

URBAN TV & SORTIES

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.

NARBONNE ARENA

CLARA
LUCIANI
07 FÉVRIER
2026



LE CADRE NOIR DU 12 AU 14 DÉC. 2025

Découvrez notre programmation en page intérieure et sur
narbonne-arena.fr

Exposition
Jusqu'au
01/06/25

LIEU
D'ART
CONTEMPORAIN



Entrée 5€

PAS SI ROSE - PAN(S)

Anne Pons, Isabelle Simonou-Viallat, Valérie Woillet



Jusqu'au 1^{er} juin 2025, l'exposition **Pas si rose - Pan(s)** réunit au L.A.C. les œuvres d'Anne Pons, Isabelle Simonou-Viallat et Valérie Woillet.

Le titre de l'exposition joue sur l'ambiguïté : si le rose évoque souvent la légèreté, la féminité et l'optimisme, ici, il se nuance, se mélange et révèle des facettes plus complexes. Le mot Pan(s), quant à lui, ouvre la porte à de multiples interprétations : fragment, perspective, ouverture...

«Le L.A.C., pour cette exposition de printemps, ouvre ses locaux à un trio féminin soucieux de questions picturales sollicitant essentiellement la forme, la couleur, la matière et l'espace. Les trois se rejoignent dans une préférence marquée pour une proche abstraction. Elles ont déjà exposé de concert ce qui suppose une certaine complicité dans l'occupation commune d'un ancien chai qu'elles souhaitent égayer de couleurs comme pour une fête, de la peinture s'entend.» BTN

Exposition organisée avec l'aide de la DRAC Occitanie, la région Occitanie, le département de l'Aude, la ville de Sigean, et les amis du L.A.C.



1 rue de la Berre, Hameau du Lac - 11130 SIGEAN - CORBIERES MARTIMES

TEL : 04 68 48 83 62 - www.lac-narbonne.art

LE PROGRAMME

CULTURE & LOISIRS

23
MAI



Impro show
Narbonne - Théâtre de l'Entresort



Jusqu'au
24
MAI



Exposition « Construisons une ville ensemble avec nos différences ! »
Narbonne - La Poudrière



24 & 25
MAI



Les Médiévales de Fontfroide
Narbonne - Abbaye de Fontfroide



Jusqu'au
24
MAI



Exposition : Fabcaro
Narbonne - Palais des archevêques



Jusqu'au
31
MAI



Exposition : « Ne lâche pas ma main »
Espace Média Grand Narbonne



Jusqu'au
09
JUIN



Peintures de lumière, les vitraux de la cathédrale de Narbonne
Narbonne - Palais des archevêques



Jusqu'au
30
NOV



Fontfroide à travers l'oeil de Gustave FAYET
Narbonne - Abbaye de Fontfroide





URBAN
Solidarité



La Pentecôte

Entre fête religieuse, jour férié et solidarité

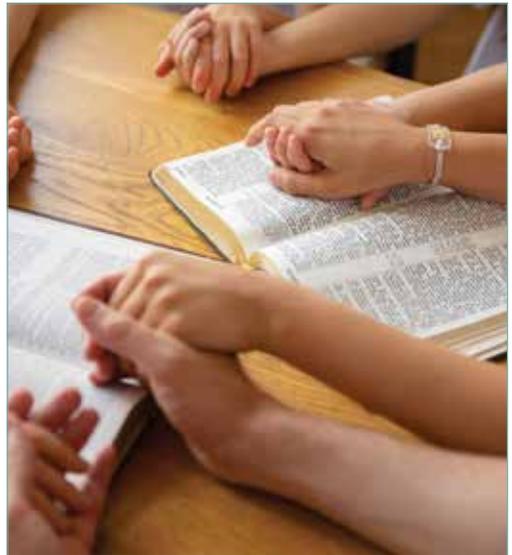
Chaque année, cinquante jours après Pâques, la Pentecôte marque un moment particulier dans le calendrier français. Si beaucoup y voient surtout l'occasion d'un long week-end printanier, son origine et son impact social méritent d'être rappelés.

La Pentecôte est d'abord une fête chrétienne majeure. Elle commémore, selon le Nouveau Testament, la descente de l'Esprit Saint sur les apôtres, réunis à Jérusalem. Ce souffle spirituel les pousse à sortir, à annoncer leur foi, et marque ainsi la «naissance» de l'Église. Le mot «Pentecôte» vient du grec pentêkostê, qui signifie «cinquantième», en référence aux cinquante jours après la résurrection du Christ.

En France, le lundi de Pentecôte est longtemps resté un jour férié, comme le sont Noël, l'Ascension ou l'Assomption. Pourtant, depuis 2004, ce jour connaît un statut un peu particulier. À la suite de la canicule meurtrière de 2003, le gouvernement décide d'instaurer une «journée de solidarité», consacrée au financement d'actions en faveur des personnes âgées et handicapées. L'idée : permettre aux salariés de travailler un jour supplémentaire sans rémunération supplémentaire, pour financer cette cause. Si ce dispositif a suscité débats et réajustements, il a contribué à une prise de conscience collective sur les enjeux du grand âge.



Aujourd'hui, les entreprises et établissements publics choisissent librement s'ils ouvrent ou non le lundi de Pentecôte. Ainsi, selon les secteurs, ce jour peut être travaillé, chômé, ou compensé à un autre moment. Pour beaucoup de Français, il reste synonyme de détente, de retrouvailles familiales, de fêtes locales ou de temps de réflexion spirituelle.



Sur le plan social, la Pentecôte conserve une dimension de solidarité. Même si son aspect religieux est moins suivi, elle rappelle les liens entre générations, l'attention portée aux plus vulnérables, et l'importance de la cohésion. Dans certaines communes, elle donne lieu à des animations, des messes festives ou des actions intergénérationnelles.

Entre tradition chrétienne, réflexion citoyenne et jour de repos bienvenu, la Pentecôte est une fête multiple, à la fois ancrée dans l'histoire et ouverte sur les enjeux d'aujourd'hui.

Chers lecteurs et lectrices,

Mai nous ouvre les portes de l'été...

... des repas conviviaux et des barbecues ! Ce mois de mai, ce sont les instants privilégiés pour se retrouver et sortir.

Entre voisins bien sûr, avec ses mamans aussi, et pour retrouver ces activités extérieures qui nous manquaient tant !

Dans ce numéro, on vous propose de sortir le nez au vent, de vous retrouver pour fêter ce que vous souhaitez, car il n'y a pas besoin de véritable raison pour sortir et s'amuser, et de prendre le temps avec ces beaux jours percants.

Les **Halles de Narbonne** vous invitent **dimanche 18 mai** aux Rencontres Culinaires d'Auteur où les saveurs et dégustations auront une place de premier choix.

Les **23, 24 et 25 mai, Peyri'Art** fait vibrer la ville avec un programme d'animations hors pair au village vigneron.

Tous les enfants fêteront leur Maman ce **dimanche 26 mai**, car c'est un **hommage intemporel**, une tradition qui nous concerne personnellement.

Et les amoureux de grand air et de vent se retrouveront les **7, 8 et 9 juin** aux **NATUR'AILES** de **Narbonne-Plage** pour le Festival international de cerfs-volants.

Les spectacles ont la part belle : au **Théâtre + Cinéma** ou à l'**Aréna de Narbonne**, au **Café Théâtre de la Poste**

Foix, il y en a pour tous les goûts. Les programmations se dévoilent à l'intérieur, comme une promesse de moments vibrants.

Et si vous rêvez de **sortie familiale**, laissez-vous tenter par un voyage dans le temps au cœur de Narbo Martius, au **Clos de la Lombarde**, ou partez à la découverte d'une ancienne mine de gypse à 80 mètres sous terre à **TERRA VINEA**.

Si vous rêvez aussi de sortie gourmande, la rédaction partage avec vous ce coup de cœur original à deux pas du centre-ville : des **plats flambés au « Flambadou »** à déguster sans modération au **restaurant LE GAÏA**...

URBAN TV, c'est aussi des articles people, votre horoscope, des jeux pour vous et vos enfants, des recettes de saison avec la sélection de la rédaction à base de morbier... que je vous laisse découvrir dans ce nouveau numéro !

Enfin, comme une brise joyeuse dans la ville, **Vap'Art** souffle son message poétique : "En mai, vapote ce qu'il te plaît"... et respire autrement. C'est aussi ça, l'esprit de ce numéro : **inspirer**, au sens propre comme au figuré.

Alors, feuillettez, butinez, respirez, vivez — que ce mois de mai vous donne des fleurs plein les yeux, et des envies d'en faire éclore partout autour de vous.

