloir l'absolu en amour, vous allez finir par ne réaliser que du vent et vous retrouver tout seul. **Santé** : excellente résistance nerveuse.

**POISSONS** du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent** : vous êtes un battant et vous le démontrerez une fois de plus. **Amour** : de vieux souvenirs pourraient ressurgir en créant un peu d'inquiétude. Ne tombez pas dans le piège ! **Santé** : cessez de prendre des risques inutiles, surtout sur la route.

# DES VAGUES DE FRAICHEUR UN NUAGE DE SAVEURS

Vivez l'expérience

# VAP'ART



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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05



# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Quel(le) dormeur(se) êtes vous ?

### Résultats



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

##### **Vous êtes une vraie marmotte**

C'est bien simple : vous adorez dormir ! Votre plus grand rêve ? Que l'hibernation devienne un véritable mode de vie. En attendant que cela soit possible, vous passez le plus clair de votre temps dans votre lit. Et pour cause : sans une bonne nuit de sommeil, vous n'arrivez pas à profiter convenablement de votre journée. Vous avez raison : il faut être à l'écoute de ses besoins.

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

##### **Vous êtes un(e) lève-tôt**

Pour vous, pas question de rester au lit pendant des heures à traîner. Que ce soit durant la semaine, le week-end ou même pendant vos congés, vous vous levez toujours très tôt. Pour que cela soit possible, vous faites attention à bien vous coucher à heures fixes. Votre adage préféré ? L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt.

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

##### **Vous êtes un(e) noctambule**

Faire une nuit blanche ? Cela ne vous fait pas peur ! Comme les chats, vous êtes un véritable noctambule : vous adorez vivre la nuit. Et heureusement pour vous, vous n'avez pas besoin de dormir beaucoup pour être en forme. Profitez tant que vous le pouvez !

*Êtes-vous plutôt marmotte, noctambule ou lève-tôt ? Pour le savoir, faites notre test !*

#### **1/ En général, vous dormez...**

- A.** Plus de 9 heures par nuit
- B.** Entre 7 et 8 heures par nuit
- C.** Très peu, moins de six heures

#### **2/ Votre meilleur ami vous propose d'aller courir demain matin à 6 heures...**

- A.** Vous refusez : c'est beaucoup trop tôt, vous dormirez encore à cette heure-là
- B.** Vous acceptez : vous êtes prêt(e) à faire un effort pour lui
- C.** Vous acceptez : ce sera parfait avant de vous coucher !

#### **3/ Samedi soir, vous êtes invité(e) à une fête.**

##### **Vous comptez rentrer...**

- A.** Le plus tôt possible : à 22 heures, vous êtes déjà crevé(e) en général
- B.** Tard : demain c'est dimanche, vous pourrez roupiller jusqu'à midi
- C.** Demain midi : vous comptez faire une nuit blanche

#### **4/ Le week-end, vous vous couchez...**

- A.** À 22 heures, comme tous les soirs
- B.** Entre minuit et 2 heures du matin
- C.** Pas avant 5 heures du matin

#### **5/ Pendant vos vacances...**

- A.** Vous restez au lit quelques heures de plus qu'à l'accoutumée
- B.** Vous vous réveillez à la même heure que quand vous travaillez
- C.** Vous ne dormez quasiment pas, pour bien profiter

#### **6/ Demain, vous avez un vol à 2 h 30...**

- A.** Vous vous couchez à 20 heures
- B.** Ça ne fait rien, vous serez encore debout à cette heure-là
- C.** Vous préférez attendre d'être dans l'avion pour dormir

#### **7/ Vous êtes plutôt...**

- A.** Du soir
- B.** Du matin
- C.** Les deux

#### **8/ Le matin, quand votre réveil sonne...**

- A.** Vous restez au lit une demi-heure de plus
- B.** Vous vous levez immédiatement
- C.** Vous êtes déjà réveillé(e)

#### **9/ Sortir boire un verre avec vos amis un soir de semaine, c'est...**

- A.** Compliqué : sachant qu'il vous faut au moins 9 heures de sommeil par nuit, vous allez devoir rentrer très tôt
- B.** Envisageable : ce n'est pas grave si vous dormez une heure en moins
- C.** Habituel : soir ou week-end, vous êtes toujours partant(e)



# MAISONS DE Manon

GRUPE HEXAÔM



## ST-ANDRÉ-DE-ROQUELONGUE

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

261 000 €\*

## PÉPIEUX

Villa T4 sur terrain 352m<sup>2</sup>

176 600 €\*

## OLONZAC

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

188 000 €\*

## BIZE-MINERVOIS

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

195 800 €\*

## GINESTAS

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

212 000 €\*

## ROQUEFORT-DES-CORBIÈRES

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

233 000 €\*

## CASTELNAU-D'AUDE

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

176 900 €\*

## NARBONNE

Villa T4 sur terrain 270m<sup>2</sup>

238 000 €\*

## SALLÈLES-D'AUDE

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

229 000 €\*

## LA PALME

Villa T4 sur terrain 410m<sup>2</sup>

258 000 €\*

Prix calculés avec la nouvelle norme r02020 qui permet de réduire les consommations d'énergie.

LES MAISONS COULEURS DU SUD



90% DE RECOMMANDATIONS



100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS



22 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



Découvrez, économisez ... partagez!

**PROCHAINEMENT ...**

Le chéquier des bonnes affaires de  
*la Côte du Midi*



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

