

# URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

**LEAPMOTOR**  
Arrive dans l'Aude

**OUVERTURE**  
le 3 FEVRIER

UNE MARQUE NOUVELLE GÉNÉRATION  
POUR TOUS,  
100 % ÉLECTRIQUE,  
100 % INTELLIGENTE 



À PARTIR DE 19 500€\*

ZA ST JEAN DE L'ARNOUZE,  
11000 Carcassonne  
04 68 47 70 00

\*Voir conditions en concession

*Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo*

Maurel Audoise  
Carcassonne

**maurelauto.fr**

Application disponible sur  
iOS et Android

# LE PROGRAMME SPECTACLES

14/02/25  
20H00

20€



"ZINZIN"

Rémy de Juste Milieu  
O-K BARET - NARBONNE

15/02/25  
19H00

GRATUIT



"LES VENDREDIS DU PERCO"  
Soirées DJ aux Comptoirs  
théâtre + cinéma - NARBONNE

14/02/25  
20H00

A PARTIR DE  
35€



"SOLIDE"

Edgard-Yves  
Arena - NARBONNE

07&08/03/25  
20H30

25€



"LE DÎNER DE CONS"

Jimini et Cie  
OK BARET Léo Lagrange - NARBONNE

08/03/25  
20H00

24€



"LANGAGES"

Quatuor Parisii & Emmanuelle Devos  
théâtre + cinéma - NARBONNE

15/02/25  
20H00

A PARTIR DE  
35€



"ON EST ENSEMBLE"

Inès Reg  
Arena - NARBONNE

# LEAPMOTOR

Arrive dans l'Aude

**OUVERTURE**  
le 3 FEVRIER

UNE MARQUE NOUVELLE GÉNÉRATION  
POUR TOUS, 100% ÉLECTRIQUE,  
100% INTELLIGENTE 

**NOUVEAU C10**



À PARTIR DE 36 400€\*

**NOUVELLE T03**



À PARTIR DE 19 500€\*

ZA ST JEAN DE L'ARNOUZE,  
11000 Carcassonne  
04 68 47 70 00

\*Voir conditions en concession

*Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo*

Maurel Audo,  
Carcassonne

**maurelauto.fr**

Application disponible sur  
iOS et Android



**URBAN**

*Valentine's Day*

## LA SAINT-VALENTIN UNE HISTOIRE D'AMOUR À TRAVERS LES ÂGES

Chaque 14 février, les cœurs envahissent les vitrines, les fleurs s'échangent et les déclarations d'amour fleurissent. Mais d'où vient cette tradition devenue universelle ? Retour sur les origines et l'évolution de la Saint-Valentin, une fête pas si commerciale qu'on le pense souvent.



### DES ORIGINES ROMAINES AUX TRADITIONS CHRÉTIENNES



La Saint-Valentin puise ses racines dans l'Antiquité romaine. À cette époque, les Lupercales, célébrées mi-février, étaient des fêtes païennes dédiées à Lupercus, dieu de la fertilité et des troupeaux. Ces festivités étaient marquées par des rituels visant à purifier et à favoriser les unions.

Cependant, la fête telle qu'on la connaît trouve son origine dans l'Église chrétienne. Saint Valentin, prêtre romain du IIIe siècle, aurait été martyrisé pour avoir célébré des mariages en secret, défiant ainsi l'empereur Claude II qui avait interdit les unions pour favoriser la conscription des jeunes hommes. Ce courage lui valut d'être canonisé, et le 14 février fut dédié à sa mémoire.

### UNE CÉLÉBRATION POÉTIQUE AU MOYEN ÂGE

Au Moyen Âge, la Saint-Valentin prend une dimension romantique, notamment en Angleterre et en France. On croyait alors que le 14 février marquait le début de la saison des amours chez les oiseaux. Cette idée inspire poètes et troubadours, et la fête devient l'occasion d'échanger des billets doux et des poèmes.

C'est également à cette époque que les premières "valentines", lettres d'amour écrites à la main, font leur apparition. La tradition commence doucement à se diffuser dans les cours royales et parmi les élites.

### LA MONDIALISATION DE L'AMOUR

Avec le temps, la Saint-Valentin a traversé les frontières et s'est popularisée grâce aux avancées de l'imprimerie au XVIIIe siècle. Des cartes illustrées remplacent les lettres manuscrites, rendant les "valentines" accessibles au plus grand nombre.

Au XIXe siècle, l'industrialisation et l'avènement du commerce de masse transformèrent la fête en un événement largement commercialisé.

Aux États-Unis, la Saint-Valentin prend une ampleur nouvelle. Les chocolats, les bijoux et les dîners deviennent des symboles incontournables de cette célébration. Aujourd'hui, la fête est célébrée dans le monde entier, bien que les traditions varient : au Japon, ce sont les femmes qui offrent des chocolats, tandis qu'en Finlande, le 14 février est la journée de l'amitié.

### UNE FÊTE QUI ÉVOLUE

Si certains critiquent son aspect commercial, la Saint-Valentin reste une fête qui évolue avec les époques. L'amour, qu'il soit romantique, amical ou familial, est au cœur des célébrations. Les nouvelles générations redéfinissent la fête en y intégrant des valeurs de partage, d'inclusivité et de bien-être.

La Saint-Valentin est ainsi devenue une fête universelle, où chacun peut célébrer l'amour à sa manière : un dîner aux chandelles, une soirée cocooning entre amis ou un moment pour soi.

**Et vous, comment célébrez-vous l'amour le 14 février ?**



♥ Chers lecteurs et lectrices,



📣 Ce premier numéro de l'année 2025 est aussi le 100ème ! 🎉 Quoi de mieux que la thématique de la Saint-Valentin 🍷 pour célébrer cette édition spéciale ?

✨ C'est avec beaucoup d'émotion 😊 que nous vous présentons cette édition exceptionnelle. Depuis nos premiers pas 📖, vous êtes toujours plus nombreux à nous suivre 👁️, nous lire et partager avec nous vos retours chaleureux 🗨️.

Votre fidélité est notre plus belle récompense 🏆.

Pour cette édition spéciale, nous avons choisi de mettre à l'honneur l'amour sous toutes ses formes 🍷, à travers des articles inspirants ✨, des idées créatives 🧠 et des moments à partager 🍷.

Car quoi de mieux que la Saint-Valentin 🍷 pour célébrer ce qui nous unit tous : la passion et les liens qui nous rapprochent 🍷 ?

🙏 Un immense merci à vous, chers lecteurs 🍷, ainsi qu'à nos partenaires et annonceurs 🍷 qui rendent cette aventure possible 🍷. Vous êtes au cœur de notre succès 🍷, et c'est ensemble que nous construisons chaque numéro. 📄

Que cette édition soit pour vous une source d'inspiration 💡 et de petits bonheurs à partager 🍷. Et surtout, continuons de créer, ensemble, LE RDV Bimensuel 100% Grand Narbonnais ! 📄

📄 Bonne lecture et excellente Saint-Valentin !

💜 L'équipe d'Urban TV



JUSTE MILIEU  
« ZINZIN ! »



Le 14 février 2025

OKBARET - Espace Léo Lagrange - Narbonne

Spectacle à  
20h00



Programmation et réservation sur : [www.theatredelaposte.fr](http://www.theatredelaposte.fr)