Léquipe de L'Urban TV



CHARLOTTE BOISSELIER
« Singulière »

Théâtre de la Poste
Café-Théâtre Foix

Le 30 mai 2025
Café Théâtre – Foix

Spectacle à
21h00

Programmation et réservation sur : www.theatredelaposte-foix.fr
Une info, un conseil : **06 47 71 25 66**

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>LE GRAND CONCOURS DES GROSSES TÊTES 23.40 Le grand concours</p>	<p>france-2</p> <p>21.00</p>  <p>EUROVISION 2025 FINALE 01.05 Disco, la révolution française, doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>LE VOYAGEUR Série 22.35 Le voyageur, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.05</p>  <p>RUGBY : TOP 14 Sport 23.20 DGS1, la maison du secret, doc.</p>	<p>france-5</p> <p>21.00</p>  <p>ECHAPPEES BELLES Magazine 22.35 Echappees belles, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>NCIS 10 Série 22.45 NCIS, série</p>
<p>arte</p> <p>20.50</p>  <p>ORIENT-EXPRESS, LE VOYAGE D'UNE LEGENDE Doc. 22.15 L'invention...</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 23.05 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>CHRONIQUES CRIMINELLES 10 23.00 Chroniques criminelles, mag.</p>	<p>LCP</p> <p>21.00</p>  <p>BARLIN, AU-DELA DES AGES Doc. 22.30 Un monde en doc, mag.</p>	<p>4 X</p> <p>21.00</p>  <p>LE CONTE DE LA PRINCESSE KAGUYA 23.15 Galaxyphony Strikes Back</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.50 Lego Masters</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>21.10</p>  <p>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN Série 23.00 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>4 X</p> <p>21.15</p>  <p>AUTO : COURSES DE CAISSES A SAVON 22.55 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>LES VACANCES PRÉFÉRÉES... Mag. 23.20 Les vacances préférées...</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>RETOUR A L'INSTINCT PRIMAIRE : 100 JOURS AVEC LA POLICE... 23.00 100 jours avec la police...</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>LE MYSTÈRE D'OAK ISLAND 22.00 Le mystère d'Oak Island</p>	<p>6ter</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>48 HEURES ★ Film 22.40 Kickboxer ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025 23.30 Biographies WWE, doc.</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>LES GARDIENS DE LA GALAXIE 3 ★ 23.55 Fast & Furious 9, film</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>JEANNE DU BARRY Film 23.05 Beau Geste, mag.</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>MCDONALD & DODDS 10 Série 22.35 McDonald & Dodds, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.05</p>  <p>RUGBY : TOP 14 Sport 23.20 Saturday night live</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>HITLER-STALINE, LE CHOC DES TYRANS 22.50 Lorenz et Marlena, chronique..., doc.</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>OUTRAGES ★★ 10 Film 22.50 Sean Penn, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>LE JOURNAL DE BRIDGET JONES 22.50 Le cerveau ★, film</p>	<p>TMC</p> <p>21.15</p>  <p>ESPRITS CRIMINELS Série 22.55 Esprits criminels, série</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>LE GENDRE DE MA VIE ★ Film 23.05 Belle fille ★, film</p>	<p>LCP</p> <p>21.00</p>  <p>LA SÉANCE DE REMBOB'INA Mag. 22.50 Ces idées qui gouvernement...</p>	<p>4 X</p> <p>21.00</p>  <p>LE POISON ★★ Film 22.40 Lawrence d'Arabie, spectacle</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série</p>	<p>W9</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>21.10</p>  <p>LA BOUM 2 ★ Film 23.15 La boum ★, film</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p>4 X</p> <p>21.05</p>  <p>INGLORIOUS BASTERDS ★ 10 23.45 MMA : UFC Classics, sport</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>MONSIEUR BATIGNOLE ★ Film 23.10 Kaamelott, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>100 JOURS AVEC LES SECOURS 10 22.35 100 jours avec les secours, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ 10 Doc. 22.35 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p>6ter</p> <p>21.05</p>  <p>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>L'ETRANGLEUR DE BOSTON 10 Téléfilm 23.00 La chapelle du diable ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>LE LIVRE PERDU DES SORTILÈGES 22.35 Le livre perdu des sortilèges</p>

NARBONNE-PLAGE



GRATUIT

LES NATUR AILES

FESTIVAL INTERNATIONAL
DE CERFS-VOLANTS

7.8.9 JUIN

RETROUVEZ
LE PROGRAMME



<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>LE NEGOCIATEUR Série 23.25 New York, unité spéciale, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>MEURTRES AU PARADIS Série 22.10 Meurtres au paradis, série</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p> <p>REVOIR PARIS ★★ Film 22.55 La ligne bleue, mag.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p> <p>CIMETIERE INDIEN 23.25 Les graines du figuier sauvage ★★, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p> <p>LE MONDE DE JAMY Documentaire 22.55 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.20 Mariés au premier regard</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p> <p>LILI MARLEEN Film 22.55 Les herbes sèches ★★, film</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p> <p>BLOOD FATHER ★ Film 22.40 L'agence tous risques ★, film</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p> <p>IRON MAN 3 ★ Film 23.40 Iron Man 2 ★, 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>20.35</p> <p>DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>.4 X</p> <p>21.00</p> <p>R.M.N. ★★ Film 23.05 Welfare, spectacle</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>OLIVIER DE BENOIST - LE PETIT DERNIER 23.05 Olivier de Benoist</p>	<p>LCI</p> <p>21.05</p> <p>LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS 22.15 Le meilleur pâtissier célébrités</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>TENET Film 23.50 Jonathan, téléfilm</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>100% POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.15</p> <p>FOOT : FRANCE / ALLEMAGNE 23.20 The Yacht, téléfilm</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p> <p>KAAMELOTT Série 22.45 Kamelott, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>LES 10 PRISONS LES PLUS DANGEREUSES DE LA PLANETE Doc. 22.15 Les 10 criminels</p>	<p>RMC</p> <p>21.15</p> <p>VINTAGE MECANIC Documentaire 22.45 Vintage Mecanic, doc.</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p> <p>CRIMES Documentaire 22.45 Crimes, doc.</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p> <p>KNOCK AT THE CABIN ★ Film 22.40 The visit ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p> <p>DR HOUSE Série 22.30 Dr House, série</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES Jeu 23.40 Koh-Lanta</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p> <p>ELVIS ★ Film 23.50 Antoinette dans les Cévennes, film</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p> <p>ALEX HUGO Série 22.35 Alex Hugo, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p> <p>L'HISTOIRE DE SOULEYMANE ★★ Film 22.40 Le royaume, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p> <p>TOI L'Auvergnat, QUAND TU MANGERAS ! Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p> <p>9-1-1 Série 22.45 9-1-1, série</p>
<p>arte</p> <p>21.00</p> <p>L'AFRIQUE DU SUD ET LA FIN DE L'APARTHEID Doc. 22.45 L'Afrique du Sud</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p> <p>ETAT DE CHOC Magazine 23.20 État de choc, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p> <p>21H MÉDIAS : MÉFIEZ-VOUS DE ZUCKERBERG 23.00 21H Médias</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p> <p>BAD MOMS ★ Film 23.10 Wonder Woman ★, film</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>JUNGLE FEVER Film 23.10 Le cinéma de Marie-Josèphe</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p> <p>LA FOLIE DU CAMPING-CAR 23.05 La folie du camping-car, doc.</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p> <p>BIGFOOT FAMILY ★ 22.50 Le meilleur des What The fun games</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p> <p>FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>TF1</p> <p>21.10</p> <p>CAMPING PARADIS Série 23.00 Camping Paradis, série</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p> <p>100% POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.05</p> <p>L'EQUIPE ENQUÊTE Documentaire 23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p> <p>DES HOMMES D'HONNEUR ★ Film 23.40 Les Reines de la route, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p> <p>LA FOLIE DES BOYS BAND, 30 ANS DÉJÀ ! 23.05 La télé des années 90, doc.</p>	<p>RMC</p> <p>21.15</p> <p>GRAND PRIX F1 DE MONACO 22.35 Monaco, l'extension...</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>THE RYAN INITIATIVE ★ Film 22.55 Le collectionneur ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p> <p>PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série</p>



URBAN
Tendresse



La Fête des Mères

Un hommage universel et intemporel

Chaque année, la Fête des Mères revient comme un rendez-vous doux et sincère, où l'on prend un moment pour honorer celles qui donnent tant, souvent dans l'ombre. Mais derrière les bouquets de fleurs et les dessins d'enfants, cette célébration porte une histoire riche et un vrai sens social.

L'origine de la Fête des Mères remonte à l'Antiquité. Les Grecs et les Romains rendaient déjà hommage aux divinités mères, telles que Rhéa ou Cybèle. Plus près de nous, l'idée ressurgit au début du XXe siècle. En France, elle est d'abord célébrée en 1918 à Lyon pour rendre hommage aux mères ayant perdu leurs enfants à la guerre. Officiellement instaurée en 1950 par une loi du gouvernement, elle devient une fête nationale, fixée généralement au dernier dimanche de mai (ou au premier dimanche de juin si elle coïncide avec la Pentecôte).

