

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

HOME SCHMIDT HOME



Votre magasin spécialisé à Narbonne

#Homeschmidthome

MAISONS DE Manon

GRUPE HEXAÔM



COURSAN

Villa T4 sur terrain 300m²

221 000 €*

LA PALME

Villa T4 sur terrain 400m²

249 000 €*

CASTELNAU-D'AUDE

Villa T4 sur terrain 450m²

173 000 €*

FLEURY D'AUDE

Villa T4 sur terrain 460m²

278 000 €*

BIZE-MINERVOIS

Villa T4 sur terrain 340m²

207 800 €*

ST-ANDRÉ-DE-ROQUELONGUE

Villa T4 sur terrain 700m²

228 000 €*

NARBONNE

Villa T4 sur terrain 340m²

259 000 €*

ARGENS-MINERVOIS

Villa T4 sur terrain 700m²

215 400 €*

GINESTAS

Villa T4 sur terrain 360m²

216 600 €*

LÉZIGNAN-CORBIÈRES

Villa T4 sur terrain 395m²

209 000 €*

Prix calculés avec la nouvelle norme **re2020** qui permet de réduire les consommations d'énergie.

LES MAISONS COULEURS DU SUD



90% DE RECOMMANDATIONS



100 ANS AU SERVICE DE NOS CLIENTS



23 AGENCES COMMERCIALES



+ DE 500 MAISONS MANON



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



URBAN

SCHMIDT NARBONNE



SCHMIDT ARRIVE À NARBONNE : VOTRE NOUVELLE ADRESSE POUR VOS AMÉNAGEMENTS SUR MESURE

Schmidt, 1er fabricant français de cuisines et de meubles sur mesure, ouvre une nouvelle enseigne à Narbonne. Cette ouverture marque l'arrivée d'une équipe experte et passionnée, prête à accompagner chaque client dans la concrétisation de ses projets d'aménagement, que ce soit pour une cuisine, un dressing, une salle de bains ou d'autres espaces de rangement.

UNE APPROCHE SUR MESURE POUR CHAQUE PROJET

Chez Schmidt, chaque projet est unique. Grâce à une écoute attentive et un accompagnement personnalisé, les concepteurs et designers du magasin s'attachent à créer des espaces fonctionnels et esthétiques, en parfaite adéquation avec les attentes et le style de vie de leurs clients.

Loin des solutions standardisées, Schmidt propose des aménagements 100 % personnalisés, avec un large choix de matériaux, de couleurs et de finitions, allant du bois naturel au béton ciré, en passant par des laques mates sophistiquées.

INNOVATION ET TECHNOLOGIE AU SERVICE DU DESIGN

L'innovation est au cœur des engagements de Schmidt. Chaque meuble est conçu avec des matériaux résistants, faciles d'entretien et esthétiques, garantissant durabilité et qualité.

L'expérience client est également optimisée grâce à des outils modernes : avec la réalité virtuelle, chaque client peut visualiser en 3D son futur aménagement, ajuster les détails en temps réel et se projeter pleinement avant de valider son projet.



UN SAVOIR-FAIRE ADAPTÉ AUX PARTICULIERS ET AUX PROFESSIONNELS

Si Schmidt est une référence pour les aménagements intérieurs des particuliers, la marque répond également aux besoins des professionnels. Bureaux, commerces, centres médicaux... des solutions d'agencement adaptées et optimisées sont proposées pour chaque secteur, en garantissant un équilibre entre ergonomie, design et fonctionnalité.

UN SERVICE CLÉ EN MAIN

L'accompagnement Schmidt ne s'arrête pas à la conception : de la prise de mesures à la pose finale, en passant par le suivi de chantier, chaque étape est maîtrisée pour garantir une installation soignée et conforme aux attentes des clients.

📍 Adresse : 4 Avenue du Champ de Mars, 11100 Narbonne

Contact : 04 15 54 00 54

🕒 Horaires :

- Lundi au vendredi : 10h - 12h / 14h - 19h
- Samedi : 10h - 18h
- Dimanche : Fermé

💡 Offre de lancement : jusqu'à 2000 € offerts sur votre projet (voir conditions en magasin).

👉 Venez découvrir votre nouveau magasin Schmidt à Narbonne et échangez avec nos experts pour donner vie à vos envies !





**URBAN
HEURE D'ÉTÉ**

PASSAGE À L'HEURE D'ÉTÉ POURQUOI CHANGE-T-ON D'HEURE ?

Dans la nuit du samedi 29 au dimanche 30 mars, nous avancerons nos montres d'une heure : à 2h du matin, il sera 3h ! Ce rituel, qui a lieu chaque année en mars et en octobre, nous fait perdre une heure de sommeil mais nous offre des soirées plus longues.

D'OÙ VIENT CETTE IDÉE ?

Le changement d'heure a été instauré en France en 1976, après le choc pétrolier, pour réduire la consommation d'énergie en profitant davantage de la lumière naturelle. Mais l'idée ne date pas d'hier ! Dès 1784, Benjamin Franklin suggérait d'optimiser l'éclairage pour économiser des bougies. Au fil des siècles, plusieurs pays ont adopté puis abandonné ce système.

ADOPTONS LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN !

Depuis plusieurs années, le changement d'heure fait débat :

✓ Les avantages : des économies d'énergie, un meilleur moral grâce à plus de lumière naturelle. ☀️

× Les inconvénients : des effets négatifs sur le sommeil et l'organisme, notamment chez les enfants et les personnes âgées.

En 2018, l'Union européenne a proposé de supprimer ce système, laissant aux pays le choix de garder l'heure d'hiver ou l'heure d'été en permanence. Pourtant, la réforme est toujours en suspens... En attendant, nous continuerons donc à avancer et reculer nos horloges ! 🕒



Chers lecteurs et lectrices,

☀️ Les beaux jours s'installent, place aux bonnes résolutions !

Avec l'arrivée du printemps, on retrouve enfin des journées plus longues et ensoleillées 🌱. Le changement d'heure du 30 mars nous offre une heure de lumière supplémentaire, un petit ajustement qui annonce de belles soirées à venir ! Mais le début d'avril, c'est aussi le temps des farces 🤡, alors ouvrez l'œil pour le poisson d'avril !

Côté environnement, la Journée mondiale de l'eau (22 mars) nous rappelle l'importance de préserver cette ressource essentielle 💧. Et si on adoptait des petits gestes au quotidien pour limiter notre consommation ?

Les recettes de saison : une tarte fine aux asperges et chèvre 🍃 et un moelleux citron mascarpone 🍋, parfaits pour un menu frais et gourmand.

🏃 Un mois d'avril sous le signe du mouvement

Sport, culture et adrénaline sont au programme ! Ne manquez pas :

- Le Salon du Tatouage de Narbonne les 5 et 6 avril 🖋️ : l'occasion de découvrir les talents de l'encre et peut-être sauter le pas !
- "1, 2, 3 Soleil - Squid Game" à Cuxac-d'Aude le 6 avril 🦑 : osez-vous relever le défi ?

- Pasiòn de Buena Vista à l'Arena de Narbonne le 11 avril 🎵 Vibrez au rythme de Cuba avec cette tournée envoûtante.
- La Course des Étangs de la Narbonnaise le 13 avril 🏊🇫🇷 : ur parcours entre mer et nature pour les amoureux du running

💡 Ça bouge aussi en ville !

- Bienvenue à Schmidt Narbonne 🏠 : un nouveau showroom pour des cuisines et aménagements sur-mesure.
- Vap'Art : avec le retour des beaux jours, pourquoi ne pas en profiter pour dire adieu aux mauvaises habitudes et amorcer un sevrage tabagique ou cannabique ?
- Le mois de l'occasion chez Peugeot Maurel Audoise 🚗🇫🇷 : une belle opportunité pour trouver la voiture qui vous correspond à prix malin !