Une info, un conseil : 06 47 71 25 66

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>THE VOICE</b> 22.30 The Voice	21.10  <b>LE CLUB DES INVINCIBLES</b> 23.20 Quelle époque !	21.05  <b>MEURTRES DANS LE CANTAL</b> Téléfilm 22.40 Meurtres en Haute-Savoie	21.10  <b>CIVIL WAR</b> ★★ Film 22.55 Arcadian ★, film	21.00  <b>ECHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.35 Echappées belles, mag.	21.10  <b>MYLENE FARMER - NEVERMORE 2023/2024</b> 23.15 Mylène Farmer : Live 2019
20.55  <b>AMERIQUE : LA NOUVELLE HISTOIRE</b> 22.25 Odoorat : à la recherche du sens perdu	21.10  <b>ESPAGNE : LA COURONNE DE TOUS LES SCANDALES</b> 22.40 Monaco : la saga des Grimaldi	21.10  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	21.15  <b>COLUMBO</b> Série 23.10 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 22.55 Chroniques criminelles, mag.	21.10  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 23.30 Mon oncle Charlie, série
21.00  <b>UN MONDE EN DOC</b> 22.45 Droite radicale, la conquête de Washington, doc.	21.00  <b>AUGUSTINE</b> ★★ Film 22.40 Mort d'un acteur, court-métrage	21.10  <b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JEREMY FERRARI</b> 23.40 Les duos impossibles de Jérémy Ferrari	21.05  <b>LES ROIS DE LA GLISSE 2</b> ★ Film 22.45 La grande vidéo party	20.00  <b>FACE A MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	21.05  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série
21.00  <b>FACE A MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	20.45  <b>HANDBALL : PSG / NANTES</b> 22.30 Athlétisme : Meeting de New York	21.10  <b>MAGGYVER</b> Série 22.50 Maggyver, série	21.10  <b>RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE : ALASKA</b> 23.20 100 jours avec les gendarmes...	21.10  <b>SEULS FACE A L'ALASKA</b> 10 Doc. 22.20 Seuls face à l'Alaska, doc.	21.05  <b>SISSI</b> 10 Série 22.10 Sissi, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>THOR : LOVE AND THUNDER</b> ★ Film 23.25 The Batman ★★, film	21.10  <b>SOS FANTOMES L'HERITAGE</b> ★ Film 23.10 Mourir peut attendre ★, film	21.05  <b>INSPECTEUR BARNABY</b> 10 Série 22.35 Inspecteur Barnaby, série	21.00  <b>SANS UN BRUIT : JOUR 1</b> ★ Film 22.40 Documentaire, doc.	21.05  <b>LA FABRIQUE DU MENSONGE</b> Doc. 22.45 Ady Steg, un parcours juif..., doc.	21.10  <b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
21.00  <b>LA GUERRE SELON CHARLIE WILSON</b> ★ 22.40 «Pretty Woman», doc.	21.10  <b>100 JOURS AVEC LES SECOURS EN HELICOPTERE</b> Doc. 22.50 100 jours avec	21.10  <b>L'ASCENSION</b> ★★ Film 23.10 Boutchou, film	21.15  <b>NEW YORK, UNITE SPECIALE</b> Série 22.55 New York, unité spéciale, série	21.05  <b>AVANT TOI</b> ★ Film 23.10 Un secret bien gardé ★, film	21.10  <b>LES SECRETS DU PARANORMAL</b> 10 22.40 Les secrets du paranormal, doc.
21.00  <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.00  <b>UN CHAPEAU DE PAILLE D'ITALIE</b> 23.05 Atelier Figaro, spectacle	21.10  <b>LE GRAND BETISIER</b> 22.55 Le grand bétisier	21.05  <b>TINY HOUSE NATION</b> Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.	20.00  <b>FACE A MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	21.05  <b>7 ANS DE MARIAGE</b> ★ Film 22.55 Case départ ★, film
21.00  <b>EN QUETE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	20.50  <b>ATHLETISME : MEETING DE PARIS INDOOR</b> 22.40 L'Équipe du Soir	21.10  <b>ERIN BROCKOVICH, SEULE CONTRE TOUS</b> ★★ Film 23.40 Kaamelott, série	21.10  <b>HABITATIONS EN PERIL</b> Documentaire 23.00 Flic Story, doc.	21.10  <b>FAITES ENTRER L'ACCUSE</b> 10 Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05  <b>CANDICE RENOIR</b> 10 Série 22.15 Candice Renoir, série

# PARLEM !

catalan et occitan  
en Occitanie

du 10 au 23 février 2025



Retrouvez  
le programme  
sur [laregion.fr](http://laregion.fr)

# URBAN TV & SORTIES

# NOU merci !

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LES TUCHE 2 - LE REVE AMERICAIN</b> ★ Film 23.00 Les Tuche ★, film</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'ART DU CRIME</b> Série 22.45 L'art du crime, série</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LE MANS 66</b> ★★ Film 23.45 La ligne bleue, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>CONFLICT</b> Série 22.45 Le cercle séries, mag.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>LA GRANDE FAMILLE DES CHIENS</b> Doc. 22.35 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>À QUEL PRIX ?</b> Magazine 23.15 À quel prix, la suite, mag.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p> <p><b>COLLISION</b> ★ Film 22.45 A Beautiful Day ★★, film</p>	<p><b>CB</b></p> <p>21.20</p> <p><b>COMMISSAIRE MAGELLAN</b> Série 23.05 Commissaire Magellan, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>PIRATES DES CARAIRES. LE SECRET DU COFFRE MAUDIT</b> 23.50 Pirates des Caraïbes : la malédiction du Black Pearl</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>THE DARK KNIGHT, LE CHEVALIER NOIR</b> ★★ Film 00.05 Batman Begins</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>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>FAN DES ANNEES</b> 80 Magazine 23.00 Fan des années 70, mag.</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.15 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.00</p> <p><b>CULTUREBOX, LE SHOW</b> 22.30 Planète Rap, mag.</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 23.05 Au cœur de l'enquête, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>UN NOEL QUI VIENT DU CŒUR</b> 22.50 Le spectacle de Noël, téléfilm</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p> <p><b>4 MARIAGES ET 1 ENTERREMENT</b> ★ 23.15 Mon babysitter ★, film</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>100% POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Edition de la nuit</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.15</p> <p><b>ANGLES D'ATTAQUE</b> ★ 22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>KAAMELOTT</b> Série 23.00 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DANS LES SECRETS DE LA SCIENTOLOGIE</b> 22.15 Tom Cruise et la scientologie</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>TRÉSORS DE CASSE</b> Documentaire 22.25 Trésors de casse, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CRIMES</b> Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>LE GRAND CONCOURS</b> 22.25 Le grand concours</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p> <p><b>IA : LA GRANDE EXPÉRIENCE</b> Mag. 22.40 Les sacrifiés de l'IA, doc.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p> <p><b>A PRIORI</b> Série 22.50 Les Pennacs, série</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ROSALIE</b> ★★ Film 23.00 Faut voir ! L'hebdô cinéma, mag.</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p> <p><b>ON SE PIQUE POUR LA FLEUR FRANÇAISE</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NATURE : POUR UNE RÉCONCILIATION</b> 23.15 Legacy, notre héritage, doc.</p>
<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p> <p><b>OLIGARQUES, LE GANG DE POUTINE</b> 22.45 Oligarques, le gang de Poutine</p>	<p><b>CB</b></p> <p>21.20</p> <p><b>JACQUES CARDOZE ENQUÊTE</b> 22.55 L'essentiel chez Labro, mag.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p> <p><b>L'ÎLE DE LA TENTATION</b> Jeu 22.55 Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde...</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p> <p><b>90' ENQUÊTES</b> Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p> <p><b>TOUS EN SCÈNE</b> ★★ Film 23.00 Super Nanny, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p> <p><b>DA VINCI CODE</b> ★ Film 23.50 Seven Sisters ★★, film</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p> <p><b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.00</p> <p><b>AMOR, FUROR</b> 22.15 Schéhérazade de Nikolai Rimski-Korsakov</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p> <p><b>NOUVELLES RECRUES</b> - 1<sup>RES</sup> MISSIONS 23.05 Nouvelles recrues - 1<sup>RES</sup> missions</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>AINBO, PRINCESSE D'AMAZONIE</b> ★ Film 22.45 E-m6 family, mag.</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p> <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p> <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.50 Camping Paradis, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p> <p><b>100% POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Edition de la nuit</p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.00</p> <p><b>DEADLOCK</b> Téléfilm 23.00 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p> <p><b>OBJECTIF MAISON</b> Documentaire 22.20 Objectif maison, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>ALIEN FICTION</b> 100 23.50 Mayas : comment la Nasa explique leur chute, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p> <p><b>RAFALE, MIRAGE</b> Documentaire 22.15 Armée française, doc.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.05</p> <p><b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p>