Mais au-delà de la tradition, la Fête des Mères revêt une dimension sociale essentielle. C'est l'occasion de reconnaître le rôle fondamental, souvent invisible, que jouent les mères au quotidien : éducatrices, travailleuses, soutiens de famille, elles jonglent avec mille responsabilités. Dans nos sociétés modernes, où les structures familiales évoluent, la maternité prend des formes variées – biologiques, adoptives, recomposées – mais elle reste un pilier de la vie sociale et affective.

Célébrer les mères, c'est aussi reconnaître les sacrifices, la tendresse et la force qu'elles incarnent. C'est parfois dire merci là où les mots manquent, et remettre de la chaleur humaine dans nos vies pressées. Dans les quartiers, les écoles, les associations, cette fête devient un prétexte bienvenu pour rassembler, partager et transmettre des valeurs d'amour, de respect et de solidarité.

Et si la Fête des Mères ne devait pas se limiter à un jour par an ? Ce rendez-vous symbolique nous rappelle que la reconnaissance ne devrait pas être épisodique, mais faire partie de notre quotidien. Parce que derrière chaque mère, il y a une femme, une histoire, une présence précieuse à honorer.

Entre traditions, reconnaissance et lien social

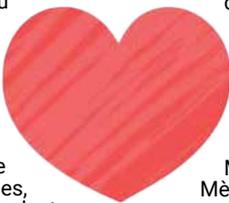
Chaque printemps, la Fête des Mères s'invite dans les foyers français. Si elle est souvent associée aux bouquets de fleurs, aux poèmes d'enfants et aux repas en famille, cette célébration va bien au-delà des gestes symboliques. Elle porte en elle une dimension historique, sociale et affective qui mérite d'être mise en lumière.

L'histoire de la Fête des Mères remonte à l'Antiquité. Les Grecs et les Romains honoraient déjà les déesses mères, symboles de fertilité et de protection. En France, c'est au début du XXe siècle que l'idée moderne prend forme. En 1918, la ville de Lyon organise une journée pour rendre hommage aux mères ayant perdu leurs fils à la guerre. Puis, dans les années 1920, le gouvernement instaure des « journées des mères » pour encourager la natalité. La fête devient officielle en 1950, avec une date fixe au dernier dimanche de mai (ou le premier dimanche de juin si elle coïncide avec la Pentecôte).

Mais au-delà de ses origines, la Fête des Mères est aujourd'hui un marqueur fort de reconnaissance sociale. Elle permet de mettre en lumière le rôle essentiel, parfois invisible, que jouent les mères dans nos sociétés : éducatrices, travailleuses, soutiens affectifs, piliers de l'équilibre familial. Dans un monde où les formes de maternité sont plurielles – biologique, adoptive, recomposée, monoparentale – cette fête rend hommage à toutes celles qui, chaque jour, donnent sans compter.

Elle a aussi une fonction sociale importante. Dans de nombreuses communes, des événements sont organisés pour rassembler les générations, renforcer les liens entre habitants, et valoriser les engagements des mères dans la vie locale. Elle devient alors un moment de cohésion, de gratitude partagée, et de valorisation des valeurs humaines.

La Fête des Mères nous rappelle que dire merci ne devrait pas être un geste exceptionnel, mais un réflexe du cœur. Car derrière chaque mère se cache une femme, souvent discrète, toujours précieuse, qui mérite bien plus qu'une journée d'attention.



TF1 21.10 GREY'S ANATOMY Série 22.55 Grey's Anatomy : Station 19, série	france-2 21.10 LE COMBAT D'ALICE Téléfilm 22.40 Infrarouge, doc.	france-3 21.05 SECRETS D'HISTOIRE Mag. 23.10 Enquêtes de région, mag.	CANAL+ 21.00 FOOTBALL : EUROPA LEAGUE 22.55 Soir d'Europe, mag.	france-5 21.05 LA GRANDE LIBRAIRIE Magazine 22.40 C ce soir, mag.	6 21.10 TOP CHEF Jeu 23.35 Top chef, jeu
arte 21.00 LES MISÉRABLES ★★☆☆ Film 22.40 Bloqués entre les tours, doc.	W9 21.10 ENQUÊTES CRIMINELLES 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	TMC 21.25 CAMPING ★ Film 23.20 La 7 ^e compagnie au clair de lune ★, film	TFX 21.10 CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE 23.00 Cleaners les experts du ménage	LCP 20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	.4 X 21.00 TORI ET LOKITA ★ 22.25 Le mirage tahitien de Marlon Brando, doc.
C STAR 21.10 LES RIVIÈRES POURPRES 2 ★☆☆ 22.55 Rambo 3 ★, film	6 21.05 MALCOLM Série 22.15 Malcolm, série	LCI 20.00 FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1 21.10 FAST AND FURIOUS 2 ★ Film 23.05 Fast and furious ★, film	C NEWS 21.00 100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	L'EQUIPE 21.05 AMERICAN NIGHT Téléfilm 23.00 L'Équipe du Soir, mag.
6ter 21.10 KAAMELOTT Série 23.40 Kaamelott, série	RMC 21.10 100 JOURS AVEC LES GENDARMES 22.35 100 jours avec les gendarmes	RMC 21.15 TOPGEAR FRANCE 10 : AKRAM, POG & FRANCK Doc. 22.30 Topgear France 10	6ter 21.05 CASTLE Série 22.00 Castle, série	RTL9 20.55 60 SECONDES CHRONO Film 23.00 Braquage à l'Italienne ★, film	AB1 20.55 CATCH : WWE RAW Sport 23.45 Catch : WWE NXT 2025, sport

TF1 21.10 HPI Série 23.25 HPI, série	france-2 21.10 ENVOYÉ SPECIAL Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	france-3 21.05 CASSANDRE Série 22.45 La France en vrai, doc.	CANAL+ 21.10 THE AGENCY 22.55 Bleu, un océan de solutions - Fidji & Tonga, doc.	france-5 21.05 DE L'AUTRE CÔTÉ DE LA LUNE Doc. 22.40 C ce soir, mag.	6 21.10 CAUCHEMAR EN CUISINE Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.
arte 20.55 SOUS CONTRÔLE (1/6) Série 22.25 Sous contrôle (4/6), série	W9 21.10 MICHEL SARDOU : JE ME SOUVIENS 23.10 L'énigme Michel Sardou, doc.	TMC 21.25 MAYDAY ★ Film 23.25 Justice League ★, film	TFX 21.10 TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.10 Tattoo Cover	LCP 20.30 DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	.4 X 21.00 LES PIRES ★ Film 22.40 Les chatouilles ou la danse de la colère, spectacle
C STAR 21.10 Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.05 Y'a que la vérité qui compte	6 21.05 MA FAMILLE D'ABORD 22.20 Ma famille d'abord, série	LCI 20.00 FACE A DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1 21.10 NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle, série	C NEWS 21.00 100 % POLITIQUE 23.30 Édition de la nuit	L'EQUIPE 20.30 FOOT : FRANCE / PORTUGAL 22.30 Fléchettes : Premier League
6ter 21.10 VIVE LE CAMPING, VACANCES EN FAMILLE 23.20 Vive le camping	RMC 21.10 DANS LES SECRETS DES FILMS DE TOM CRUISE 23.00 Dans les secrets	RMC 21.15 FLIC STORY Documentaire 22.35 Flic Story, doc.	6ter 21.05 L'INTERPRETE ★ Film 23.30 The Greatest Showman ★, film	RTL9 20.55 DESPERADO 2 ★ Film 22.45 Desperado ★, film	AB1 20.55 PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série

Zen & Admin

ASSISTANTE
ADMINISTRATIVE

Débordé par l'administratif ?

Que ce soit en renfort, en remplacement
ou sur le long terme, je suis là !

Gagnez du temps, déléguez.

PRODUITS & SERVICES



Organisation et gestion administrative



Finance et comptabilité simplifiées



Ressources humaines
et accompagnement humain



Communication et présence digitale

Et oui, c'est moi !

contactez-moi !