Un printemps qui s'annonce plein de nouveautés et de moments forts ! On se retrouve dans deux semaines pour encore plus de découvertes et d'inspirations. D'ici là, profitez du soleil et amusez-vous! 🌸

📖 Bonne lecture et bon moments !

L'équipe d'Urban TV



NARBONNE ARENA



**TRIAL INDOOR
SHOW INTERNATIONAL**



**SOPRANO
FREEDOM TOUR**



**PASION DE
BUENA VISTA**



**BELINDA
DAVIDS**



**ULTRA VOMIT
& TAGADA JONES**



**CARMINA
BURANA**

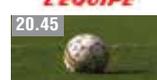
DÉCOUVREZ TOUS
LES SPECTACLES

SUR

narbonne-arena.fr



<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>THE VOICE Emission 22.30 The Voice</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>LES STARS S'UNISSENT POUR LE SIDACTION 23.25 Quelle époque !</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>CASSANDRE Série 22.40 Cassandra, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.05</p>  <p>RUGBY : RCT/ USA PERPIGNAN 23.20 Le successeur ★, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>ECHAPPEES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>NCIS Série 22.50 NCIS, série</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>LA LOCOMOTIVE DU PROGRES Doc. 22.25 L'agriculture du futur, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p>  <p>COLUMBO Série 22.45 Columbo, téléfilm</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>CHRONIQUES CRIMINELLES 23.00 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>LCP</p> <p>21.00</p>  <p>BOSNIE-HERZÉGOVINE, UNE PAIX SI FRAGILE Doc. 22.30 Royaume-Uni...</p>	<p>4 X</p> <p>21.00</p>  <p>NENEH SUPERSTAR ★ Film 23.40 Inédit en Europe, court-métrage</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 23.25 Au cœur de l'enquête, mag.</p>	<p>Green</p> <p>21.05</p>  <p>THE MIDDLE Série 22.20 The Middle, série</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE A MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.50 Joséphine, ange gardien, série</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>FACE A MICHEL ONFRAY Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>20.00</p>  <p>FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 22.45 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>MA VIE EN CAMPING-CAR 22.00 Ma vie en camping-car</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>ALASKA : SEULS AU MONDE Doc. 22.10 Alaska : seuls au monde, doc.</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>DIX POUR CENT Série 22.10 Dix pour cent, série</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>PIEGE A GRANDE VITESSE ★ Film 22.40 Piège en haute mer ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>LUCIFER Série 22.40 Teen Wolf, série</p>

<p>TF1</p> <p>20.35</p>  <p>FOOT : FRANCE / CROATIE 23.00 Esprits criminels, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>LARGUÉES ★ Film 22.45 Beau Geste, mag.</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>HUDSON AND REX Série 22.30 Hudson and Rex, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.05</p>  <p>RUGBY : BORDEAUX / TOULOUSE 23.20 Hot ones</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>LE MONDE EN FACE Documentaire 23.00 Les années SIDA : à la mort, à la vie</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.</p>
<p>arte</p> <p>21.00</p>  <p>TOM HORN, SA VÉRITABLE HISTOIRE 22.35 I am Steve McQueen, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>MINCE ALORS 2 ! ★ Film 23.10 Mince alors ! ★, film</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p>  <p>ESPRITS CRIMINELS Série 22.55 New York, unité spéciale, série</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>MARY A TOUT PRIX ★★ Film 23.20 Le nouveau stagiaire ★, film</p>	<p>LCP</p> <p>21.00</p>  <p>REMBOB'INA Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.00</p>  <p>COMPROMIS Où est parti E.T. ? - L'enfance selon Spielberg, doc.</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série</p>	<p>Green</p> <p>21.05</p>  <p>TINY HOUSE NATION Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE A MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>SALES GOSSÉS ★ Film 22.45 Arthur 3 la guerre des 2 mondes ★</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p>  <p>FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 22.40 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>MALEFIQUE : LE POUVOIR DU MAL 23.20 Les Reines de la route, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>HABITATIONS EN PERIL Documentaire 23.00 100 jours avec les gendarmes</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.25 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>MAMMA MIA ! LE FILM ★ Film 23.10 Les nouvelles aventures de Cendrillon</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>PRISONNIERS DU TEMPS ★ Film 22.55 Identity ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>DOCTOR WHO Série 22.55 Doctor Who, série</p>

Zen & Admin

ASSISTANTE
ADMINISTRATIVE



Organisation et gestion administrative



Finance et comptabilité simplifiées



Ressources humaines
et accompagnement humain



Communication et présence digitale

ENTREPRENEUR / ARTISAN / PROFESSIONNEL LIBÉRAL / DIRIGEANT / PARTICULIER



Contactez-moi !

MOI C'EST CORALIE



www.zenetadmin.fr

Coralie Stickann

coralie@zenetadmin.fr

06 66 25 76 82



LES INSTANTANÉS
« DUO ID'IMPRO »



26 & 27 mars 2025

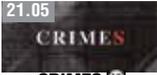
La Table du Casino – Ginestas

Spectacle à
19h00



Programmation et réservation sur : www.theatredelaposte.fr

Une info , un conseil : 06 47 71 25 66

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>CARPE DIEM 10 Série 23.10 New York, unité spéciale, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>APRÈS LA NUIT 10 Série 22.50 L'île prisonnière, série</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>LES PROMESSES ★ Film 22.50 La ligne bleue, mag.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>MARIE-ANTOINETTE : L'AFFAIRE DU COLLIER Série 22.05 Dope girls, série</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>LES COMBATTANTES, GARDIENNES DE L'AMAZONE Doc. 22.40 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.20 Mariés au premier regard, la vie...</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>EN CAS DE MALHEUR Film 22.55 La servante écarlate ★, film</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>HOMEFRONT ★ Film 22.50 The Revenge, téléfilm</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>ARMAGEDDON ★ Film 00.05 San Andreas ★, film</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>APPELS D'URGENCE Mag. 22.15 Appels d'urgence, mag.</p>	<p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>.4 X</p> <p>21.00</p>  <p>CULTUREBOX, LE SHOW 22.30 Planète Rap, mag.</p>
<p>CSTAR</p> <p>21.10</p>  <p>LES DUOS IMPOSSIBLES DE FERRARI 10^e ÉDITION 23.05 Redouane Bougheraba</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>COUP DE FOUORE ZEN Téléfilm 22.45 Comme une envie de romance</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>LE CRIME DE L'ORIENT-EXPRESS ★ 23.15 Hercule Poirot, série</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>100 % POLITIQUE Émission 23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p>  <p>FOOT : ANGLE-TERRE / LETTONIE 23.20 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>KAAMELOTT Série 22.40 Kaamelott, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>DANS LES SECRETS DES FRANCS-MAÇONS 22.40 Les Mormons : qui sont-ils vraiment ?</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>WHEELER DEALERS FRANCE Documentaire 22.15 Wheeler Dealers France, doc.</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>CRIMES 10 Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>VISIONS ★ Téléfilm 22.20 Within - Dans les murs ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>21.00</p>  <p>CATCH : WWE RAW 10 Sport 22.15 Catch : WWE Raw, sport</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES Jeu 23.40 Une famille en or</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>SOIREE CONTINUE Documentaire 23.45 Infrarouge, doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>ALEXANDRA EHLE Série 22.35 Alexandra Ehle, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>ZODIAC - L'OBSESSION Doc. 22.30 Faut voir ! L'hebdéo cinéma</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>DES EAUX PAS SI CLAIRES Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 23.00 Cauchemar en cuisine, mag.</p>
<p>arte</p> <p>21.00</p>  <p>LES POISONS DE POUTINE Doc. 22.50 Les poisons de Poutine, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>L'ÎLE DE LA TENTATION 10 Jeu 23.10 De la séduction à la tentation...</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL 23.00 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>PERCY JACKSON : LA MER DES MONSTRES 23.05 Percy Jackson, le valeur de foudre</p>	<p>LCP</p> <p>20.35</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>.4 X</p> <p>21.00</p>  <p>PIERRE BOULEZ DIRIGE STRAVINSKY 22.00 Long Thibaud 2025..., spectacle</p>
<p>CSTAR</p> <p>21.10</p>  <p>LES RANDONNEURS ★ Film 23.00 Paul Mirabel - Zèbre, spectacle</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LES SCHTROUMPFS ★ 23.00 Tiny House Nation, doc.</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>CAMPING PARADIS Série 22.55 Camping Paradis, série</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>100 % POLITIQUE Émission 23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p>  <p>FOOTBALL : MULTIPLEX Sport 23.00 Football : Multiplex, sport</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>AFTER - CHAPITRE 1 ★ Film 23.10 Bones, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>ALIEN FICTION 10 Documentaire 22.00 Alien Fiction, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>100 JOURS AVEC LES DÉPANNEURS DE L'AUTOROUTE 22.30 100 jours avec...</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>AGENTS PRESQUE SECRETS ★ Film 22.55 Bad Boy II ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>PERSON OF INTEREST 10 Série 22.30 Person of Interest, série</p>