# NARBONNE ARENA

- **BOLÉRO**  
5 FÉV. 2025
- **AHMED SYLLA**  
7 FÉV. 2025
- **EDGAR-YVES**  
14 FÉV. 2025
- **INES REG**  
15 FÉV. 2025
- **ANNE ROUMANOFF**  
14 MARS 2025
- **THE AUSTRALIAN PINK FLOYD SHOW**  
15 MARS 2025
- **MANU PAYET**  
19 MARS 2025
- **MONTREUX COMEDY**  
LA TOURNÉE  
21 MARS 2025
- **TRIAL INDOOR SHOW**  
AVEC TONI BOU  
28 MARS 2025
- **CELTIC LEGENDS**  
3 AVR. 2025
- **SOPRANO**  
4 AVR. 2025
- **PASION DE BUENA VISTA**  
11 AVR. 2025
- **WALY DIA**  
9 MAI 2025
- **FERRARI / TSAMERE / LECAPLAIN**  
LA TOURNÉE  
DU TRIO  
10 MAI 2025
- **LORDS OF THE SOUND**  
13 MAI 2025
- **ELECTRO SYMPHONY**  
14 MAI 2025
- **LES COMEDIES MUSICALE**  
15 MAI 2025
- **LE LAC DES CYGNES**  
16 MAI 2025
- **NADAU**  
7 JUIN 2025
- **THE WORLD OF QUEEN**  
3 OCT. 2025
- **VITAA**  
25 OCT. 2025
- **BELINDA DAVIDS**  
14 NOV. 2025
- **ULTRA VOMIT & TAGADA JONES**  
15 NOV. 2025
- **NINO ARIAL**  
21 NOV. 2025
- **LE CADRE NOIR**  
12 > 14 DÉC. 2025
- **CARMINA BURANA**  
16 DÉC. 2025
- **CASSE-NOISETTE**  
20 JAN. 2026
- **LE GANG DES CHIEUSES**  
23 JAN. 2026
- **GÉNÉRATION CELINE**  
24 JAN. 2026
- **GOLDMEN**  
14 FÉV. 2026
- **PAUL MIRABEL**  
26 FÉV. 2026
- **KENDJI GIRAC**  
26 MARS 2026
- **COVERTRAMP**  
28 MARS 2026
- **MICHEL JONASZ**  
29 MARS 2026
- **ELENA NAGAPETYAN**  
23 AVR. 2026
- **MESSMER**  
15 MARS 2026



14 FÉV.  
2025

**EDGAR-YVES**



**PASION DE BUENA VISTA**  
11 AVR. 2025

et sur



[narbonne-arena.fr](http://narbonne-arena.fr)

**Billetterie**  
dans les points de  
vente habituels

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

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ELSBETH</b> Série</p> <p>22.55 <b>Esprits criminels</b>, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PRESQUE</b> ★ <b>CB</b> Film</p> <p>23.25 <b>De l'or dans les yeux</b>, doc.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DES RACINES &amp; DES AILES</b> Magazine</p> <p>23.10 <b>La France en beau</b>, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : BARRAGES Sport</b></p> <p>22.35 Canal Champions Club le débrief</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine</p> <p>22.35 <b>C ce soir</b>, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b></p> <p>23.30 <b>Qui veut être mon associé ?</b></p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>VIENS JE T'EMMÈNE</b> Film</p> <p>22.35 <b>Trouble-fête</b> ★, film</p>	<p><b>CB</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>MONGEVILLE</b> Série</p> <p>23.05 <b>Mongeville</b>, série</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENQUÊTES CRIMINELLES</b> <b>CB</b></p> <p>23.20 <b>Enquêtes criminelles</b>, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>DÉSIR : AU CŒUR DU SEXE FÉMININ</b></p> <p>23.15 <b>90'</b> Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b></p> <p>22.35 <b>Incroyables mariages gitans</b></p>	<p><b>RTL</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>JEFF PANACLOC, UN DUO SANS LIMITE</b></p> <p>23.00 <b>Constance - Partouze sentimentale</b></p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire</p> <p>22.00 <b>Sens Public</b>, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LA FÊTE DE LA CHANSON FRANÇAISE</b></p> <p>23.10 <b>Basique</b>, le concert</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BANDIT</b> <b>CB</b></p> <p>22.55 <b>Gentlemen cambrioleurs</b> ★, film</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MA FAMILLE D'ABORD</b> Série</p> <p>22.15 <b>Ma famille d'abord</b>, série</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 <b>22H Rochebin - Broussouloux</b></p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SPEED</b> ★ <b>CB</b></p> <p>23.10 <b>Siberia</b>, téléfilm</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine</p> <p>23.30 <b>Édition de la nuit</b></p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>COSMIC SIN</b> <b>CB</b></p> <p>23.00 <b>L'Équipe du Soir</b>, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE VOYAGE DU DR DOLITTLE</b> ★ Film</p> <p>22.50 <b>Kamelott</b>, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BELLE ET SÉBASTIEN</b> ★ Doc.</p> <p>23.30 <b>Enquêtes mystérieuses</b></p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES... <b>CB</b></b></p> <p>22.25 <b>100 jours avec les gendarmes</b></p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> <b>CB</b></p> <p>Série</p> <p>22.45 <b>Castle</b>, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MADemoisELLE HOLMES</b> <b>CB</b> Série</p> <p>23.10 <b>Mademoiselle Holmes</b>, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine</p> <p>23.00 <b>Complément d'enquête</b>, mag.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MEURTRES EN PAYS CATHARE</b></p> <p>22.45 <b>La France en vrai</b>, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>DEXTER : LES ORIGINES</b> Série</p> <p>22.35 <b>Loris Giuliano au boulot</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SUR LES TRACES DU PLUS ANCIEN ADN</b> Doc.</p> <p>22.55 <b>C ce soir</b>, mag.</p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>AHMED SYLLA : ORIGAMI</b> Spectacle</p> <p>22.35 <b>Elodie Poux - Le syndrome du playmobil</b></p>
<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>RAPA</b> Série</p> <p>23.35 <b>L'invasion</b>, doc.</p>	<p><b>CB</b></p> <p>21.20</p>  <p><b>LAURENT GERRA, 30 ANS DE RIRE</b></p> <p>23.00 <b>Michel Sardou, une vie en chantant</b></p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ALICE DE L'AUTRE CÔTÉ DU MIROIR</b> ★</p> <p>23.10 <b>2050 - Le monde d'après</b>, mag.</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>PRETE-MOI TA MAIN</b> ★ Film</p> <p>23.10 <b>90'</b> Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TÊTARDS</b></p> <p>22.00 <b>Tattoo Cover</b></p>	<p><b>RTL</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FAN DES ANNEES 80</b> Magazine</p> <p>22.55 <b>Fan des années 80</b>, mag.</p>
<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b></p> <p>22.00 <b>Sens Public</b>, mag.</p>	<p><b>4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ZAHO DE SAGAZAN, LE DERNIER DES VOYAGES AU LIBERTÉ</b></p> <p>22.45 <b>Jeanne Added</b></p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>Y'A QUE LA VERITE QUI COMPTE</b></p> <p>23.10 <b>Y'a que la vérité qui compte</b></p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE GRAND BÊTISIER DES ANIMAUX</b></p> <p>22.45 <b>Le grand bêtisier des animaux</b></p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine</p> <p>22.00 <b>22H Rochebin - Broussouloux</b></p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série</p> <p>22.45 <b>New York section criminelle</b>, série</p>
<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> Magazine</p> <p>23.30 <b>Édition de la nuit</b></p>	<p><b>L'ÉQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>ATHLETISME : MEETING DE LIEVIN</b></p> <p>23.30 <b>L'Équipe du Soir</b></p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire</p> <p>22.20 <b>Les reines de la route</b>, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DANS LES SECRETS DES FILMS MARVEL</b></p> <p>22.20 <b>Dans les secrets des films Marvel</b></p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES 10 CATASTROPHES...</b></p> <p>22.15 <b>Les 10 catastrophes...</b></p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE CŒUR DES HOMMES</b> ★ Film</p> <p>23.15 <b>The Descendants</b> ★, film</p>