ENTREPRENEUR / ARTISAN
PROFESSIONNEL LIBÉRAL
DIRIGEANT
PARTICULIER

www.zenetadmin.fr

Coralie Stickann
coralie@zenetadmin.fr
06 66 25 76 82



TF1 21.10 MASK SINGER 23.40 Mask Singer	france-2 21.10 CAPITAINE MARLEAU Série 22.50 Taratata 100 % live	france-3 20.50 RUGBY : CHALLENGE CUP 22.55 La carte aux trésors	CANAL+ 21.10 JURE N°2 ★★ Film 23.00 Anora ★★, film	france-5 21.05 AS BESTAS ★★ Film 23.25 Ken Loach, le vent de la révolte	6 21.10 MISSION : IMPOSSIBLE - ROGUE NATION 23.25 Mission : Impossible - Protocole
arte 20.55 DIAMANTS À HAUT RISQUE 22.30 L'échange ★, film	W9 21.10 ENQUÊTE D'ACTION Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	TMC 21.25 90' ENQUÊTES Magazine 22.45 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.10 BABY BOOM Documentaire 22.40 Baby Boom, doc.	LCP 21.00 ÉTAT DE SANTÉ Magazine 22.00 Conversations au cœur du pouvoir	.4 X 21.00 FISH TANK ★★ Film 23.00 Mukbanger, Court-métrage
C STAR 21.10 VAINCRE OU MOURIR ★ Film 23.05 Le Puy du Fou raconté...	W9 21.05 DOUBLE ZERO ★ Film 22.50 Ma famille d'abord, série	LCI 20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	TF1 21.10 NEW YORK UNITÉ SPECIALE Série 22.50 New York, unité spéciale, série	C NEWS 21.00 100 % POLITIQUE 23.30 Edition de la nuit	L'ÉQUIPE 21.05 APOLLO 13 ★ Film 23.30 L'Équipe du Soir, mag.
6ter 21.10 BONES Série 22.40 Bones, série	RMC 21.10 LE BIGDIL DES ANNEES 90 22.35 Le Bigdil des années 90	RMC 21.15 OPPENHEIMER Documentaire 22.20 Pearl Harbor, l'histoire vraie	HERITAGES 21.05 HÉRITAGES Magazine 22.55 Héritages, mag.	RTL9 20.55 DEJA VU ★ Film 23.00 Jumper ★, film	AB 1 20.55 LUCIFER Série 23.35 The Originals, série

TF1 21.10 QUI VEUT GAGNER DES MILLIONS ? 22.20 Qui veut gagner des millions ?	france-2 20.35 FOOTBALL : PSG / STADE DE REIMS 23.30 Quelle époque !	france-3 21.05 LE VOYAGEUR Série 22.35 Le voyageur, série	CANAL+ 21.10 L'AMOUR OUF ★★ Film 23.45 The substance ★★, film	france-5 21.00 ECHAPPEES BELLES Magazine 22.30 Echappées belles, mag.	6 21.10 NCIS Série 22.45 NCIS, série
arte 20.55 LES LOUPS, SAUVEURS DU PARC DE YELLOWSTONE 22.25 Marche avec...	W9 21.10 LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE 23.00 La petite histoire de France, série	TMC 21.15 COLUMBO Série 23.05 90' Enquêtes, mag.	TFX 21.10 CHRONIQUES CRIMINELLES Mag. 23.00 Chroniques criminelles, mag.	LCP 21.00 UN MONDE EN DOC Documentaire 23.10 Il faut tuer Birgitt Haas ★, film	.4 X 21.00 UN PETIT FRERE ★ 22.55 Cérémonie de clôture du festival de Cannes
C STAR 21.10 AU CŒUR DE L'ENQUÊTE Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.	W9 21.05 LEGO MASTERS USA : LES ROIS DE LA BRIQUE 22.50 Lego Masters	LCI 20.00 FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	TF1 21.10 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 20.00 FOOTBALL : ARMENIA BIELEFELD / STUTTGART 23.00 L'Équipe du Soir
6ter 21.10 LE GRAND BETISIER DES ENFANTS 22.50 Génération 90 : les secrets...	RMC 21.10 RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE 23.00 100 jours avec la police...	RMC 21.10 LE MYSTÈRE D'OAK ISLAND 22.00 Le mystère d'Oak Island	HERITAGES 21.05 DIX POUR CENT Série 22.10 Dix pour cent, série	RTL9 20.55 48 HEURES DE PLUS ★ Film 22.40 48 heures ★, film	AB 1 20.55 CATCH : WWE SMACKDOWN 2025 23.30 Biographies WWE, doc.

Peyri'art

Programme animations au village vigneron

vendredi 23 mai

● 20h DJ Douli

samedi 24 mai

de 11h à 14h

- Trio Argentino ○ Sextet Arno & Co
- Ritter's band ○ Duo Jason & Danielle
- Karambol

● 20h Kostana musique des Balkans

dimanche 25 mai

de 11h à 14h

- Les Tamalous ○ Les Cop's
- Alison, irish music ○ Duo Alison & René

plus d'info



*Guides du parcours en vente place de la mairie, 3€
Merci de soutenir notre association !*

*Chaque regard sur Peyri'Art est unique.
Partagez le vôtre avec #peyriart.*

« **L'ACTU** des people
100 % star-system



Kristen Stewart, la bague au doigt

Kristen Stewart s'est mariée ! En couple avec la comédienne Dylan Meyer depuis 2019, l'actrice s'est fiancée à sa belle en 2021, avant de lui dire « oui » il y a quelques jours. Le média TMZ rapporte que les épouses ont opté pour une cérémonie intimiste, entourées de leurs proches, et ont échangé leurs vœux dans un restaurant mexicain à Los Angeles, privatisé pour l'occasion. Si Kristen Stewart coule aujourd'hui des jours heureux avec sa chère et tendre, la vie amoureuse de la star n'a pas toujours été un long fleuve tranquille. Pour rappel, la jeune femme de 35 ans a fréquenté Robert Pattinson, son partenaire dans *Twilight*, de 2009 à 2013, qu'elle aurait trompé avec le réalisateur Rupert Sanders, sur le tournage de *Blanche-Neige et le Chasseur* en 2012. En parallèle de son *coming out* fait en 2017, elle a été en couple par intermittence avec son assistante Alicia Cargile et vécu des idylles avec les chanteuses Soko et St Vincent, et le mannequin Stella Maxwell.



Sébastien Cauet
Le retour polémique

Mis en examen pour viols et agression sexuelle, Sébastien Cauet fait son retour à la radio, sur Europe 2. L'animateur, évincé de NRJ en novembre 2023, sera aux commandes d'une nouvelle matinale. « *Je trouve ça absolument dégueulasse. Il y a une instruction en cours. Qu'Europe 2 veuille le mettre à l'antenne, c'est à vomir* », a réagi Mathilde, l'une des plaignantes, dans les colonnes du *Parisien*.



Michelle Trachtenberg
Révélation sur sa mort

Les causes du décès de Michelle Trachtenberg ont été révélées, deux mois après sa disparition. L'actrice de *Buffy contre les vampires* et *Gossip Girl*, qui a été retrouvée inanimée le 26 février dernier dans son appartement, serait morte de causes naturelles. Selon le médecin légiste de New York, la comédienne de 39 ans aurait succombé à des complications liées au diabète.



Kendji Girac
Deuxième bébé à venir

Alors qu'il participe à l'émission *Rendez-vous en terre inconnue* sur France 2, Kendji Girac s'apprête à devenir papa pour la deuxième fois. D'après *Voici*, le chanteur et sa compagne Soraya, déjà parents d'une petite Eva Alba, 4 ans, attendent un heureux évènement. La jeune femme, qui semble lui avoir pardonné l'incident survenu en avril 2024, serait enceinte d'au moins 5 mois.

EN MAI
VAPOTE
CE QU'IL TE PLAÎT



Savourez les fruits
Sentez les fleurs
Respirez autrement



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

10 Bd Docteur Lacroix - Narbonne

04 68 70 91 05

LES JEUX

...à vos stylos !



MOTS FLÉCHÉS

COUTEAUX TAPAGES	COUP STUPÉFIÉ	GARÇON DE COURSES VOIE ARBOREÉ	GRAND VOLATILE CHARGE DE NACELLE	TENDU
ACCOS- TENT OUTIL DE MEUSIER			SANS DANGER ÉCARTERA	
POST- SCRIPTUM PRISONS	GLACE ATTACHAI		SUR LE DIPLOME TITRE NOBILIAIRE	
BRILLÉ JUF		PÉPIN GROSSIT		NAVRES- CITERNES
INFLUÉ	MANGERA VERRE	ARBRE ROI DE NORVÈGE		RIVAL
OBJET DE CULTE	VAGUE HUMAINE NID DE COLUMBES		BORNE BAVARDE	
GRANDE ÉCOLE ENDROIT CHAUD		DANSEUSE	RAREMENT	
			AIRE DE VENT	



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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

LES JEUX

...à vos stylos!



MOTS CROISÉS

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

HORIZONTALEMENT

I. Rendre habituel. II. Enlèvera les arêtes. III. Homme anglais. Envisagea. IV. Puits naturel. Bouclier. V. Petit muscle des lèvres. VI. Adverbe. Couches. Alias Gaïa. VII. Critiques. Les beaux jours. VIII. Organe de la vue. Perroquet. IX. De petite taille. Filtre. X. Affaissements.