LE PROGRAMME

CULTUREL

MAR
26



Les bêtes au jardin
Amphoralis- Sallèles d'Aude



MAR
27



Escape game
Horreum - Narbonne



MAR
29



Brocante
Promenade des Barques- Narbonne



MAR
30



Top départ pour la course du printemps !
Le Somail - Bord du Canal - Saint-Nazaire-d'Aude



MAR
30



Salon du livre
Salle des fêtes (salle Micheu) - Armissan



AVR
02



Atelier philo : le respect
Espace Média Grand Narbonne - Narbonne



MAR/AVR
DU 10 MARS
AU 07 AVRIL



Festival nature et création
Abbaye de Fontfroide - Narbonne



<p>T F I</p> <p>21.10</p>  <p>GREY'S ANATOMY Série 22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>LE COMBAT D'ALICE Téléfilm 22.40 Infrarouge, doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>DES RACINES & DES AILES Magazine 23.05 La France en beau, doc.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>ZODIAC - L'OBSESSION Doc. 22.25 Les pistolets en plastique ★, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>TOP CHEF Jeu 23.40 Objectif Top chef, jeu</p>
<p>arte</p> <p>21.00</p>  <p>LES BEAUX JOURS ★ Film 22.30 Fanny Ardant, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>SECRETS D'ACTUALITÉ 10 23.00 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>PABLO MIRA DIT DES CHOSES CONTRE DE L'ARGENT Spectacle 23.15 Rosa Bursztein</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>DÉTOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER 22.45 Détox ta maison</p>	<p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>.4 2X</p> <p>21.00</p>  <p>VERONIQUE SANSON 23.10 Bernard Lavilliers « Sous un soleil énorme »</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>THE TOURIST ★ 10 23.05 Bastille Day ★, film</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>MA FAMILLE D'ABORD Série 22.40 Ma famille d'abord, série</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>T F I</p> <p>21.05</p>  <p>L'ARME FATALE 3 ★ 10 Film 23.15 L'arme fatale 2 ★★, film</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>100 % POLITIQUE Emission 23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.20</p>  <p>FOOTBALL : ARGENTINE / BRÉSIL 22.10 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>ROCKY III ★ Film 23.00 Kamelott, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>AMELIE AU PAYS DES BODIN'S ★ 22.45 Mariage chez les Bodin's ★, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>FLIC STORY 10 Documentaire 23.55 Flic Story, doc.</p>	<p>TFI</p> <p>21.05</p>  <p>CASTLE 10 Série 22.45 Castle, série</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>ALITA : BATTLE ANGEL ★ Film 23.00 Daredevil ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>CATCH : WWE NXT 2025 10 22.40 Catch : WWE Raw, sport</p>

<p>T F I</p> <p>21.10</p>  <p>JOSEPH 10 Série 23.10 Munch, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>LES ENFANTS DU SECRET Téléfilm 22.45 La France en vrai, doc.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>DOPE GIRLS Série 23.05 Clique, mag.</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>CHAUVET, VOYAGE AUX ORIGINES Doc. 22.45 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES TRIBUS LÉGENDAIRES 23.45 Pékin Express</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>MR. BATES CONTRE LE POST OFFICE Série 22.35 Mr. Bates contre le Post Office</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>ANTIGANG : LA RELEVÉ ★ 10 Téléfilm 22.50 Antigang ★, film</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>CONTAGION ★ 10 Film 23.20 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 23.10 Tattoo Cover</p>	<p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>.4 2X</p> <p>21.00</p>  <p>HIBA TAWAJI Spectacle 00.05 Soolking au Zénith de Paris</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.10 Y'a que la vérité qui compte</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LA MOMIE ★ 10 Film 23.25 Jeux d'enfants ★, film</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>T F I</p> <p>21.05</p>  <p>NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>100 % POLITIQUE Emission 23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p>  <p>FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE 23.50 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>LES REINES DE LA ROUTE Documentaire 22.00 Les Reines de la route, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>SOS GARAGE Documentaire 22.45 SOS garage, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>LES 10 AÉROPORTS LES PLUS DANGEREUX 22.30 Collision à Tenerife..., doc.</p>	<p>TFI</p> <p>21.05</p>  <p>LE VILLAGE ★ Film 23.15 Sixième sens ★★, film</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>THE PATRIOT, LE CHEMIN DE LA LIBERTÉ ★ 10 23.40 Intuitions, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>PERSON OF INTEREST Série 22.30 Person of Interest, série</p>

Lav Occitan

LAVERIES

OUVERTES

7j/7j 7h-21h



CLEANCASC

POUR LES MOTARDS

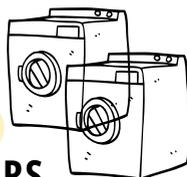
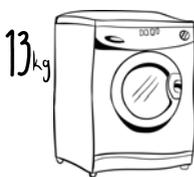
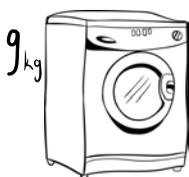


POUR TOUT DÉSINFECTER
AU FLUX D'OZONE

Pour vos casques de moto...

Mais pas que ! Casquettes, chapeaux, gants, sacs, jouets, livres...

MACHINES À LAVER



SÉCHOIRS
GRANDE CAPACITÉ

Et plein d'autres services...