# LE PROGRAMME

# CULTUREL

FÉV  
09



Rassemblement de voitures anciennes  
Espace de Liberté - Armissan



FÉV  
09



Fête de la chandeleur  
Amphithéâtre du Palais des congrès - Gruissan



FÉV  
12



Atelier : Créer son CV avec Canva  
Espace Média Grand Narbonne - Narbonne



FÉV  
14



Animation de la ludothèque-médiathèque  
Salle Jackie Carrière - Armissan



FÉV  
14

JUSQU'AU 27/04



Exposition de Manuel Marti Moreno  
Palais des Archevêques - Narbonne



FÉV  
15



L'Ideas Box, une escale numérique  
Place du Foyer - Leucate



FÉV  
19

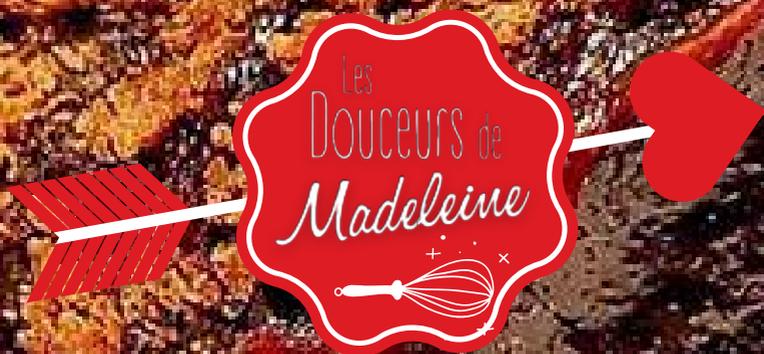


Atelier : Timecop  
Espace Média Grand Narbonne - Narbonne



<b>TF1</b>  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 22.30 Danse avec les stars	<b>france-2</b>  <b>LES VICTOIRES DE LA MUSIQUE 2025</b> 00.15 Zaho de Sagazan, le dernier des voyages...	<b>france-3</b>  <b>CRIMES PARFAITS</b> Série 22.45 Crimes parfaits, série	<b>CANAL+</b>  <b>MOI, MOCHE ET MÉCHANT 4</b> ★ Film 22.45 Twisters ★, film	<b>france-5</b>  <b>LA PANTHÈRE ROSE</b> 23.00 I am Martin Parr, le photographe so british, doc.	<b>6</b>  <b>LE JOURNAL DE BRIDGET JONES</b> 22.55 Bridget Jones : l'âge de raison
<b>arte</b>  <b>L'ACCIDENT</b> Téléfilm 22.30 Frank Sinatra ou l'âge d'or de l'Amérique, doc.	<b>CB</b>  <b>ARNAUD TSAMÈRE - 2 MARIAGES &amp; 1 ENTERREMENT</b> 23.30 Roman Frayssinet	<b>W9</b>  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	<b>TMC</b>  <b>JUMANJI - BIENVENUE DANS LA JUNGLE</b> ★ Film 23.40 Edge of Tomorrow	<b>TFX</b>  <b>SUPER NANNY</b> 22.50 Super Nanny	<b>nt1</b>  <b>L'ANNÉE DU LOL</b> Documentaire 22.55 L'année du LOL, doc.
<b>LCP</b>  <b>MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION !</b> 22.00 Le temps des paysans (1), doc.	<b>21.00</b>  <b>CHICANDIER ET MATHOU... 10</b> 22.25 Paname Comedy Club	<b>21.15</b>  <b>TELE : TON UNIVERS IMPITOYABLE</b> 22.40 Télé : ton univers impitoyable	<b>21.05</b>  <b>BEETHOVEN</b> ★ Film 22.50 Beethoven 3 ★, film	<b>20.00</b>  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	<b>21.05</b>  <b>UNE AFFAIRE DE CŒUR</b> ★ Film 22.50 4 mariages et un enterrement ★
<b>C NEWS</b>  <b>100 % POLITIQUE</b> Magazine 23.30 Edition de la nuit	<b>21.00</b>  <b>FLECHETTES : PREMIER LEAGUE 2025</b> 22.40 L'Équipe du Soir	<b>21.10</b>  <b>BONES</b> 10 Série 22.50 Bones, série	<b>21.10</b>  <b>LE BIGDIL, LE RETOUR ÉVÉNEMENT</b> 22.40 Le Bigdil, le retour événement	<b>21.10</b>  <b>PHARAONS EN GUERRE</b> Doc. 22.25 Pharaons en guerre	<b>21.05</b>  <b>HÉRITAGES</b> 10 Magazine 22.55 Héritages, mag.

<b>TF1</b>  <b>THE VOICE</b> 22.40 The Voice	<b>france-2</b>  <b>FLAIR DE FAMILLE</b> 10 Téléfilm 22.45 Quelle époque !	<b>france-3</b>  <b>LES FOLIES FERMIERES</b> ★ Film 22.50 Le meilleur d'entre nous, série	<b>CANAL+</b>  <b>RUGBY : MONTPELLIER HR / RCT</b> 23.20 Civil war ★★, film	<b>france-5</b>  <b>ÉCHAPPÉES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	<b>6</b>  <b>PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES TRIBUS LÉGENDAIRES</b> 23.40 Pékin Express
<b>arte</b>  <b>GRAND CANYON</b> 22.30 Les Alpes, la fabrique de notre météo, doc.	<b>21.00</b>  <b>FOOTBALL : PSG / MONTPELLIER</b> 23.00 100 jours, mag.	<b>21.10</b>  <b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire de France, série	<b>21.15</b>  <b>COLUMBO</b> Téléfilm 23.00 90' Enquêtes, mag.	<b>21.05</b>  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.	<b>21.10</b>  <b>THE BIG BANG THEORY</b> Série 22.45 The Big Bang Theory, série
<b>LCP</b>  <b>UN MONDE EN DOC</b> Magazine 22.30 Le Ciné Club de Public Sénat	<b>21.00</b>  <b>LE SOMMET DES DIEUX</b> ★★ Film 22.30 Galaxyphony, spectacle	<b>21.10</b>  <b>LES DUOS IMPOSSIBLES DE JÉRÉMIE FERRARI</b> 23.05 Les duos...	<b>21.05</b>  <b>SHAUN LE MOUTON</b> ★ Film 22.40 La grande vidéo party	<b>20.00</b>  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	<b>21.05</b>  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.00 Joséphine, ange gardien, série
<b>C NEWS</b>  <b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	<b>21.05</b>  <b>ATHLÉTISME : PERCHE ÉLITE TOUR</b> 23.00 MMA : UFC Classiques, sport	<b>21.10</b>  <b>MACGYVER</b> Série 22.00 MacGyver, série	<b>21.10</b>  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 22.05 Retour à l'instinct primaire	<b>21.10</b>  <b>SEULS FACE À L'ALASKA</b> 10 Doc. 22.20 Seuls face à l'Alaska, doc.	<b>21.05</b>  <b>SISSI</b> Série 23.20 Crimes, doc.



VOUS PROPOSE

# Une Saint-Valentin *Gourmande*

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

*Se découvrir!*



# JEUX POUR ENFANTS

## Saint-Valentin

### Mots Mêlés

IXW SLV  
 LNDTAVHTILPP  
 HOKJOYEUSEDRV  
 FXAZPMXSWNAPI  
 QIZSAINTFSCVO  
 SVALENTINPVT  
 GPRTIPDSRVA  
 IJPZENKIH  
 EFSUQB  
 AMJ  
 D

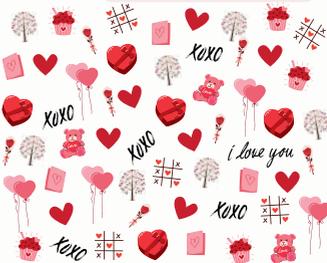
TRouve LES MOTS :  
 JOYEUSE  
 SAINT  
 VALENTIN



### Rébus

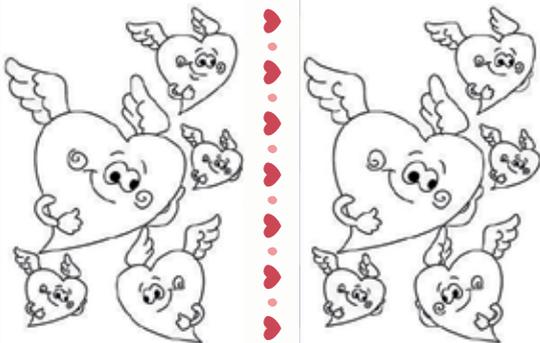


### Cherche & Trouve

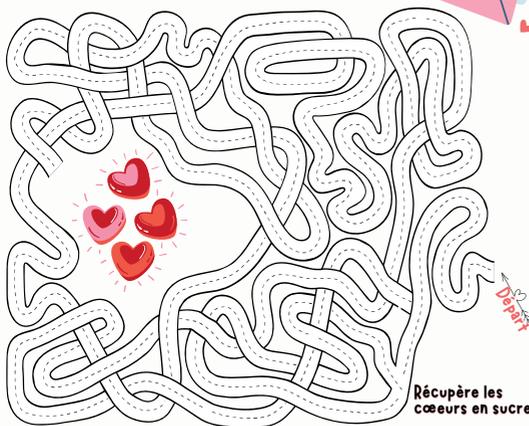


- 9
- 5
- 5
- 3
- 7
- 7

### Les 10 Différences



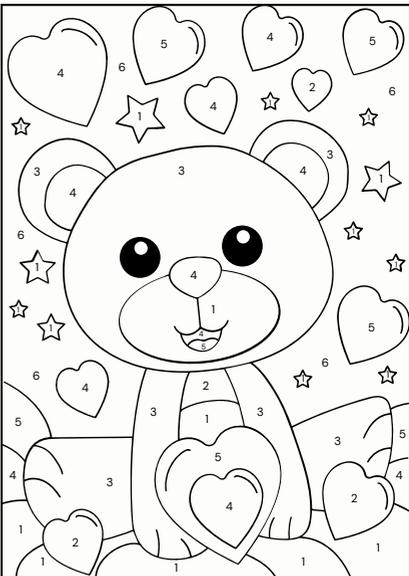
### Labyrinthe



Récupère les cœurs en sucre

### Coloriage Magique

- 1=
- 2=
- 3=
- 4=
- 5=
- 6=





**URBAN**

*Valentine's Day*

## ACTIVITÉS POUR DES SOUVENIRS MÉMORABLES

La Saint-Valentin, c'est avant tout le moment de créer des souvenirs inoubliables avec votre moitié. Pourquoi ne pas essayer quelque chose d'original cette année ? Voici quelques idées pour marquer les esprits et faire de cette journée un souvenir précieux.