VERTICALEMENT

A. Sur la Moselle. B. Invente. Fleuve côtier. C. Dynamisme. Es tenu de. D. Patrie d'Abraham. Relatifs aux vents. E. Agence de presse française. Cinéaste italien. F. Bouquinerait. Écrivain polonais. G. Terre ceinte. Défraîchi. Cérium. H. Sécrétions végétales. Affluent de la Garonne. I. Roi nordique. Administrât. J. Trait. Piges.

7 ERREURS



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

J. RATURE. ANS.
H. SEVES. TARN. I. ERIC. GÉRAT.
F. LIRAIT. LEM. G. ÎLE. USE. CE.
DOIS. D. UR. ÉOLIENS. E. AFP. RISI.
MONT. B. IMAGINE. AA. C. TONUS.
VERTICALEMENT : A. REMIRE-ÉCRAN. X. TASSEMENTS.
ÉTÉ. VIII. CEIL. ARA. IX. NAIN.
RIUS. VI. EN. LITS. GÉ. VII. MEDIS.
PRÉVIT. IV. IGURE. ÉCU. V. RISO-
SER. II. ÉMORFLERA. III. MAN.
HORIZONTALEMENT : I. RITUALI-

MOTS CROISÉS

casquette 7 - L'épaulette
3 - La poignée de la porte 4 - La
décoration 5 - Le liseré du pantalon 6 - La
1 - Le cadre 2 - Les boutons de la veste

7 ERREURS

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

LES MOTS CODÉS

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.

	O	R	I	G		3	9	7	28				
11		3	26	1	6	7	4	5					
7	13	1	2	5			3	8					
	5	6	5		1	6	5						
1		3	6	5	2	5	2						
6	10	5	9	3	5								
5	9	2	1	26	5			18					
2	3	2	7	9	20	25							
	5	15	7	20	6			3					
21		7	26	5		3	8						
3	1	9	2	1	20	17							
26	10	6	25		16	1	12						
5	20	25	5	26	1	9							
	25	3	7	26	5	7							
13	5	5	6	6	5		16						
1	8	19	10	8	5	5							
9		23	7	2		22	3						
14	5		2	5	20	10	26						
1	10	8	6		7	3	26						
9	5	5		24	1	9	5						
O	R	I	G		5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	

LA RECETTE *de saison*

...à vos casseroles !



YAKITORI DE BŒUF AU MORBIER

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min
Repos : 2 h

pour 4 personnes :

- 4 steaks de bœuf tendre,
- 500 g de morbier AOP,
- 20 cl de sauce soja,
- 1 cuillère à soupe de miel,
- sésame blond.

Préparation :

Couper le morbier en bâtonnets et les congeler 2 heures.

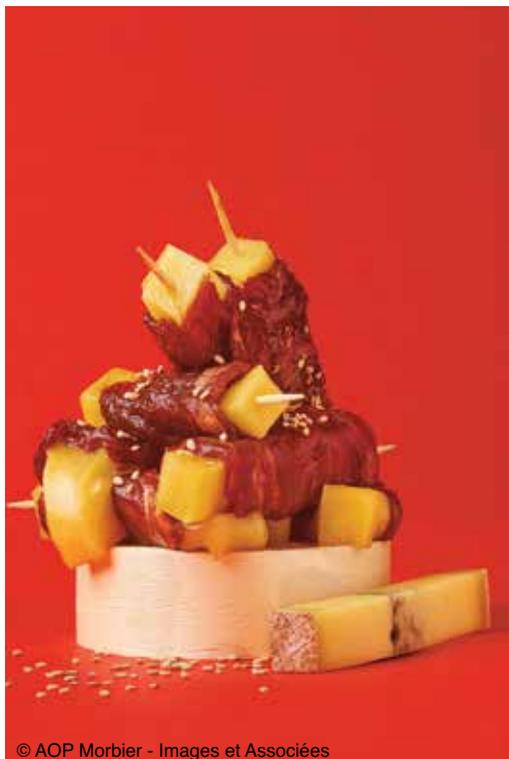
Aplatir les steaks, les couper en lanières puis enrouler ces dernières autour du fromage.

Badigeonner les rouleaux avec un mélange de sauce soja et de miel.

Faire cuire les rouleaux dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Enfourner à 180 °C pendant 4 minutes pour terminer la cuisson.

Saupoudrer de sésame et servir chaud.



© AOP Morbier - Images et Associées

La star du moment : le morbier

Ce fromage du Jura au lait cru de vache à pâte pressée est reconnaissable à sa fine raie noire composée de charbon végétal. À l'origine, le morbier était fabriqué par les paysans à partir du lait non utilisé pour faire le comté.





**RENCONTRE CULINAIRE D'AUTEUR
À SAVOURER AUX HALLES DE NARBONNE**



11H-12H30
DIMANCHE
18 MAI

Celine
PERNOT-BURLET
vous suggere

Sablés au Parmesan



son Vin de saison

TF1 21.10  GREENLAND - LE DERNIER REFUGE 23.20 Les Gardiens de la galaxie 3 ★	france-2 21.10  TIRAILLEURS ★ Film 22.50 Beau Geste, mag.	france-3 21.05  LES CARNETS DE MAX LIEBERMANN 22.35 Les carnets de Max Liebermann	CANAL+ 21.05  LE GRAND MULTIPLEX Doc. 23.20 Les enquêtes du département V	france-5 21.05  LE MONDE EN FACE 23.00 Maïco - Marie-Claude Vaillant-Couturier...	6 21.10  ZONE INTERDITE Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.
arte 21.00  THE REVENANT ★★ Film 23.25 Schtonk ! ★, film	W9 21.10  BRIDGET JONES : L'ÂGE DE RAISON 23.10 Le journal de Bridget Jones	TMC 21.15  ESPRITS CRIMINELS Série 22.55 Esprits criminels, série	TFX 21.10  MARSEILLE ★ Film 23.10 Le genre de ma vie ★, film	LCP 21.00  REMBOB'INA Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	.4 X 21.00  ILLUSIONS PERDUES Spectacle 23.05 Histoire d'un Cid, spectacle
C STAR 21.10  CHICAGO FIRE Série 22.45 Chicago Fire, série	W9 21.05  TRANSFORMERS ★ Film 23.35 Tiny House Nation, doc.	LCI 20.00  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	TF1 21.10  L'ÉTUDIANTE ★ Film 23.10 La boum 2 ★, film	C NEWS 21.00  EN QUÊTE D'ESPRIT Magazine 22.00 100 % politique week-end	L'EQUIPE 20.30  FOOTBALL : ALBANIE / FRANCE 22.30 Athlétisme : Ligue de Diamant 2025
6ter 20.50  MA REUM ★ Film 22.15 L'Arnaccœur ★, film	RMC 21.10  100 JOURS AVEC LES SECOURS 22.25 100 jours avec les secours, doc.	RMC 21.10  FAITES ENTRER L'ACCUSÉ Doc. 22.50 Faites entrer l'accusé, doc.	TF1 21.05  LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie	RTL9 20.55  LA MONTAGNE ENTRE NOUS ★ 23.00 L'étrangeur de Boston, téléfilm	AB1 20.55  LE LIVRE PERDU DES SORTILÈGES 22.35 Le livre perdu des sortilèges

TF1 21.10  LE NEGOCIATEUR Série 23.20 New York, unité spéciale, série	france-2 21.10  MEURTRES AU PARADIS Série 23.05 Meurtres au paradis, série	france-3 21.05  MADELEINE COLLINS ★ Film 22.50 La ligne bleue, mag.	CANAL+ 21.10  PLAINE ORIENTALE Série 22.50 The Agency, série	france-5 21.05  SUR LE FRONT Documentaire 22.55 C ce soir, mag.	6 21.10  MARIÉS AU PREMIER REGARD 23.25 Mariés au premier regard
arte 20.55  LES BUDDENBROOK Téléfilm 22.25 Les Buddenbrook, téléfilm	W9 21.10  LE SAMARITAIN ★ Film 22.50 Blood Father ★, film	TMC 21.25  LE CINQUIEME ÉLÉMENT ★ Film 23.45 Iron Man 3 ★, film	TFX 21.10  APPELS D'URGENCE Mag. 22.10 Appels d'urgence, mag.	LCP 20.30  DÉBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	.4 X 21.00  CULTUREBOX, LE SHOW 22.20 Planète Rap, mag.
C STAR 21.10  ROLAND MAGDANE - LA VIE A DEUX... 23.05 Olivier de Benoist - Le petit dernier	W9 21.05  LE MEILLEUR PÂTISSIER CÉLÉBRITÉS 22.15 Le meilleur pâtissier célébrités	LCI 20.00  FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	TF1 21.10  GLADIATOR ★★ Film 23.50 L'art de la guerre 2 : trahison	C NEWS 21.00  100 % POLITIQUE Émission 23.30 Édition de la nuit	L'EQUIPE 21.15  FOOT : FRANCE / BRÉSIL 1998 23.20 L'Équipe du Soir, mag.
6ter 21.10  KAAMELOTT Série 22.45 Kaamelott, série	RMC 21.10  EMBOUTEILLAGES, PARKINGS Doc. 22.25 Embouteillages, parkings	RMC 21.10  MECANIQUES AGRICOLES Doc. 22.30 Mécaniques agricoles, doc.	TF1 21.05  CRIMES Documentaire 22.45 Crimes, doc.	RTL9 20.55  SIXIEME SENS ★★ Film 22.50 Knock at the cabin ★, film	AB1 20.55  DR HOUSE Série 22.30 Dr House, série