46 AV DE BORDEAUX
11100 NARBONNE



21 AV ELIE SERMET
11100 NARBONNE

TF1 21.10  DANSE AVEC LES STARS 23.40 Danse avec les stars, la suite	france-2 21.10  TROPIQUES CRIMINELS Série 22.50 Tarata 100 % live	france-3 21.05  COMÉDIES MUSICALES MADE IN FRANCE Doc. 22.30 Tous les chanteurs s'appellent Michel	CANAL+ 21.10  BEEBLEJUICE BEEBLEJUICE ★ 22.55 Les 3 mousquetaires : Milady	france-5 21.05  DONNIE BRASCO ★ 23.10 Bacon Freud, face à face, doc.	6 21.10  PATRON INCOGNITO Mag. 23.05 Patron Inconnito, mag.
arte 20.55  TOUTE LA VÉRITÉ Téléfilm 22.30 East Side, série	W9 21.10  ENQUÊTE D'ACTION 23.00 Enquête d'action, mag.	TMC 21.25  BARBECUE ★ Film 23.20 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.10  BABY BOOM Documentaire 22.15 Baby boom, doc.	LCP 21.00  MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION ! 22.00 Corée du Nord, un plan pour survivre	4 X 21.00  THE ONE MAN SHOW - BOODER Spectacle 22.25 Zily, spectacle
C STAR 21.10  GREG GUILLOTIN : LE PIRE STAGIAIRE 23.35 Les cam caché de Greg Guillotin	W9 21.05  LE MONDE DE NARNIA : L'ODYSSEE DU PASSEUR D'AURORE 23.00 The Middle, série	LCI 20.00  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	TF1 21.05  LES EXPERTS : MANHATTAN Série 22.40 Les experts : Manhattan, série	C NEWS 21.00  100 % POLITIQUE Émission 23.30 Édition de la nuit	L'ÉQUIPE 21.05  RUGBY A VII : SEVEN NATIONS SERIES 22.40 L'Équipe du Soir
6ter 21.10  BONES 10 Série 22.40 Bones, série	RMC 21.10  LE BIGDIL 22.45 Le Bigdil	RMC 21.10  THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON Doc. 22.30 The Grand Tour	TF1 21.05  HÉRITAGES 10 Magazine 22.55 Héritages, mag.	RTL9 20.55  KONG : SKULL ISLAND ★ Film 22.55 Lite : origine inconnue ★, film	AB 1 21.00  CATCH : WWE SMACKDOWN 2025 10 22.30 Catch

TF1 21.10  THE VOICE 23.40 The Voice, la suite	france-2 21.10  100 % LOGIQUE : LA RÉPONSE EST SOUS VOS YEUX 23.25 Quelle époque !	france-3 21.05  CASSANDRE Série 22.40 Cassandra, série	CANAL+ 21.05  RUGBY : CASTRES OLYMPIQUE / RCT 23.20 R. Jonathan Lambert - Rodolphe	france-5 21.00  ECHAPPEES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	6 21.10  NCIS 10 Série 22.45 NCIS, série
arte 20.55  EIFFEL, LA GUERRE DES TOURS Doc. 22.30 Marie et Elisabeth Tudor, doc.	W9 21.10  LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	TMC 21.15  COLUMBO Série 22.45 Columbo, série	TFX 21.10  CHRONIQUES CRIMINELLES 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.	LCP 21.00  POUJADE, À L'ASSAUT DE LA RÉPUBLIQUE 23.00 Bosnie-Herzégovine, une paix si fragile	4 X 21.00  FATIMA ★★ Film 22.20 La source des femmes ★, film
C STAR 21.10  AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	W9 21.05  THE MIDDLE Série 22.20 The Middle, série	LCI 20.00  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	TF1 21.05  JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 22.55 Josephine, ange gardien, série	C NEWS 21.00  FACE À MICHEL ONFRAY Magazine 22.00 100 % politique week-end	L'ÉQUIPE 21.00  ATHLÉTISME : MEETING DE MELBOURNE 22.55 L'Équipe du Soir
6ter 21.10  MA VIE EN CAMPING-CAR 22.10 Ma vie en camping-car, doc.	RMC 21.10  RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 22.00 Retour à l'instinct primaire	RMC 21.10  ALASKA : SEULS AU MONDE Doc. 22.10 Alaska : seuls au monde, doc.	TF1 21.05  DIX POUR CENT Série 22.10 Dix pour cent, série	RTL9 20.55  SOLEIL LEVANT ★ Film 23.10 Piège à grande vitesse ★, film	AB 1 20.55  LUCIFER 10 Série 22.40 Teen Wolf, série

JEUX POUR ENFANTS

PRINTEMPS

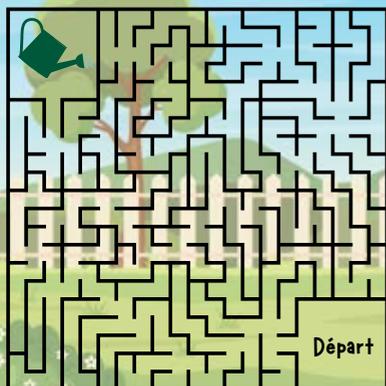
LES DIFFÉRENCES

TRouve LES 12 DIFFÉRENCES ENTRE CES DEUX IMAGES



LE LABYRINTHE DU JARDINIER

AIDE LE JARDINIER À RETROUVER SON ARROSOIR

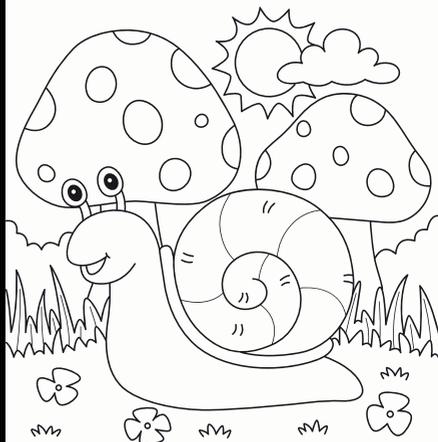


DEVINETTE

Je suis au fond du jardin, dans l'étang et dans l'océan, je viens une fois au printemps et une fois en automne, mais jamais en hiver, ni en été.

Qui suis-je ?

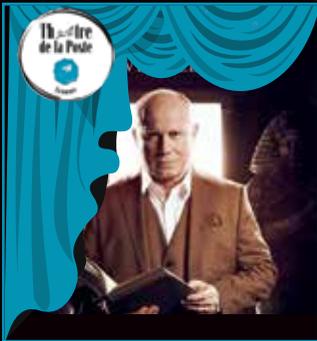
COLORIAGES



LE PROGRAMME SPECTACLES

29/03/25
20H30

25€



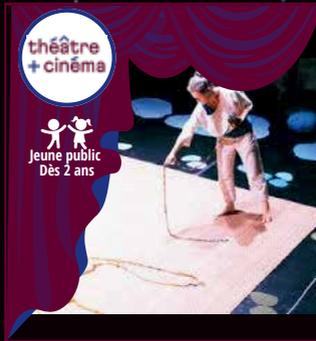
"L'HYPNOSE À TRAVERS LE TEMPS"

Hervé Barbereau

Salle la Parenthèse - SERVIAN

26/03/25
15H30

6€



"MON AMOUR"

Isabelle Leroy

théâtre + cinéma - NARBONNE

28/03/25
20H30

À PARTIR DE
12€



"TRIAL INDOOR SHOW INTERNATIONAL"

Présence de Toni Bou

Arena - NARBONNE

15/04/25
20H00

20€



"ON DISAIT QU'ON FAISAIT LA FÊTE"

Fanny Ruwet

Théâtre Scène Nationale - NARBONNE

05/04/25
20H00

À PARTIR DE
10€



"À HUIS CLOS"

Marc Lainé - Kery James - Jérôme Kircher

théâtre + cinéma - NARBONNE

03/04/25
20H00

À PARTIR DE
39€



"THE LIFE IN BGREEN TOUR 2025"

Celtic Legends

Arena - NARBONNE

LA BELLE SAISON

LE moment idéal
pour se débarrasser
des mauvaises habitudes...



vous accompagne
dans votre sevrage
tabagique ou cannabique



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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05

POUR LES GRANDS

MOT MYSTÈRE

Rayez dans la grille les mots de la liste pour découvrir le MOT MYSTÈRE dont voici la définition :

VOLUME TRÈS RÉDUIT (8 lettres)

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

APTÈRE
ARDEUR
AVILIE
BAIGNOIRE
CHOQUÉ
CINGLÉ
DÉVOLU
DRACHE
ÉGALANT
ENCLINE
ÉPHORE
ÉVENTÉ
EXCUSE

EXEMPTÉ
GAVAGE
GÉRABLE
GUNITE
HUERTA
INDIGNITÉ
INERTE
INONDÉ
INVITÉ
IRISANT
ISATIS
KITCHENETTE
MICRON

OOCYTE
ORGANE
ORPHÉON
PLUMIER
RAMPON
RÉPUTÉ
SEMOIR
SEMPITERNEL
SETIER
TERGAL
VEILLE
VIHARA
VOCÉRO

BINARY FACILE

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

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

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

2 lignes ou 2 colonnes ne peuvent être identiques.