### ESCAPE GAME ROMANTIQUE

Mettez votre amour à l'épreuve avec une expérience immersive. Certains escape games proposent des thèmes spécialement conçus pour les couples. Si vous préférez rester à la maison, il existe des kits à imprimer ou des applications pour créer un jeu sur mesure avec des indices personnalisés qui retracent votre histoire.



### PIQUE-NIQUE D'HIVER

Qui a dit que les pique-niques étaient réservés à l'été ? Emmittoufflez-vous et partez pour une escapade nature. Préparez un panier avec des mets chauds, un thermos de chocolat ou de vin chaud, et une couverture douillette. Si le froid vous dissuade, recréez l'ambiance à la maison avec un tapis, des coussins, des bougies et de la musique apaisante.



### SÉANCE PHOTO EN DUO

Capturez votre amour en immortalisant vos plus beaux moments ensemble. Offrez-vous une séance photo professionnelle dans un cadre romantique ou transformez votre salon en studio photo DIY avec un trépied, des lumières tamisées et des accessoires rigolos. Ces clichés deviendront des souvenirs précieux.



### ATELIER ARTISTIQUE À DEUX

Exprimez votre créativité en duo lors d'un atelier peinture, poterie ou dessin. Pas besoin d'être des artistes confirmés : le but est de partager un moment complice tout en créant une œuvre qui vous rappellera cette journée.



# HOROSCOPE & JEUX

## L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !

### BÉLIER du 21 mars au 20 avril

**Travail-Argent :** vous aurez des ambitions élevées. **Amour :** votre besoin d'indépendance ne s'accorde pas avec les contraintes de la vie à deux. **Santé :** votre tonus va hausser. Continuez de prendre des vitamines.

### TAUREAU du 21 avril au 20 mai

**Travail-Argent :** vous ressentirez la nécessité de changer de modifier vos relations avec votre entourage professionnel. **Amour :** votre partenaire pourrait vous faire quelques reproches vis-à-vis de votre comportement. **Santé :** votre nervosité influe sur vos intestins.

### GÉMEAUX du 21 mai au 21 juin

**Travail-Argent :** dans le cadre professionnel, il vous sera difficile de venir à bout de toutes les résistances. **Amour :** vous aurez bien du mal à résister à l'attouché frou frou ! **Santé :** reculez de précaution contre les risques de chutes.

### CANCER du 22 juin au 22 juillet

**Travail-Argent :** la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux. **Amour :** le climat romantique sera sain et équilibré. Vous évoluerez dans un environnement serein. **Santé :** ce sera la grande forme !

### LION du 23 juillet au 22 août

**Travail-Argent :** vous devriez peut-être vous battre pour faire valoir vos droits. Vous ne bannirez pas les bras. **Amour :** une amitié pourrait se transformer en un sentiment plus tendre. **Santé :** belle vitalité.

### VERGE du 23 août au 22 sept.

**Travail-Argent :** des oppositions intéressantes se présenteront aussi bien au travail qu'en matière de plaisir. **Amour :** c'est une période sentimentale plutôt calme. **Santé :** faites surveiller votre taux de cholestérol.

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

**Travail-Argent :** vous vous ferez un jeu de savoir pour votre travail. **Amour :** vous n'avez de parler en voyage. Parlez-en à votre partenaire, il n'est peut-être pas si réfractaire que ça. **Santé :** prenez des vitamines.

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

**Travail-Argent :** vos conditions de travail devraient être à peu d'envie. **Amour :** votre sentiment les autres est marqué par la discrétion. **Santé :** vous faites preuve d'un bon dynamisme.

### SAGITTAIRE du 22 nov. au 20 déc.

**Travail-Argent :** vos qualités professionnelles seront reconnues et vous en éprouverez un sentiment de plénitude. **Amour :** vous entrez dans une période rayonnante. **Santé :** vous retrouvez la forme.

### CAPRICORNE du 21 déc. au 19 janv.

**Travail-Argent :** des contraintes découlent de votre réticence. Vous aurez bien du mal à garder votre calme. **Amour :** soumis à des influences planétaires explosives, vous ne serez pas si à l'aise que vous le pensez. **Santé :** vous êtes très énergique.

### VERSEAU du 20 janv. au 18 fév.

**Travail-Argent :** attendez à un passage professionnel délicat. **Amour :** vous ne ménagez pas vos efforts pour rétablir des liens de complicité avec vos proches. **Santé :** c'est toujours la forme, mais n'en abusez pas.

### POISSONS du 19 fév. au 20 mars

**Travail-Argent :** vous aimez l'aventure comme d'autres recherchent le bon vin. C'est bien le moment de vous lancer dans de nouvelles conquêtes. **Amour :** ce n'est pas encore la passion mais vous vous en approchez. **Santé :** faites des petits déjeuners consistants.

## ► SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

## ► MOTS FLÉCHÉS

## ► LES MOTS CODÉS

Chaque lettre de l'alphabet est associée à un chiffre. À l'aide des 4 premières lettres déjà placées, remplissez la grille de façon à obtenir des mots horizontalement et verticalement.

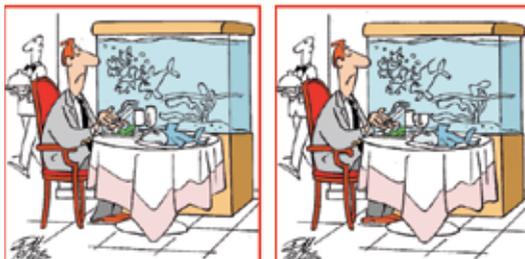
J O N C

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

J O N C



## ► 7 ERREURS



## QUIZ

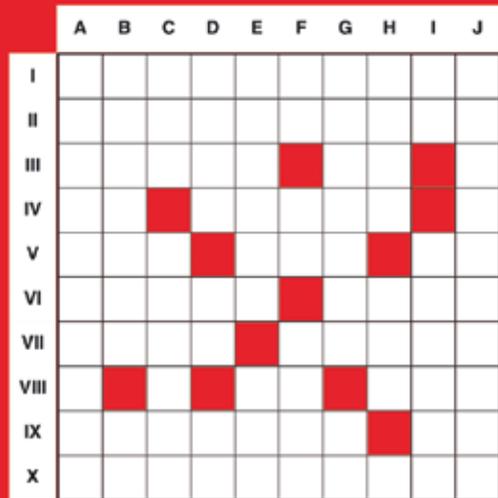
- 1 - Quel était le véritable prénom de Coco Chanel ?
- Ursula
  - Anna
  - Gabrielle
  - Daniela

## QUIZ

- 1 - Quelle est la capitale du Soudan ?
- Khartoum
  - Port-Soudan
  - Juba
  - Kampala

# POUR LES GRANDS

## MOTS CROISÉS



### HORIZONTALEMENT

I. Actes rituels. II. Annulation. III. Écrivain suisse d'origine allemande. Vieux oui. IV. Symbole de l'aluminium. Écarteur en chirurgie. V. Armée de l'air britannique. Atome. Division d'infanterie. VI. Bien coloré. Fin de prière. VII. Paradis. Allongea. VIII. Zinc. Maître du Tonnerre. IX. Propreté. Neuvième art. X. Continuelles.

### VERTICALEMENT

A. Veste de toile. B. Philosophe scolastique. Conjonction. C. Agent de sécurité. Satisfaction de soi. D. Fleur épineuse. Étain. Turquie. E. Conseillère. Courant bouddhiste. F. Possessif. Génisse divine. Greffe. G. Surprit. Article espagnol. H. Commune sur la baie des Anges. Posa. I. Tonga. Dissimulé. J. Prétentieux.