LE PROGRAMME SPECTACLE

23 & 24/05/25
21h00

18€

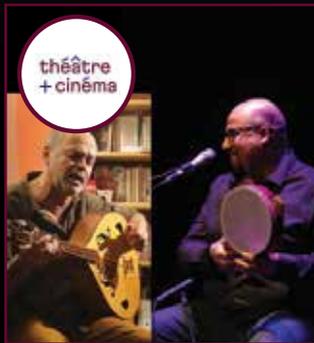


"Riez sous hypnose"
Karine Lyachenko

Café Théâtre de la Poste – Foix

26/05/25
18h00

GRATUIT
SUR RESERVATION



la mémoire chantée des quartiers
L. Cavalié & A. Bouzbiba

Théâtre + Cinéma - Narbonne

07/06/25
20h30

À PARTIR DE
30€



NADAU
en concert

Aréna - Narbonne

30/05/25
21h00

18€



"Singulière"
Charlotte Boisselier

Café Théâtre de la Poste – Foix

26 & 27/05/25
20h00

À PARTIR DE
8€



D'autres familles que la mienne
Estelle Savasta

Théâtre + Cinéma - Narbonne

03/10/25
20h30

À PARTIR DE
27,3€



THE WORLD OF QUEEN
L'hommage à la légende

Aréna - Narbonne

<p>TF1</p> <p>21.15</p>  <p>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES Jeu</p> <p>22.10 Koh-Lanta</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>NUS & CULOTTES Documentaire</p> <p>23.00 Nus & culottés, doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>ALEX HUGO Série</p> <p>22.40 Alex Hugo, série</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>LA PLUS PRÉCIEUSE DES MARCHANDISES ★★ Film</p> <p>22.30 Lee Miller ★, film</p>	<p>france-5</p> <p>21.05</p>  <p>USTENSILES DE CUISINE - UN BUSINESS LOUCHE ?</p> <p>22.50 C ce soir, mag.</p>	<p>6</p> <p>21.10</p>  <p>9-1-1 10</p> <p>Série</p> <p>22.50 9-1-1, série</p>
<p>arte</p> <p>21.00</p>  <p>ADN BUSINESS, LA FACE CACHÉE DES TESTS... Doc.</p> <p>22.30 Moneyland...</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>ETAT DE CHOC Magazine</p> <p>23.10 Etat de choc, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL</p> <p>23.00 90' Enquêtes, mag.</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>BAD MOMS 2 ★ Film</p> <p>22.05 Bad Moms ★, film</p>	<p>LCP</p> <p>20.35</p>  <p>DÉBATDOC - LES COULISSES DE L'HISTOIRE Doc.</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>21.00</p>  <p>LA GARDE RÉPUBLICAINE À L'OPÉRA COMIQUE</p> <p>22.30 Schéhérazade de Nikolai Rimski</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</p> <p>23.15 La folie du camping-car, doc.</p>	<p>LCI</p> <p>21.05</p>  <p>CHICKEN RUN ★</p> <p>22.45 Le meilleur des What The fun games</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>CAMPING PARADIS Série</p> <p>22.55 Camping Paradis, série</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>100% POLITIQUE Émission</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>20.45</p>  <p>FOOTBALL : JUBILE DJABRI CASTIS Sport</p> <p>22.30 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>TOP GUN : MAVERICK ★★ Film</p> <p>23.20 Tom Cruise : la dernière légende</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>ALIEN FICTION 10</p> <p>Documentaire</p> <p>23.50 Enquêtes mystérieuses</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>L'A75 : SUR LA ROUTE DU VIADUC DE MILLAU Doc.</p> <p>22.15 Millau, le viaduc</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</p> <p>22.00 Snapped : les femmes tueuses</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>PIEGE EN EAUX TROUBLES ★</p> <p>22.55 Le collectionneur ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>PERSON OF INTEREST Série</p> <p>22.35 Person of Interest, série</p>

<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>GREY'S ANATOMY Série</p> <p>23.00 Grey's Anatomy : Station 19, série</p>	<p>france-2</p> <p>21.10</p>  <p>FLASH(S) - « DOUBLE VUE »</p> <p>22.45 Infrarouge, doc.</p>	<p>france-3</p> <p>21.05</p>  <p>S.T.O. LES OUBLIÉS DE LA VICTOIRE Doc.</p> <p>22.40 Les héros du patrimoine, doc.</p>	<p>CANAL+</p> <p>21.10</p>  <p>L'HEUREUSE ÉLUEE Film</p> <p>22.35 Guillermo Guiz - « OZZY »</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 Jeu</p> <p>22.10 Top chef, jeu</p>
<p>arte</p> <p>20.55</p>  <p>WAHOU ! ★ Film</p> <p>22.25 Appartement proche Paris, charme atypique</p>	<p>W9</p> <p>21.10</p>  <p>ENQUÊTES CRIMINELLES 10</p> <p>23.10 Enquêtes criminelles, mag.</p>	<p>TMC</p> <p>21.25</p>  <p>CAMPING 2 ★ Film</p> <p>23.20 Camping ★, film</p>	<p>TFX</p> <p>21.10</p>  <p>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</p> <p>23.00 Cleaners les experts du ménage</p>	<p>LCP</p> <p>20.30</p>  <p>DÉBATDOC Documentaire</p> <p>22.00 Sens Public, mag.</p>	<p>4</p> <p>21.00</p>  <p>ROLLING STONES - LICKED LIVE IN NYC</p> <p>23.15 Le doc stupéfiant, doc.</p>
<p>C STAR</p> <p>21.10</p>  <p>VOL 93 ★★ Film</p> <p>22.55 Les rivières pourpres 2 ★</p>	<p>W9</p> <p>21.05</p>  <p>MALCOLM Série</p> <p>22.15 Malcolm, série</p>	<p>LCI</p> <p>20.00</p>  <p>FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine</p> <p>22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p>TF1</p> <p>21.10</p>  <p>FAST AND FURIOUS 4 ★ 10</p> <p>23.05 Fast and furious 2 ★, film</p>	<p>C NEWS</p> <p>21.00</p>  <p>100% POLITIQUE Émission</p> <p>23.30 Édition de la nuit</p>	<p>L'EQUIPE</p> <p>21.10</p>  <p>AFTER EARTH ★ Film</p> <p>23.00 L'Equipe du Soir, mag.</p>
<p>6ter</p> <p>21.10</p>  <p>KAAMELOTT Série</p> <p>22.45 Kaamelott, série</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES 10 Doc.</p> <p>22.25 100 jours avec...</p>	<p>RMC</p> <p>21.10</p>  <p>TOPGEAR FRANCE 10 : AKRAM, POG & FRANCK Doc.</p> <p>22.30 Topgear France</p>	<p>TF1</p> <p>21.05</p>  <p>CASTLE 10</p> <p>Série</p> <p>22.00 Castle, série</p>	<p>RTL9</p> <p>20.55</p>  <p>NEXT ★ Film</p> <p>22.40 The visit ★, film</p>	<p>AB1</p> <p>20.55</p>  <p>CATCH : WWE RAW 10 Sport</p> <p>23.45 Catch : WWE NXT 2025, sport</p>



URBAN Rencontre



La Fête des Voisins

Tisser des liens, tout simplement

Chaque année, au mois de mai ou de juin, une joyeuse effervescence anime halls d'immeubles, rues, jardins partagés et cours d'école : c'est la Fête des Voisins. Plus qu'un simple apéritif entre voisins, cet événement est devenu un véritable rendez-vous citoyen, porteur de valeurs fortes.