URBAN
J.M DE L'EAU

JOURNÉE MONDIALE DE L'EAU **UN BIEN PRÉCIEUX À PRÉSERVER**

Chaque année, le 22 mars, la planète célèbre la Journée mondiale de l'eau, une ressource aussi précieuse que fragile. Cette journée, instaurée par l'ONU en 1993, vise à sensibiliser le grand public à l'importance de l'eau douce et à la nécessité de la préserver pour les générations futures. 

ADOPTONS LES BONS GESTES **AU QUOTIDIEN !**

- Limiter le gaspillage : Fermer le robinet en se brossant les dents , privilégier les douches aux bains.
- Réutiliser l'eau : Récupérer l'eau de pluie pour arroser les plantes ou laver la voiture.
- Consommer responsable : Saviez-vous qu'il faut 7 500 litres d'eau pour produire un seul jean ? En achetant d'occasion et en limitant le gaspillage alimentaire, nous participons à une meilleure gestion des ressources en eau.

L'EAU, UN ENJEU VITAL

L'eau est au cœur de notre quotidien : nous l'utilisons pour boire, cuisiner, nous laver, produire notre nourriture et même fabriquer des objets du quotidien. Pourtant, 2,2 milliards de personnes dans le monde n'ont toujours pas accès à une eau potable salubre, et 4,2 milliards ne bénéficient pas d'installations sanitaires adéquates.

POURQUOI FAUT-IL AGIR ?

Le changement climatique, la pollution et la surconsommation mettent en péril nos réserves d'eau douce. D'ici 2050, près de la moitié de la population mondiale pourrait être confrontée à des pénuries d'eau. Les sécheresses sont de plus en plus fréquentes, et certains pays doivent déjà rationner leur consommation.

 Chaque goutte compte. En modifiant nos habitudes, nous pouvons préserver cette ressource essentielle. Alors, à l'occasion de cette journée, adoptons les bons gestes pour un avenir plus durable !

EN SAVOIR +





6 AVRIL 2025

NANTES
LA CITÉ
DES CONGRÈS

7 AVRIL 2025

BORDEAUX
THÉÂTRE FEMINA

8 AVRIL 2025

MARSEILLE
LE CEPAC SILO

9 AVRIL 2025

TOULOUSE
LA HALLE
AUX GRAINS

11 AVRIL 2025

NARBONNE
ARENA

12 AVRIL 2025

POITIERS
PALAIS DES CONGRÈS
DU FUTUROSCOPE

15 AVRIL 2025

LILLE
THÉÂTRE
SÉBASTOPOÛL

16 AVRIL 2025

METZ
CONGRÈS
ROBERT SCHUMAN

13 & 14 AVRIL 2025

PARIS
LE GRAND REX

 21.10  MAYDAY ★ Film 23.15 White House Down ★, film	 21.10  HORS NORMES ★★ Film 23.00 Beau Geste, mag.	 21.05  HUDSON AND REX Série 22.30 Hudson and Rex, série	 21.05  RUGBY : RACING 92 / BORDEAUX 23.20 Saturday Night Live	 21.05  LE MONDE EN FACE Documentaire 23.00 Vichy dans les colonies, doc.	 21.10  CAPITAL Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.
 21.00  LES DEUX CAVALIERS ★ Film 22.45 Gone baby gone ★, film	 21.10  LE CHANT DU LOUP ★ Film 23.20 Une zone à défendre, téléfilm	 21.15  ESPRITS CRIMINELS 100 Série 22.50 Esprits criminels, série	 21.10  LES VISITEURS - LA RÉVOLUTION ★ 23.15 Chroniques criminelles, mag.	 21.00  LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag. 22.45 Ces idées qui gouvernent...	 21.00  UN PETIT JEU SANS CONSÉQUENCE 22.30 Le manteau de Janis, spectacle
 21.10  CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série	 21.05  TINY HOUSE NATION Doc. 22.45 Tiny House Nation, doc.	 20.00  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	 21.05  20 ANS D'ÉCART ★ 100 Film 22.50 Burn out ★, film	 21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 100 % politique week-end	 21.05  SURVIVRE LA VENGEANCE NE DORT JAMAIS 100 22.40 L'Équipe du Soir
 21.10  SAHARA ★ Film 23.30 MacGyver, série	 21.10  HABITATIONS EN PÉRIL Documentaire 23.00 100 jours avec la police de la route	 21.10  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 100 Doc. 22.55 Faites entrer l'accusé, doc.	 21.05  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.05 Crime, doc.	 20.55  A ARMES ÉGALES ★ Film 23.05 Dark places ★, film	 20.55  DOCTOR WHO Série 22.55 Doctor Who, série

 21.10  MONSIEUR PARIZOT Série 23.00 New York, unité spéciale, série	 21.10  KABOUL Série 22.50 Kaboul, série	 21.05  MÉDECIN DE CAMPAGNE ★ Film 22.55 La ligne bleue, mag.	 21.10  MARIE-ANTOINETTE : L'AFFAIRE DU COLLIER 100 22.50 Le cercle séries	 21.05  LE RÉGNE DES LIONS DU MASAÏ MARA Doc. 22.40 C ce soir, mag.	 21.10  MARIÉS AU PREMIER REGARD 22.10 Mariés au premier regard
 20.55  LES HOMMES PRÉFÈRENT LES BLONDES Film 22.25 Devenir Marilyn	 21.10  LE FLIC DE BEVERLY HILLS ★ 23.10 Antigang : la Relève ★, téléfilm	 21.25  BULLET TRAIN ★★ Film 23.40 Armageddon ★, film	 21.10  APPELS D'URGENCE Mag. 22.15 Appels d'urgence, mag.	 20.30  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	 21.00  CULTUREBOX, LE SHOW 22.20 Planète Rap, mag.
 21.10  DE DIRECT 8 À C8 : UNE CHAÎNE PAS COMME LES AUTRES 23.05 Inside TPMP	 21.05  MON FIANCÉ MYSTÈRE Téléfilm 22.50 Coup de foudre zen, téléfilm	 20.00  FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	 21.05  ROBIN DES BOIS ★ Film 23.30 Ice road ★, film	 21.00  100% POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	 21.15  L'ÉQUIPE VINTAGE Magazine 23.30 Black Water ★, film
 21.10  KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	 21.10  LE MYSTÈRE DU MONSTRE DU LOCH NESS Doc. 22.00 Enquêtes..., doc.	 21.15  WHEELER DEALERS FRANCE Doc. 22.20 Wheeler Dealers France, doc.	 21.05  CRIMES 100 Documentaire 22.45 Crimes, doc.	 20.55  INSTINCT DE SURVIE ★ Film 22.25 Visions ★, téléfilm	 21.00  CATCH : WWE RAW 100 Sport 22.15 Catch : WWE Raw, sport

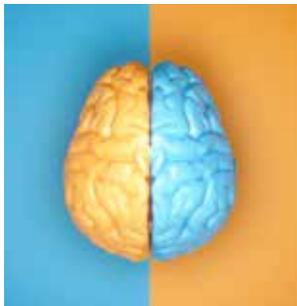
LE PSYCHO TEST

100 % vous



Êtes-vous plutôt cerveau gauche ou cerveau droit ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :

Vous êtes plutôt cerveau gauche

Il semble que vous utilisez plus le côté gauche de votre cerveau que le droit. Vous êtes quelqu'un d'organisé, avec le sens du détail. Vous ne laissez pas de place à l'imprévu. Méthodique et consciencieux(se), vous réfléchissez toujours avant d'agir. Doté(e) d'un grand sens des responsabilités, on vous confie souvent des missions importantes.