## 7 ERREURS



## SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

## BINARY FACILE

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

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

## MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition :  
SONT SOUVENT DUES À UNE HÉPATITE (9 lettres)

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

ABDÈRE	FEULER	PREFET
ADDITIF	GAMINE	PRESTE
ANOREXIE	HANSEN	PROGRAMME
BARYUM	JEUNESSE	PUFFIN
COCKER	JUTEUSE	REGENT
COCYTE	LIVIDES	RUBATO
ÉCHAUFFEMENT	MARINS	SALONS
ÉCRIRE	MENUËT	SNACKS
ENRAYÉ	MOTTON	SNIFFÉ
ÉRUDIT	MUSTANG	STERNE
EXTRUSION	OSMOSE	TERRIL
FEEDER	OZONIDE	UMLAUT
	PRAXIE	VEDETTE



**URBAN**

*Valentine's Day*

## EXPÉRIENCES À PARTAGER

Offrir un cadeau, c'est bien. Mais partager une expérience qui resserre les liens, c'est encore mieux. Pour cette Saint-Valentin, misez sur des moments uniques à vivre à deux. Voici quelques inspirations pour des aventures à savourer ensemble.

### COURS DE CUISINE À DEUX

Transformez votre soirée en un atelier gastronomique. Réservez un cours de cuisine dans une école locale ou lancez-vous ensemble dans la confection d'un plat exotique que vous n'avez jamais osé tester. Le résultat – réussi ou non – promet des fous rires et un moment complice.



### SOIRÉE THÉMATIQUE À LA MAISON

Voyagez sans quitter votre salon. Choisissez un pays ou une époque qui vous inspire, et plongez-y le temps d'une soirée. Décorez votre espace, cuisinez des plats typiques, mettez une playlist adéquate et pourquoi pas, habillez-vous dans le thème.



### BALADE NOCTURNE SOUS LES ÉTOILES

Offrez-vous une escapade nocturne loin des lumières de la ville pour admirer le ciel étoilé. Apportez des jumelles ou un télescope pour observer les constellations, accompagnés d'une boisson chaude et de plaids doux. Un moment intime garanti.



### JOURNÉE BIEN-ÊTRE EN DUO

Rien de tel qu'une parenthèse de détente. Offrez-vous une journée dans un spa, un massage en duo ou recréez un espace zen à la maison avec bougies, huiles essentielles et playlist relaxante.



Marché aux truffes de Narbonne

# MARCHÉ AUX TRUFFES



VENTE À PARTIR 11H  
MARCHÉ PAYSAN 9H - 13H

# 15 FÉVRIER



COURS MIRABEAU - NARBONNE

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 ALIBI.COM ★ Film 22.55 Shotgun Wedding ★, film	21.10 LE CORNIAUD ★ Film 23.00 Beau Geste, mag.	21.05 INSPECTEUR BARNABY 10 Série 22.35 Inspecteur Barnaby, série	21.00 RUGBY : CLERMONT / TOULOUSAIN 23.20 Cérémonie des Bafta 2025	21.05 UKRAINE : L'ENFANCE VOLÉE Doc. 23.00 Frères de la forêt, des résistants	21.10 ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
21.00 L'IDÉALISTE ★ 10 Film 23.10 Bonnie, doc.	21.10 100 JOURS AVEC LES SECOURS EN HELICOPTERE Doc. 22.50 100 jours avec	21.10 JOYEUSE RETRAITE ! ★ Film 22.50 Bienvenue à bord ★, film	21.15 NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE Série 22.50 New York, unité spéciale, série	21.05 LA MOMIE ★ Film 23.00 Battleship ★, film	21.10 LES SECRETS DU PARANORMAL 10 22.40 Les secrets du paranormal, doc.
21.05 REMBOB'INA Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	21.00 BONTÉ DIVINE 22.25 Jacques Villeret, drôlement tragique, doc.	21.10 LE GRAND BÊTISIER 22.55 Le grand bâtisier	21.05 TINY HOUSE NATION Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.	20.00 FACE A MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	21.05 THE SON ★ Film 23.25 Balthazar, série
21.00 EN QUÊTE D'ESPION Magazine 22.00 100% politique week-end	21.10 ATHLETISME : COPERNIC CUP 22.40 L'Equipe du Soir, mag.	20.50 ASTÉRIX ET LA SURPRISE DE CÉSAR ★ 22.15 Astérix et les Indiens ★, film	21.10 HABITATIONS EN PÉRIL Documentaire 23.05 Flic Story, doc.	21.10 FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 23.00 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 CANDICE RENOIR 10 Série 22.15 Candice Renoir, série

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10 LE NOUNOU Série 22.55 New York, unité spéciale, série	21.10 L'ART DU CRIME Série 22.35 L'art du crime, série	21.05 FIRST MAN - LE PREMIER HOMME SUR LA LUNE ★★ 23.35 La ligne bleue	21.10 MARIE-ANTOINETTE : L'AFFAIRE DU COLLIER 23.35 Saturday Night Live, série	21.05 SUR LE FRONT Documentaire 22.50 C ce soir, mag.	21.10 LES BODIN'S EN FOLIE Spectacle 23.25 Les Bodin's en folie : la suite
20.55 DOUZE HOMMES EN COLÈRE ★★ 22.00 Henry Fonda - La justice..., doc.	21.20 COMMISSAIRE MAGELLAN Série 23.05 Commissaire Magellan, série	21.10 PIRATES DES CARAÏBES, JUSQU'AU BOUT DU MONDE 00.00 Pirates des Caraïbes	21.25 THE DARK KNIGHT RISES ★★ Film 00.15 The Dark Knight, le chevalier noir	21.05 APPELS D'URGENCE Mag. 23.20 Appels d'urgence, mag.	21.10 FAN DES ANNÉES 80 Magazine 22.05 Fan des années 80, mag.
20.35 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.00 CULTUREBOX, LE SHOW 22.20 Planète Rap, mag.	21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 23.05 Au cœur de l'enquête, mag.	21.05 MON BEAU SAPIN Téléfilm 22.45 Un Noël qui vient du cœur, téléfilm	20.00 FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.05 TÉMOIGN GÉNANT 10 Téléfilm 23.00 La vengeance dans la peau
21.00 100% POLITIQUE Émission 23.30 Édition de la nuit	21.10 STALINGRAD ★ 10 Film 23.30 L'Equipe du Soir, mag.	21.10 KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série	21.10 JÉSUS A-T-IL VRAIMENT EXISTÉ ? Doc. 22.35 Jésus a-t-il vraiment existé...	21.10 TRÉSORS DE CASSE Documentaire 22.40 Trésors de casse, doc.	21.05 CRIMES 10 Documentaire 22.45 Crimes, doc.