Créée en 1999 à Paris par Atanase Périfan, la Fête des Voisins (ou «Immeubles en fête») est née d'un constat simple : dans nos villes, l'anonymat gagne du terrain, et l'isolement menace de plus en plus de personnes. L'idée ? Recréer du lien social, à l'échelle d'un palier ou d'un quartier, en encourageant les habitants à se rencontrer autour d'un moment convivial. Vingt-cinq ans plus tard, elle est célébrée dans des milliers de communes en France, mais aussi dans plusieurs pays d'Europe.

Ce rendez-vous annuel a su prouver son utilité sociale. Il suffit parfois d'un sourire, d'un plat partagé ou d'une discussion pour rompre la solitude, apaiser des tensions ou initier une entraide durable. Car derrière cette fête se cache un enjeu plus large : celui du «vivre ensemble». Dans une époque marquée par la vitesse et le repli sur soi, elle redonne du sens à la proximité.

La Fête des Voisins n'a rien d'une grande opération institutionnelle : elle est organisée par les habitants eux-mêmes, avec les moyens du bord, une nappe sur une table pliante, des chaises empruntées, et surtout l'envie de créer du lien. Elle peut être simple ou festive, musicale ou tranquille, mais elle est toujours humaine.

Alors que nos sociétés cherchent à recréer du lien et du sens, cette fête populaire nous rappelle une chose essentielle : derrière chaque porte, il y a une histoire, un visage, un voisin. Et parfois, un futur ami.



Retisser les liens de proximité

Depuis plus de vingt ans, la Fête des Voisins est devenue un rendez-vous incontournable dans nos villes et nos quartiers. Derrière sa simplicité – un apéritif partagé, quelques tables alignées, des sourires échangés – se cache une véritable dynamique sociale, née d'une volonté : recréer du lien humain là où il tend à disparaître.

Lancée à Paris en 1999 par Atanase Périfan, conseiller municipal, l'initiative «Immeubles en fête» part d'un constat préoccupant : l'anonymat croissant dans les grandes villes favorise l'isolement, notamment des personnes âgées ou en difficulté. En réponse, l'idée d'un moment convivial, organisé par et pour les habitants d'un immeuble ou d'un quartier, a immédiatement séduit. Le succès fut tel que la fête a très vite dépassé les frontières françaises, s'étendant aujourd'hui à plus de 30 pays en Europe.

Chaque année, à la fin du mois de mai, des millions de voisins se retrouvent pour échanger un mot, un plat, une histoire. Derrière ce moment festif, la Fête des Voisins joue un rôle précieux : elle réveille un esprit de solidarité, encourage la bienveillance, et peut même prévenir certains drames sociaux liés à l'isolement. Combien de personnes âgées ou fragiles ont été repérées et mieux entourées à la suite d'une rencontre lors de cette fête ?

Facile à organiser, peu coûteuse, fondée sur la participation volontaire, cette fête incarne une forme de citoyenneté active et accessible à tous. Elle redonne un visage humain à notre quotidien, là où les murs, les portails et les écrans ont trop souvent remplacé la parole directe.

Dans nos communes, elle s'inscrit aussi comme un outil de cohésion sociale. Elle favorise les échanges intergénérationnels, apaise les tensions de voisinage, et contribue à créer des dynamiques locales positives. Certaines municipalités la soutiennent activement, en fournissant du matériel ou en facilitant l'organisation.

À une époque où les relations de proximité se font rares, la Fête des Voisins nous rappelle que vivre ensemble, ce n'est pas seulement habiter le même lieu, c'est apprendre à se connaître, à s'entraider, à se saluer. Une belle leçon de simplicité... et d'humanité.

 21.10  HPI ^{HD} Série 23.25 HPI, série	 21.10  LE GRAND ÉCHIQUEUR Mag. 23.25 Le Comedy Club Express	 21.05  TANDEM Série 22.45 La France en vrai, doc.	 21.10  THE AGENCY ^{HD} Série 22.40 Laure Bouleau, doc.	 21.05  IZNIK, LES MYSTÈRES DE LA BASILIQUE ENGLOUTIE 22.35 C ce soir, mag.	 21.10  ARNAQUES ! Magazine 23.05 Arnaques !, mag.
 20.55  APRÈS LE VERDICT : LES JURÉS MÈNENT L'ENQUÊTE Série 22.30 Après le verdict	 21.10  LES 20 CHANSONS DE MICHEL SARDOU 22.50 Michel Sardou : je me souviens	 21.25  ROBIN DES BOIS ★ Film 23.35 90' Enquêtes, mag.	 21.10  TATTOO COVER : SAUVEURS DE TATOUAGES 22.05 Tattoo Cover	 20.30  DEBATDOC Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	 21.00  HERVÉ AUX VIEILLES CHARRUES 2024 22.00 Pierre de Maere au Zénith de Paris
 21.10  Y'A QUE LA VÉRITÉ QUI COMPTE 23.05 Y'a que la vérité qui compte	 21.05  MA FAMILLE D'ABORD Série 22.40 Ma famille d'abord, série	 20.00  FACE À DARIUS ROCHEBIN Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	 21.10  NEW YORK SECTION CRIMINELLE 22.50 New York section criminelle, série	 21.00  100 % POLITIQUE Émission 23.30 Édition de la nuit	 20.10  FLÉCHETTES : PREMIER LEAGUE 23.10 L'Équipe du Soir, mag.
 21.10  VIVE LE CAMPING, VACANCES EN FAMILLE 23.20 Vive le camping	 21.10  LES BIDASSES S'EN VONT EN GUERRE ★ 22.45 Les 10 aéroports les plus dangereux	 21.10  100 JOURS AVEC LA POLICE D'OCCITANIE ^{HD} 22.25 100 jours avec...	 21.05  CONNASSE, PRINCESSE DES CŒURS ★ Film 22.50 Héritages, mag.	 20.55  SPACE COWBOYS ★★ Film 23.10 Desperado 2 ★, film	 20.55  PERSON OF INTEREST Série 22.35 Person of Interest, série

 21.10  MASK SINGER 23.40 Mask Singer	 21.10  CAPITAINE MARLEAU Série 22.50 Capitaine Marleau, série	 21.00  FOOTBALL : FRANCE / SUISSE 23.05 La carte aux trésors	 21.10  HORIZON : UNE SAGA AMÉRICAINE - CHAPITRE 1 Film 00.05 Emilia Perez	 21.05  LE GRAND CONCERT DU PHILHARMONIQUE 22.40 Le concert du Nouvel An...	 21.10  MISSION : IMPOSSIBLE - FALLOUT 23.40 Mission : Impossible - Rogue...
 20.55  NOTRE DERNIER JOUR Téléfilm 22.30 The Mamas and The Papas, doc.	 21.10  ENQUÊTE D'ACTION Magazine 23.00 Enquête d'action, mag.	 21.25  A COUTEAUX TIRÉS ★★ ^{HD} Film 23.50 90' Enquêtes, mag.	 21.10  BABY BOOM Documentaire 22.15 Baby Boom, doc.	 21.00  MAMAN, J'AI ARRÊTÉ L'AVION ! 22.00 Conversations au cœur du pouvoir	 21.00  MARION MEZDORIAN : PÉPITES 22.05 Nej à l'Accor Arena, spectacle
 21.10  LES HÉROS DU PUY DU FOU Mag. 22.55 Vaincre ou mourir ★, film	 21.05  TOUT CE QUI BRILLE ★ Film 23.00 Ma famille d'abord, série	 20.00  FACE À MARGOT HADDAD Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	 21.10  NEW YORK, UNITÉ SPÉCIALE ^{HD} Série 22.50 New York, unité spéciale, série	 21.00  100 % POLITIQUE Émission 23.30 Édition de la nuit	 21.10  ATHLÉTISME : MEETING DE BYDGOSZCZ 23.00 L'Équipe du Soir
 21.10  BONES Série 22.40 Bones, série	 21.10  LE BIGDIL DES ANNÉES 90 22.35 Le Bigdil des années 90	 21.10  D-DAY, AU CŒUR DE L'ENFER Doc. 22.25 D-Day, au cœur de l'enfer, doc.	 21.05  HÉRITAGES ^{HD} Magazine 22.55 Héritages, mag.	 20.55  TRANSCENDANCE ★ ^{HD} Film 22.50 World War Z ★, film	 20.55  LUCIFER ^{HD} Série 23.35 The Originals, série



LE CLOS DE LA LOMBARDE

SITE ARCHÉOLOGIQUE

48 RUE CHANZY - 11100 NARBONNE

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



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

www.closdelalombarde.com



L'HOROSCOPE

amour, travail, santé !



 **Bélier**
21 mars - 20 avril

Amour : les astres vous permettront de goûter des joies amoureuses intenses. Après ces nombreuses déceptions, vous aurez besoin de vous sentir aimé et sur ce point, vous serez comblé.

Travail : vous pourrez concrétiser certains de vos projets professionnels, notamment ceux qui comportent des aspects délicats. Ne prenez pas de chemins détournés, cela vous causerait beaucoup de tort.