Vous avez une majorité de B :

Vous êtes plutôt équilibré(e)

Droite, gauche, droite, gauche : vous les utilisez autant l'un que l'autre, selon les situations. Si vous devez faire appel à votre logique ou à votre esprit d'analyse, vous vous servez du côté gauche. Et quand vous avez besoin d'innover ou d'improviser, vous vous rabattez sur le droit ! Cela fait de vous une personne équilibrée, généreuse et empathique.

Vous avez une majorité de C :

Vous êtes plutôt cerveau droit

Votre hémisphère droit a pris le pas sur le gauche, ce qui fait de vous une personne créative. Votre imagination n'a pas de limite et vous adorez vous lancer toutes sortes de défis ! Durant votre passe-temps, vous aimez dessiner, lire et jouer. Autant d'activités qui vous permettent de fuir la routine.

Notre cerveau se compose de deux hémisphères : le gauche, qui est le siège de l'analyse, du raisonnement et de la logique, et le droit, qui fait la part belle à la créativité, à l'imagination et aux émotions. Et vous, êtes-vous plutôt cerveau droit ou cerveau gauche ? Faites le test pour le savoir !

1/ Lorsque vous avez un train à prendre...

- A.** Vous vous rendez à la gare une heure avant
- B.** Vous arrivez sur le quai quelques minutes avant
- C.** Vous l'attrapez de justesse

2/ Cet été, vous partez en voyage...

- A.** Billet d'avion, hôtel, excursion... Vous avez déjà tout prévu
- B.** Vous avez déjà pris vos billets d'avion
- C.** Vous attendez la dernière minute pour réserver votre séjour

3/ Dans les transports, vous trompez l'ennui en...

- A.** Organisant votre prochain week-end
- B.** Pensant à votre journée
- C.** Rêvassant

4/ Alors que vous marchez dans la rue, vous passez devant une boutique et craquez immédiatement pour des chaussures...

- A.** Vous vérifiez vos comptes
- B.** Vous les essayez, puis décidez de revenir les acheter plus tard
- C.** Vous les achetez sans hésiter

5/ Chez vous, le ménage...

- A.** Est une priorité : vous le faites tous les jours
- B.** Est important, mais pas vital : vous le faites une fois par semaine
- C.** Le quoi ?

6/ Avant de prendre une décision...

- A.** Vous pesez le pour et le contre
- B.** Vous demandez conseil autour de vous
- C.** Vous vous fiez à votre intuition

7/ Votre style vestimentaire est plutôt...

- A.** Classique
- B.** Casual
- C.** Original

8/ Votre matière préférée à l'école ?

- A.** Les mathématiques
- B.** Le français
- C.** Les arts plastiques



<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES</p> <p>23.40 Une famille en or</p>	<p>france-2</p> <p>21.00</p>  <p>FOOTBALL : DUNKERQUE / PSG</p> <p>23.15 Pour l'honneur</p> <p>★ film</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>ALEXANDRA EHLE</p> <p>Série</p> <p>22.40 Alexandra Ehle, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>LE FIL ★ Film</p> <p>23.00 Faut voir !</p> <p>L'hédo cinéma, mag.</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>LE LIN, CE TRÉSOR FRANÇAIS Doc.</p> <p>22.55 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine</p> <p>23.00 Cauchemar en cuisine, mag.</p>
<p>arte</p> <p>21.00</p>  <p>L'ODYSSEE DES ORPHELINS - 1939-1949 Doc.</p> <p>22.35 Le cas Léon K.</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>TULSA KING</p> <p>Série</p> <p>22.40 Tulsa King, série</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>90' ENQUÊTES</p> <p>Magazine</p> <p>22.50 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>JE TE PROMETS ★</p> <p>100 Film</p> <p>23.10 Mary à tout prix</p> <p>★ ★, film</p>	<p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC</p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4 X</p> <p>21.00</p>  <p>HYUK LEE AU PALAIS ROYAL</p> <p>22.00 Jean Rondeau - selon variations</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>LA FOLIE CAMPING-CAR</p> <p>23.05 La folie camping-car, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LES SCHTROUMPFS 2</p> <p>23.00 Tiny House Nation, doc.</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>CAMPING PARADIS Série</p> <p>22.55 Camping Paradis, série</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>100% POLITIQUE</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.30</p>  <p>FOOTBALL : REAL MADRID / REAL SOCIEDAD</p> <p>23.30 L'Equipe du Soir</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>BLANCHE-NEIGE ET LE CHASSEUR</p> <p>★ Film</p> <p>23.20 Bones, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>ALIEN FICTION</p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Alien Fiction, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.15</p>  <p>100 JOURS AVEC LES DÉPANEURS DE L'AUTOROUTE</p> <p>22.35 100 jours avec</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>MASSACRE EN FAMILLE Doc.</p> <p>22.55 Snapped : les femmes tueuses</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>VERY BAD TRIP ★</p> <p>Film</p> <p>22.55 Agents presque secrets ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>PERSON OF INTEREST Série</p> <p>22.30 Person of Interest, série</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>GREY'S ANATOMY</p> <p>100 Série</p> <p>22.50 Grey's Anatomy : Station 19, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>TOUT LE MONDE MENT Téléfilm</p> <p>22.40 Tout le monde ment, téléfilm</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>ENTRE VENGEANCE ET JUSTICE... Doc.</p> <p>22.40 1975-1995 : le choix des armes</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.00</p>  <p>FOOTBALL : LIVERPOOL / EVERTON</p> <p>23.05 Hot ones</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine</p> <p>22.35 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>TOP CHEF</p> <p>Jeu</p> <p>22.10 Top chef, jeu</p>
<p>arte</p> <p>21.00</p>  <p>ALICE ET LE MAIRE ★ Film</p> <p>22.40 Giacomo Casanova, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>ENQUÊTES CRIMINELLES</p> <p>23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>CE SOIR, C'EST PALMASHOW</p> <p>23.15 La folle soirée du Palmashow</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>DÉTOX TA MAISON, 7 JOURS POUR TOUT RANGER Mag.</p> <p>22.50 Détox ta maison</p>	<p>LCP</p> <p>20.35</p>  <p>DÉBATDOC</p> <p>Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4 X</p> <p>21.00</p>  <p>LA FÊTE DE LA CHANSON À L'ORIENTALE</p> <p>23.00 Ladaniva aux Francofolies...</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>GREEN ZONE ★</p> <p>Film</p> <p>22.55 Terminator 2</p> <p>★ ★, film</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>MA FAMILLE D'ABORD Série</p> <p>22.15 Ma famille d'abord, série</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>L'ARME FATALE 4</p> <p>★ ★ Film</p> <p>23.20 L'arme fatale 3 ★, film</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>100% POLITIQUE</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.30</p>  <p>FOOTBALL : ATLETICO MADRID / FC BARCELONE</p> <p>23.30 L'Equipe du Soir</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>ROCKY IV ★</p> <p>Film</p> <p>22.50 Kaamelott, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>JE SUIS UNE LÉGENDE ★ Doc.</p> <p>22.55 The Impossible</p> <p>★, film</p>	<p>RMC</p> <p>21.15</p>  <p>FLIC STORY</p> <p>Documentaire</p> <p>22.35 Flic Story, doc.</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>CASTLE</p> <p>Série</p> <p>22.45 Castle, série</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>DOS AU MUR ★</p> <p>Film</p> <p>22.40 Renaissance ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>CATCH : WWE NXT 2025 Sport</p> <p>22.40 Catch : WWE Raw, sport</p>

1.2.3 SOLEIL



SQUID GAME



**6 AVRIL 2025
CUXAC-D'AUDE**

LA PARTIE PEUT COMMENCER!