# LE PROGRAMME SPORTIF

## RUGBY

SAMEDI 15 FÉV. 2025

19H00



NARBONNE



CHAMBÉRY



SAMEDI 01 MAR. 2025

19H00



NARBONNE



BOURGOIN J



## FOOT

SAMEDI 22 FÉV. 2025

18H00



NARBONNE



S C MONTFERRIE



SAMEDI 15 MAR. 2025

18H00



NARBONNE



A S BÉZIERS



## HANDBALL

SAMEDI 15 FÉV. 2025

19H00



NARBONNE



CHAMBÉRY



SAMEDI 15 MAR. 2025

19H00



NARBONNE



M-DE-MARSAN



## VOLLEY

SAMEDI 22 FÉV. 2025

20H00



NARBONNE



POITIERS



SAMEDI 22 MAR. 2025

22H00



NARBONNE



TOURCOING



<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES TUCHE 3</b> ★ Film 22.55 New York, unité spéciale, série</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES BANLIEUES C'EST LA PARADIS !</b> 22.45 SOS Fantômes L'héritage ★, film</p> <p><b>CB</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>A PRIORI</b> Série 22.00 A priori, série</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE ROMAN DE JIM</b> ★★ Film 22.50 Faut voir ! L'hebdo cinéma</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>BUFFETS, QUE LEUR VOLONTÉ SOIT FAITE !</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MEMOIRE VIVE</b> 10 Série 22.05 Mémoire vive, série</p> <p><b>RTL</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>UKRAINE - SUR LES TRACES DES BOURREAUX</b> Doc. 22.30 Enfermés par...</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>JACQUES CARDOZE ENQUÊTE</b> 22.55 L'essentiel chez Labro, mag.</p> <p><b>.4 X</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>L'ILE DE LA TENTATION</b> 10 Jeu 23.00 Les 100 vidéos qui ont fait rire</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>90' ENQUÊTES</b> 10 Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>green</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>TOUS EN SCENE 2</b> ★★★ Film 23.05 Tous en scène ★★★, film</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>WASABI</b> ★ Film 23.05 Da Vinci Code ★, film</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>GALA D'ANNIVERSAIRE, 150 ANS DU PALAIS GARNIER</b> 23.10 Une journée...</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>NOUVELLES RECRUES - PREMIERES MISSIONS</b> 23.05 Nouvelles recrues - Premières missions</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>PICSOU : LE TRÉSORS DE LA LAMPE PERDUE</b> ★ Film 22.55 Tiny House Nation</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 22.55 Camping Paradis, série</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>100% POLITIQUE</b> Emission 23.30 Edition de la nuit</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>C'EST QUOI CETTE FAMILLE ?</b> ★ Film 23.00 Kaamelott, série</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ALIEN FICTION : LES PREUVES ULTIMES</b> 10 Doc. 22.05 Alien fiction, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES DEPANNEURS DE L'AUTOROUTE</b> 22.35 100 jours avec</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p> <p><b>TF1</b></p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ELSBETH</b> Série 22.55 Esprits criminels, série</p> <p><b>arte</b></p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FROTTER FROTTER</b> Série 23.00 Dans les yeux d'Olivier, doc.</p> <p><b>CB</b></p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SECRETS D'HISTOIRE</b> 23.10 Enquêtes de région OU La France en vrai</p> <p><b>W9</b></p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FOOTBALL : CHAMPIONS LEAGUE</b> Sport 22.55 Canal Champions Club le débrief</p> <p><b>TMC</b></p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag.</p> <p><b>TFX</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>QUI VEUT ÊTRE MON ASSOCIÉ ?</b> 22.20 Qui veut être mon associé ?</p> <p><b>RTL</b></p>
<p>20.55</p>  <p><b>PETIT PAYSAN</b> ★★★ Film 22.25 Beau comme un tracteur, doc.</p> <p><b>LCP</b></p>	<p>21.20</p>  <p><b>MONGEVILLE</b> Série 23.05 Mongeville, série</p> <p><b>.4 X</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ENQUETES CRIMINELLES</b> 10 23.20 Enquêtes criminelles, mag.</p> <p><b>C STAR</b></p>	<p>21.25</p>  <p><b>LE DOC QUOTIDIEN</b> Mag. 23.00 90' Enquêtes, mag.</p> <p><b>green</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>INCROYABLES MARIAGES GITANS</b> 23.00 Incroyables mariages gitans</p> <p><b>LCI</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>LAURENT BAFFIE EST UN SALE GOSSE</b> 10 22.50 Jeff Panacloc</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>21.00</p>  <p><b>GAETAN ROUSSEL, CREATION ECLESTIQUE</b> 22.15 Basique, le concert</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>SUPERCCELL</b> ★ 10 Film 22.55 Bandit, téléfilm</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>MA FAMILLE D'ABORD</b> Série 22.45 Ma famille d'abord, série</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>ARTHUR ET LES MINIMOYS</b> ★ Film 23.00 Godzilla II, roi des monstres ★</p> <p><b>TF1</b></p>
<p>21.00</p>  <p><b>100% POLITIQUE</b> Emission 23.30 Edition de la nuit</p> <p><b>TF1</b></p>	<p>21.00</p>  <p><b>LA GRANDE SOIRÉE</b> Magazine 22.55 L'Équipe du Soir, mag.</p> <p><b>L'EQUIPE</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>ALADDIN</b> ★ Film 23.30 Objectif maison : chantier en famille, doc.</p> <p><b>6ter</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>BELLE ET SEBASTIEN</b> L'AVENTURE CONTINUE... Doc. 23.20 Enquêtes..., doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES</b> 10 22.30 Fic Story, doc.</p> <p><b>RMC</b></p>	<p>21.05</p>  <p><b>CASTLE</b> 10 Série 22.45 Castle, série</p> <p><b>TF1</b></p>

VAP'ART

Vape & CBD Shop

# NOUVELLES FLEURS & RESINES

CBD 8 à 15% - THC < 0,3% - 25€ les 10g

CBD 8 à 15% - THC < 0,3% - 10€ les 10g



CBD 50% - THC < 0,3% - 21€ les 3g



CBD 60% - THC < 0,3% - 24€ les 3g



CBD 70% - THC < 0,3% - 24€ les 3g

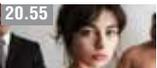


OUVERT DU MARDI AU SAMEDI  
10H-19H NON-STOP

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>MADemoisELLE HOLMES</b> Série 23.15 Mademoiselle Holmes, série	21.10  <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.05  <b>ROCHES NOIRES</b> Téléfilm 22.45 La France en vrai, doc.	21.10  <b>DEXTER : LES ORIGINES</b> Série 23.45 Dexter : les origines, série	21.05  <b>LA FABULEUSE HISTOIRE DES OISEAUX...</b> Doc. 22.45 C ce soir, mag.	21.10  <b>PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES TRIBUS LÉGENDAIRES</b> 22.10 Pékin Express
20.55  <b>RAPA</b> Série 22.45 Rapa, série	21.20  <b>UN 1 AVEC JORDAN BARDELLA</b> 23.00 Le Puy du Fou raconté...	21.10  <b>COCO</b> ★★ Film 23.00 L'ascension ★★, film	21.25  <b>JUMANJI : NEXT LEVEL</b> ★ Film 23.30 Jumanji - Bienvenue dans...	21.05  <b>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES</b> 22.05 Tattoo Cover	21.10  <b>K-POP - LES SECRETS DU PHÉNOMÈNE</b> 22.55 Fan des années 90
20.30  <b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Sens Public, mag.	21.00  <b>PIERRE DE MAERE AU ZENITH DE PARIS</b> 22.20 Les Victoires de la Musique 2025	21.10  <b>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE</b> 23.10 Y'a que la vérité qui compte	21.05  <b>LE GRAND BÊTISIER DES ANIMAUX</b> 22.45 Le grand bêtisier des animaux	20.00  <b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.05  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.45 New York section criminelle, série
21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Emission 23.30 Édition de la nuit	21.05  <b>L'ÉQUIPE</b> 21.05 FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE 2025 23.30 L'Équipe du Soir	21.10  <b>LES REINES DE LA ROUTE</b> Documentaire 22.10 Les Reines de la route, doc.	21.10  <b>DANS LES SECRETS DES FILMS MARVEL</b> 22.25 Dans les secrets des films Marvel	21.10  <b>ARCHE D'ALLIANCE : LE MYSTÈRE DU COFFRE SACRÉ</b> Doc. 22.00 Arche d'alliance	21.05  <b>LE CŒUR DES HOMMES 2</b> ★ Film 23.20 Le cœur des hommes ★, film

TF1	france-2	france-3	CANAL+	france-5	6
21.10  <b>DANSE AVEC LES STARS</b> 22.30 Danse avec les stars	21.10  <b>HAUTE SAISON</b> Téléfilm 22.40 Taratata 100 % live	21.10  <b>FOOT : FRANCE / NORVÈGE</b> Sport 23.05 Devenir bleues, doc.	21.10  <b>LARGO WINCH : LE PRIX DE L'ARGENT</b> ★ Film 22.50 Elyas ★, film	21.05  <b>TOUT FEU TOUT FLAMME</b> ★ Film 22.55 François Mauriac, mémoires intimes,	21.10  <b>BRIDGET JONES BABY</b> ★ Film 23.15 Le journal de Bridget Jones
20.55  <b>LA FILLE QU'ON APPELLE</b> Téléfilm 22.25 «Retour vers le futur», doc.	21.20  <b>C'EST MONTREUX BÉBÉ ! (DE PAGNOL À JUL)</b> 23.30 Arnaud Tsamère	21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>BOODER IS BACK</b> Spectacle 23.05 90' Enquêtes, mag.	21.05  <b>SUPER NANNY</b> 22.55 Super Nanny	21.10  <b>2024 LA GRANDE RETIRO D'INTERNET</b> 23.00 L'année du LOL, doc.
21.00  <b>MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION !</b> 22.00 Le temps des paysans, doc.	21.00  <b>GENERATION PANAME</b> 22.05 Moi, c'est romain et toi?	21.15  <b>TELÉ : TON UNIVERS IMPITOYABLE</b> 22.40 Télé : ton univers impitoyable	21.05  <b>BEETHOVEN 2</b> ★ Film 22.45 Beethoven 4, téléfilm	20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	21.05  <b>HOOK OU LA RE-VANCHE DU CAPITAINE CROCHET</b> ★ 23.35 Le Hobbit
21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Emission 23.30 Édition de la nuit	21.05  <b>RUGBY À VII : HSBC SEVEN NATIONS SERIES</b> 23.00 Rugby à VII	21.10  <b>BONES</b> Série 22.00 Bones, série	21.10  <b>LE BIGDIL, LE RETOUR ÉVÈNEMENT</b> 22.35 Le Bigdil, le retour événement	21.10  <b>RAMSES II, LA TRILOGIE</b> Doc. 22.30 Ramses II, la trilogie, doc.	21.05  <b>HÉRITAGES</b> Magazine 22.55 Héritages, mag.

# HOTEL DE FRANCE NARBONNE

“  
| L'AMOUR EST LA POÉSIE DES SENS. |  
—”  
HONORÉ DE BALZAC

Pour la *Saint-Valentin*  
ou toute autre date spéciale pour vous..  
Surprenez votre moitié en lui offrant une nuit des plus romantiques.



CONTACTEZ-NOUS  
pour découvrir notre offre duo 



Réservation  
04 30 37 01 47

# Les Coupons d'Amour



Réservation en ligne : [gaia-bar-narbonne.eatbu.com](http://gaia-bar-narbonne.eatbu.com)

8 avenue des Pyrénées - 11100 Narbonne

09 63 64 07 97



MAÎTRE  
RESTAURATEUR



# IDÉES RESTAU'



## *Saint-Valentin*



LA PETITE COUR



LE PETIT LAC



LA BONNE EXCUSE





## URBAN RECETTES



### Côté salé

## DUO DE SAINT-JACQUES & PURÉE DE CÉLÉRI AU PARFUM D'AMOUR ♥

Mettez les petits plats dans les grands avec cette entrée raffinée, où la délicatesse des noix de Saint-Jacques rencontre la douceur d'une purée onctueuse. Une assiette élégante et savoureuse qui mettra des étoiles dans les yeux de votre moitié.

#### INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 6 noix de Saint-Jacques fraîches
- 1 petit céleri-rave
- 20 cl de crème liquide légère
- 1 c. à soupe de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre, noix de muscade
- 1 pincée de piment d'Espelette (optionnel)
- Quelques brins de ciboulette pour la décoration

#### PRÉPARATION

1. Purée de céleri :
  - Épluchez et coupez le céleri en cubes. Faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
  - Égouttez le céleri et mixez-le avec la crème liquide et le beurre. Assaisonnez avec sel, poivre et une pincée de noix de muscade. Réservez au chaud.
2. Préparation des Saint-Jacques :
  - Séchez les noix de Saint-Jacques avec un papier absorbant.
  - Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Saisissez les Saint-Jacques environ 1 minute de chaque côté (elles doivent être dorées à l'extérieur et encore fondantes à l'intérieur). Assaisonnez avec une pincée de sel, de poivre et éventuellement de piment d'Espelette.

#### DRESSAGE

- Dans une assiette, déposez un cercle de purée de céleri à l'aide d'un emporte-pièce. Disposez les Saint-Jacques harmonieusement autour.
- Ajoutez quelques brins de ciboulette pour la décoration et un filet d'huile d'olive pour la touche finale.

### Côté sucré

## CŒURS FONDANTS CHOCOLAT & FRAMBOISE ♥♥

Faites fondre les cœurs de votre moitié avec cette recette gourmande et élégante, parfaite pour un dessert de Saint-Valentin. Un subtil mélange de chocolat et de framboise pour une explosion de saveurs à partager... ou à garder pour soi !

#### INGRÉDIENTS (POUR 4♥)

- 100 g de chocolat noir pâtisseries
- 80 g de beurre
- 2 œufs
- 70 g de sucre
- 40 g de farine
- 4 carrés de chocolat blanc
- 4 framboises fraîches
- (+ quelques-unes pour la décoration)

#### PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7).
- Faites fondre le chocolat noir et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes. Mélangez jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez ensuite la farine tamisée.
- Versez le mélange chocolat-beurre fondu dans la préparation et mélangez délicatement.
- Beurrez 4 ramequins ou moules en forme de cœur. Remplissez-les à moitié avec la pâte, déposez un carré de chocolat blanc et une framboise au centre, puis recouvrez avec le reste de pâte.
- Enfournez pour 10 à 12 minutes, selon votre four. Les fondants doivent être cuits à l'extérieur mais encore coulants au centre.
- Laissez reposer quelques minutes avant de démouler délicatement.

#### DRESSAGE

Servez les cœurs fondants saupoudrés de sucre glace, accompagnés de framboises fraîches et, pourquoi pas, d'un filet de coulis de framboise.



Saint Valentin  
*aux Halles de Narbonne*

Appâtez-le,  
Épatez-la !

2800m<sup>2</sup> d'inspiration gourmande



Les Artisans, Commerçants et Producteurs des Halles, complices  
de vos prouesses culinaires et bien plus encore.

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



**URBAN  
ENERGIE**

## LES PANNEAUX SOLAIRES UNE SOLUTION RENTABLE ET ÉCOLOGIQUE

Face à la hausse constante des prix de l'électricité, de plus en plus de foyers cherchent des solutions pour réduire leur facture énergétique tout en contribuant à la préservation de l'environnement. L'installation de panneaux solaires photovoltaïques émerge comme une réponse efficace à ces préoccupations.

### RÉDUCTION SIGNIFICATIVE DE LA FACTURE D'ÉLECTRICITÉ

Une installation de panneaux solaires de 3 kWc peut produire entre 2 700 et 4 200 kWh par an\*, selon les conditions d'ensoleillement et l'orientation de votre toiture. Cette production permet de couvrir une partie importante de votre consommation domestique, entraînant des économies substantielles sur votre facture d'électricité. En moyenne, les foyers peuvent économiser jusqu'à 40 %\* de leur facture énergétique annuelle grâce à l'autoconsommation de l'électricité produite.

### AMORTISSEMENT RAPIDE DE L'INVESTISSEMENT

Le coût d'une installation de panneaux solaires de 3 kWc varie généralement entre 6 000 € et 11 000 €, en fonction des équipements choisis et des spécificités de votre habitation. Avec des économies annuelles pouvant atteindre 320 €\*, l'amortissement de l'investissement se situe généralement entre 9 et 12 ans\*.

Ce délai peut être réduit grâce aux aides financières disponibles, telles que la prime à l'autoconsommation\*, qui peuvent diminuer le coût initial de l'installation.

### RENTABILITÉ ATTRACTIVE SUR LE LONG TERME

Au-delà de l'amortissement, les panneaux solaires offrent une rentabilité nette intéressante. Après la période d'amortissement, l'électricité produite est gratuite, ce qui génère des économies supplémentaires. De plus, la valeur de votre bien immobilier peut augmenter grâce à l'installation de panneaux solaires, attirant ainsi des acheteurs potentiels sensibles aux enjeux énergétiques.

Investir dans des panneaux solaires photovoltaïques représente une démarche judicieuse pour les foyers souhaitant réduire leur empreinte carbone tout en réalisant des économies substantielles sur le long terme. Avec des avantages financiers concrets et une contribution positive à l'environnement, les panneaux solaires s'imposent comme une solution d'avenir pour une consommation énergétique responsable et économique.

Vous avez un projet photovoltaïque ? Vous avez besoin de renseignements ? Contactez notre partenaire l'Agence de l'Énergie.



\* Les données présentées (rendement, économies, coût d'installation et durée d'amortissement) sont fournies à titre indicatif et peuvent varier en fonction de nombreux facteurs : localisation, orientation et inclinaison des panneaux, conditions météorologiques, évolution des tarifs de l'électricité, aides financières en vigueur, etc. Il est recommandé de se rapprocher d'un professionnel pour une étude personnalisée adaptée à votre situation.

# NOUVEAU LOTISSEMENT : CENTRE VILLE NARBONNE

VILLAS T3 - T4 - T5 HORS COPROPRIÉTÉ



- 🏠 Plan personnalisé (étage ou PP)
- 🏠 Quartier ANATOLE FRANCE
- 🏠 À 200m du canal du Midi
- 🏠 Secteur des 3 ponts



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



SCAN ME

Plus d'infos sur notre site ou contactez notre  
conseiller commercial :

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



# NE SUBISSEZ PLUS LES AUGMENTATIONS ! PRODUISEZ VOTRE PROPRE ÉLECTRICITÉ

On s'occupe de tout,  
du permis de voirie à l'autorisation en Mairie

Votre étude  
**GRATUITE**

Votre  
Financement  
\*

# 0%

Appelez le 04 68 58 46 14

A votre  
service  
depuis  
**2006**



Agence de **l'Énergie**

*Rénovation éco-responsable*



Narbonne • Montpellier • Villeneuve-Lès-Béziers • Nîmes

**Avec 4 agences**

il y en a forcément une près de chez vous !

[www.agence-de-lenergie.com](http://www.agence-de-lenergie.com)