14H : Pour les petits de 6 à 13 ans
14H15 : Pour les ados de 14 ans et plus,
on passe à la vitesse supérieure !

 21.10  FLASHBACK Série 23.20 Esprits criminels, série	 21.10  CASH INVESTIGATION Les fossyeurs, au cœur du scandale	 21.05  MEURTRES À GRANVILLE 10 22.40 1975-1995 : le choix des armes	 21.10  DOPE GIRLS Série 22.05 Dope girls, série	 21.05  VOYAGE AU CENTRE DE LA TERRE Doc. 22.45 C ce soir, mag.	 21.10  LES TRAITRES Jeu 22.20 Les Traîtres, jeu
 20.55  37 SECONDES 10 Série 22.40 37 secondes, série	 21.10  COYOTE GIRLS ★ 10 Film 22.50 Mince alors 2 ! ★ film	 21.25  L'AGENCE, NOUVELLES DESTINATIONS Magazine 23.10 L'Agence : l'im- mobilier de luxe	 21.10  RAMPAGE - HORS DE CONTRÔLE ★ 23.05 Chroniques criminelles, mag.	 20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	 21.00  KASABIAN - ROCK EN SEINE 2024 21.50 Inhaler - Rock en Seine 2024
 21.10  Y'A QUE LA VÉ- RITÉ QUI COMPTE 23.05 Y'a que la vérité qui compte	 21.05  LE RETOUR DE LA MOMIE ★ Film 23.25 Tiny House Nation, doc.	 20.00  FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	 21.05  NEW YORK SEC- TION CRIMINELLE 22.45 New York section criminelle, série	 21.00  100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	 21.05  FLECHETTES : PREMIER LEAGUE 23.50 L'Équipe du Soir, mag.
 21.10  LES REINES DE LA ROUTE Documentaire 22.10 Les Reines de la route, doc.	 21.10  SOS GARAGE Documentaire 23.00 SOS garage, doc.	 21.15  SAN ANDREAS : L'APOCALYPSE... 22.20 Les volcans les plus dangereux	 21.05  SIGNES ★ Film 23.10 Le village ★, film	 20.55  LES PLEINS POUVOIRS ★★ 23.00 Man on fire ★, film	 20.55  PERSON OF INTEREST Série 22.30 Person of Interest, série

 21.10  DANSE AVEC LES STARS 23.40 Danse avec les stars, la suite	 21.10  TROPIQUES CRIMINELS 10 Série 22.50 Tropiques criminels, série	 21.05  LES ANNÉES 80, UNE GÉNÉRATION DE TUBES 23.00 Il était une fois Champs-Élysées	 21.10  JOKER : FOLIE À DEUX ★ Film 23.25 Trap ★, film	 21.05  UNE BELLE FILLE COMME MOI ★★ 22.45 Matisse & Lydia, doc.	 21.10  CLEAN Série 22.55 Sister Act 2 ★, film
 20.55  A CHACUN SES OMBRES 10 Téléfilm 22.30 Beyoncé & Solange Knowles	 21.10  ENQUÊTE D'ACTION 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	 21.25  PLANCHA ★ Film 23.15 Barbecue ★, film	 21.10  BABY BOOM Documentaire 23.35 Baby boom, doc.	 21.00  MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION ! 22.00 Il était une loi, mag.	 19.50  FOOTBALL : SUISSE / FRANCE 21.55 SCH - Decennium, spectacle
 21.10  GREG GUILLOTIN : LE PIRE STAGIAIRE ! 22.55 Greg Guillotin : le pire stagiaire	 21.05  SHREK 4, IL ÉTAIT UNE FIN ★ Film 22.50 Ma famille d'abord, série	 20.00  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérim, mag.	 21.05  NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE Série 22.45 New York, unité spéciale, série	 21.00  100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	 21.05  TOKAREV ★ 10 Film 22.50 L'Équipe du Soir, mag.
 21.10  BONES 10 Série 22.40 Bones, série	 21.10  LE BIGDIL, LE RE- TOUR ÉVÈNEMENT 22.45 Le Bigdil, le re- tour événement	 21.15  THE GRAND TOUR AVEC JEREMY CLARKSON Doc. 22.50 The Grand Tour	 21.05  HÉRITAGES 10 Magazine 22.55 Héritages, mag.	 20.55  GODZILLA ★ Film 23.00 Kong : Skull Island ★, film	 20.55  LUCIFER 10 Série 22.50 Teen Wolf, série



URBAN
POISSON D'AVRIL



POISSON D'AVRIL **UNE TRADITION PLEINE D'HUMOUR ET DE MYSTÈRE**

Chaque 1er avril, on s'amuse à piéger nos amis et nos proches avec des blagues, des canulars... et des poissons en papier collés discrètement dans le dos ! Mais d'où vient cette tradition farceuse ?

UNE HISTOIRE DE CALENDRIER

Avant 1564, l'année commençait en mars et les festivités du Nouvel An s'étendaient jusqu'au 1er avril. Mais avec l'adoption du calendrier grégorien par Charles IX, l'année a été officiellement fixée au 1er janvier. Certains ont continué à célébrer la nouvelle année en avril... et sont devenus la cible de plaisanteries et de faux cadeaux, donnant naissance aux premières farces !

POURQUOI UN POISSON ?

Plusieurs théories existent :

- Avril correspond à la fin du carême, où l'on ne consommait pas de viande, mais du poisson.
- À cette époque, il était courant de fermer la pêche pour laisser les poissons se reproduire, rendant les pêcheurs plus vulnérables aux canulars.
- L'eau et les poissons symbolisent souvent l'illusion et l'espièglerie.

UNE TRADITION INTEMPORELLE

Aujourd'hui, médias et entreprises rivalisent d'imagination pour créer des fausses annonces hilarantes. Qui se souvient du faux projet de Tour Eiffel transformée en fusée 🚀 ou des marques de fast-food annonçant des burgers au poisson d'avril ? 😊

 Et vous, quel sera votre canular cette année ? 😊





URBAN RECETTES



Côté salé

TARTE FINE AUX ASPERGES ET AU CHÈVRE

Une recette légère et savoureuse qui célèbre le retour des beaux jours ! 🌞 Les asperges vertes, croquantes et délicates, s'associent à la douceur du chèvre frais pour un mélange parfait. La douceur du printemps dans l'assiette !

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

-  1 pâte feuilletée
-  1 botte d'asperges vertes
-  100 g de chèvre frais (ou bûche de chèvre émiétée)
-  2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
-  1 œuf
-  1 c. à soupe de miel
-  Sel, poivre
-  Quelques pignons de pin (optionnel, pour une touche croquante)

PRÉPARATION

- 1** Préparer les asperges : Coupez la base des asperges (partie dure et fibreuse), puis plongez-les 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour fixer leur belle couleur verte.
- 2** Préparer la pâte : Étalez la pâte feuilletée sur une plaque recouverte de papier cuisson et piquez-la avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle trop à la cuisson.
- 3** Mélanger la garniture : Dans un bol, fouettez le chèvre frais avec la crème et l'œuf jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Salez, poivrez.
- 4** Assembler la tarte : Étalez cette préparation sur la pâte, puis disposez harmonieusement les asperges sur le dessus. Ajoutez un filet de miel et parsemez de pignons de pin si désiré.
- 5** Cuisson : Enfourez à 180°C (th.6) pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et croustillante.

ASTUCE

Ajoutez quelques copeaux de parmesan ou un peu de zestes de citron juste avant de servir pour une explosion de saveurs ! 🍋

Côté sucré

MOELLEUX AU CITRON ET MASCARPONE

Un gâteau ultra moelleux, au bon goût de citron et à la texture fondante grâce au mascarpone... De quoi ravir les amateurs de desserts frais et gourmands ! 🍋 Un nuage de douceur !

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

-  3 œufs
-  150 g de sucre (de canne pour une touche plus parfumée)
-  200 g de mascarpone
-  150 g de farine
-  1 sachet de levure chimique
-  2 citrons (zeste et jus)

PRÉPARATION

- 1** Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- 2** Mélangez les œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez ensuite le mascarpone et fouetez bien.
- 3** Ajoutez les saveurs : Incorporez le jus des citrons et leurs zestes pour un parfum intense.
- 4** Ajoutez la farine et la levure en mélangeant délicatement jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- 5** Cuisson : Versez la pâte dans un moule beurré et fariné, puis enfourez pour 30 à 35 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

ASTUCE

Servez ce moelleux avec un coulis de framboises, une crème fouettée ou un léger glaçage au citron ! 🍓

Bon Appétit!

NARBONNE

GRANDE NOCTURNE DES HALLES

L'IMPREVU

avec JERRY WALLIS

On se lève tous
avec JERRY WALLIS

6^{ème} récursive

JEUDI

3 AVRIL 2025

DE 18H30 à 22H

Rêve Party
SOIREE



AMBIANCE FESTIVE - PRODUITS LOCAUX

www.narbonne.halles.fr

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

 [Les Halles De Narbonne](https://www.facebook.com/les.halles.de.narbonne)


Côte du Midi


agèa
Agencement général d'assurances
AUDE

AVEC LE SOUTIEN DE

Narbonne


Les Halles
Narbonne
Marchés de produits locaux
et artisanaux

LE PROGRAMME SPORTIF

RUGBY

SAMEDI 22 MAR. 2025

18H30



NARBONNE



PÉRIGUEUX



SAMEDI 12 AVR. 2025

19H00



NARBONNE



CARCASSONNE



FOOT

SAMEDI 12 AVR. 2025

18H00



NARBONNE



A S PAILLADE



SAMEDI 03 MAI. 2025

18H00



NARBONNE



NÎMES



HANDBALL

SAMEDI 29 MAR. 2025

20H30



NARBONNE



R. S. GARONNE



SAMEDI 03 MAI. 2025

20H30



NARBONNE



BRUGUIÈRES



VOLLEY

SAMEDI 22 MAR. 2025

20H00



NARBONNE



TOURCOING



**13 AVRIL
2025**



GYMNASSE DE MONTPLAISIR - NARBONNE



Course

Et. 8 km - 310 D+
Départ : 9h30



Marche

10.2 km - 170 D+
Départ : 9h35



Marche nordique

10.2 km - 170 D+
Départ : 9h35



Course enfants

0.5 km - 1 km
Départ : 11h00

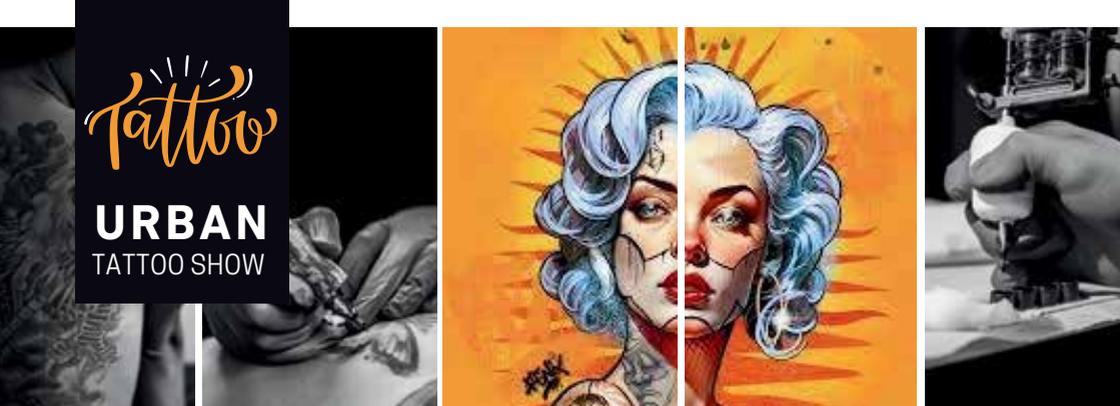
COURSE DES ETANGS de la Narbonnaise



Inscriptions en ligne sur **ATS SPORT** - Le jour de la course

1€ par dossard reversé à l'association **Princesse Alycia**



TattooURBAN
TATTOO SHOW

NARBONNE TATTOO SHOW 2025 ENTRE TRADITION ET INNOVATION

La 7^e édition du Narbonne Tattoo Show invite les passionnés à explorer l'univers fascinant du tatouage sous le thème "Entre tradition et innovation : le retour aux sources". Cet événement familial promet de mêler les racines du tatouage aux tendances modernes, offrant ainsi une expérience riche et diversifiée.

AU PROGRAMME

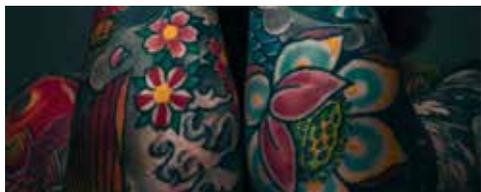
Sur deux jours, le salon proposera :

- **Concours de Tatouage** : Les artistes s'affronteront dans des catégories variées, avec un système innovant de "mort subite" pour une compétition palpitante.
- **Jury d'Exception** : Nina de Dark Meow, Pascal de Art D'Fi Tattoo, Alexandre de Oc ART Tattoo LLSK et Idryx de Paozu Ink évalueront les œuvres avec expertise et passion.
- **Animations Thématiques** : Des activités autour de la culture Geek et Manga, incluant des cosplays, des invités spéciaux et des exposants dédiés.
- **Stands d'Exposants** : Des créateurs et revendeurs proposeront des produits liés au tatouage, à la mode et à la culture Geek.
- **Restauration** : Divers points de restauration seront disponibles pour satisfaire toutes les envies culinaires.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Dates et Horaires** :
 - Samedi 5 avril 2025 : 9h30 - 22h
 - Dimanche 6 avril 2025 : 9h30 - 19h
- **Tarifs** :
 - Pass Journée : 8 € en prévente, 10 € sur place.
 - Pass Week-end : 15 € en prévente, 18 € sur place.
 - Jeunes de 12 à 17 ans : 4 € en prévente, 5 € sur place.
 - PMR & Enfants de moins de 5 ans : Gratuit

Pour réserver vos billets et obtenir plus d'informations, visitez le site officiel de l'événement.



PARC DES EXPOSITIONS
Av. Maître Hubert Mouly
11 100 Narbonne



NOUVEAU ! VOTRE VILLA T4 EN CENTRE VILLE

À VENDRE :

3 villas T4 avec **double garage** et jardin indépendant.
Situées quartier de **Cassayet**, en face de **l'hôpital** et à côté
de **l'école Jules Ferry**.



CONTACTEZ NICOLAS AU 06 86 38 59 97



Siège social : 1 allée du Ragondin 11100 Narbonne
www.sm-maisons.com
04 68 65 03 55

LE **MOIS**
DE **L'OCCASION**

maurelauto.fr

Chez MAUREL AUDOISE



PROFITEZ D'OFFRES TOUTES MARQUES,
TOUTES MOTORISATIONS.

À partir de **7 990 €**

SPOTICAR

RETROUVEZ
NOS OCCASIONS



PEUGEOT MAUREL AUDOISE

NARBONNE

04 68 42 54 00

Route de Perpignan, Le Peyrou
11100 Narbonne

CARCASSONNE

04 68 47 70 00

ZA Saint Jean de l'Arnoize
11880 Carcassonne

www.maurelauto.fr

Pensez à covoiturer. #SeDéplavcerMoinsPolluer