Santé : vous tiendrez une forme olympique.

 **Lion**
23 juillet - 22 août

Amour : vous aurez besoin de beaucoup d'attention et vous regretterez le manque de sollicitude de votre partenaire. Ne soyez pas aussi exigeant, les autres ont parfois besoin d'avoir leur espace eux aussi.

Travail : à votre grande surprise, vous ne mènerez pas aisément vos projets à leur terme. Vous devrez faire preuve d'une grande souplesse.

Santé : vos ressources physiques ne sont pas illimitées.

 **Sagittaire**
22 nov. - 22 déc.

Amour : cette semaine devrait être propice aux rencontres amicales ou amoureuses, tout est possible. Vous dégagez un charme irrésistible.

Travail : le hasard pourrait devenir votre meilleur allié. Ne négligez pas les retombées possibles et soyez à l'affût des occasions intéressantes.

Santé : vous aurez de l'énergie à revendre, faites du sport.

 **Taureau**
21 avril - 20 mai

Amour : quelques petits accrochages sont possibles, ils ne porteront pas à conséquence et clarifient la situation. Il faut parfois une petite dispute pour renouer les liens.

Travail : les obstacles professionnels ne manquent pas, mais vous aurez les ressources pour y faire face. Si vous ne vous sentez pas de taille, vos supérieurs vous rassureront sur vos capacités, n'en doutez pas.

Santé : vous ne manquerez pas de vitalité.

 **Vierge**
23 août - 22 sept.

Amour : un climat chaleureux et sensuel régnera dans votre vie affective. Vous accroczerez le maximum de temps à votre partenaire.

Travail : certaines situations vous paraîtront tellement injustes que vous n'hésitez pas à les dénoncer. Bref, l'ambiance sera très probablement tendue.

Santé : risque de fatigue passagère, faites une cure de vitamines.

 **Capricorne**
23 déc. - 19 janvier

Amour : vous serez dans d'heureuses dispositions d'esprit, sachant créer autour de vous une ambiance agréable, chaleureuse et tendre. Vous aurez envie de faire plaisir à vos proches.

Travail : quinzaine professionnelle très animée ! Vous connaîtrez une réussite fulgurante ou recevrez des propositions passionnantes. À vous de vous laisser tenter !

Santé : excellente condition physique.

 **Gémeaux**
21 mai - 20 juin

Amour : vos liens prendront l'aspect d'une complicité plus intellectuelle que sensuelle. Il n'est peut-être finalement pas indispensable que cette relation suive les chemins qui mènent à Rome...

Travail : vous devriez disposer de bonnes périodes d'expansion. Des contrats, des entretiens apporteront des perspectives vers l'étranger. Le premier décan sera le plus favorisé.

Santé : stress toujours possible.

 **Balance**
23 sept. - 23 oct.

Amour : vous doutez de vous et de vos sentiments pour votre partenaire. Rien n'arrive à vous rassurer. Il faut parfois en passer par là. Faites le point pour prendre la meilleure décision.

Travail : ne cédez pas à la précipitation, si vous envisagez de signer un contrat ou si vous souhaitez vous associer. Ne vous laissez pas impressionner par des belles paroles qui pourraient s'avérer vides de sens.

Santé : ne vous épuisez pas à vouloir trop en faire.

 **Verseau**
20 janvier - 18 février

Amour : c'est une période où la tête parlera plus que le cœur. L'ambiance sera sereine et harmonieuse mais un peu trop routinière à votre goût.

Travail : calme plat en apparence dans le domaine professionnel. Seule une nouvelle financière imprévue pourrait mettre un peu d'animation.

Santé : faites un effort pour équilibrer vos repas.

 **Cancer**
21 juin - 22 juillet

Amour : un excès de confiance en vous ou dans une tierce personne pourrait provoquer méprises ou quiproquos. Remettez-vous en question ou les problèmes persisteront.

Travail : veillez à ne pas confondre fermeté et intolérance. Sans quoi vos relations avec votre entourage professionnel seront très tendues et l'ambiance au bureau n'aura rien de cordial.

Santé : bonne, malgré quelques douleurs lombaires.

 **Scorpion**
24 oct. - 22 nov.

Amour : une visite inattendue risque de chambouler votre planning. Mais, cela apportera du piment dans votre quotidien et vous en serez ravi.

Travail : vous aurez envie de vous associer ou de vaincre des résistances chez vos partenaires mais des oppositions vous empêchent de réaliser vos objectifs. Usez de diplomatie pour en venir à bout.

Santé : troubles digestifs possibles.

 **Poissons**
19 février - 20 mars

Amour : des changements inattendus dans votre vie sentimentale vous permettent d'envisager à nouveau l'avenir avec confiance. Ne vous emballez tout de même pas trop.

Travail : vous n'avez pas intérêt à vous attirer les foudres de votre entourage professionnel. Restez concentré, ne vous éparillez pas dans des tâches qui ne sont pas essentielles.

Santé : le stress vous gagne et vous empêche de dormir.

RESTAURANT *Gaïa*

CUISSON AU FEU DE BOIS

NOUVEAU

**FLAMBEZ VOS PLATS
DONNEZ UNE TOUCHE LARDÉE**

UNIQUE !



“QU’EST-CE QUE LE FLAMBADOU ?” UN RÉGAL POUR LES YEUX ET LES PAPILLES

Appelé selon les régions, capucin à cause de la forme de son réceptacle ressemblant au capuchon de l’habit des frères capucins, flamboir ou encore flambadou en Occitanie.

Cet ustensile de cuisine traditionnel, utilisé depuis le Moyen Âge, que l’on fait rougir dans le feu, sert à faire fondre du lard et arroser les plats pour une explosion de saveurs.

Ce savoir-faire français est aujourd’hui disparu de la plupart de nos régions.

C’est pourquoi nous sommes heureux de vous le faire découvrir et de faire perdurer la tradition.



8 AV. DES PYRÉNÉES 11100 NARBONNE

09 63 64 07 97



LES JEUX

...à vos stylos !



MOT MYSTÈRE

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

IL DEMANDE LA BELLE (9 lettres)

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

- | | | |
|---------|----------|------------|
| ACCOLÉ | DOUCEUR | PUTSCH |
| AVANIE | ÉMETTRE | RÉSOLUTION |
| BOITEUX | ÉPANDU | RISETTE |
| CAMUSE | ERGOTÉ | SCHLASS |
| CASUEL | ÉTRILLE | SERVANT |
| CHAUMES | FILEUSE | SIMULÉ |
| COMPAS | HORMIS | SIRÈNE |
| COSTAL | LENTEUR | TÉMOINS |
| DANSEUR | LIPASE | TERNES |
| DAUBER | OCCASE | TOUEUR |
| DEALER | OPIACÉ | TOUFFE |
| DÉDALE | PÉDIATRE | TREUIL |
| DÉPUTER | PLEURE | UMLAUT |



SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 04 19 27 01 16

MOT MYSTÈRE : SOUPRANANT

1. **Réponse D** : Fille d'Édipe et de Jocaste, Antigone brava le roi de Créon afin de rendre les honneurs funéraires à son frère Polynice. Condamnée par le roi à être enterrée vivante, elle se pend dans son tombeau.

QUIZ

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

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

BINARY

QUIZ

1 - De qui Antigone est-elle la fille ?

- A. De Jocaste et Minos
- B. De Pasiphaé et de Polynice
- C. De Créon et d'Ismène
- D. De Jocaste et d'Édipe

BINARY MOYEN

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

	0			1		
					0	0
				1		
				1	1	
1						1
						0
		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.

NARBONNE ARENA

- **NADAU**
7 JUIN 2025
- **TALENTS D'UKRAINE**
25 & 26 SEPT. 2025
- **THE WORLD OF QUEEN**
3 OCT. 2025

SCOTT BRADLEE'S
POSTMODERN JUKEBOX
18 OCT. 2025

VITAA
25 OCT. 2025

- **FIESTA VINO**
7, 8 ET 9 NOV. 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

• **TRIAL INDOOR SHOW INTERNATIONAL**
30 JAN. 2026

CLARA LUCIANI
7 FÉV. 2026

• **GOLDMEN**
14 FÉV. 2026

• **PAUL MIRABEL**
26 FÉV. 2026

DANY BOON
7 MARS 2026

THE WORLD OF HANS ZIMMER
THE IMMERSIVE SYMPHONY
13 MARS 2026

NOUVEAU
LES CHEVALIERS DU FIEL
14 MARS 2026

• **MESSMER**
15 MARS 2026

• **KENDJI GIRAC**
26 MARS 2026

• **COVERTRAMP**
28 MARS 2026

• **MICHEL JONASZ**
29 MARS 2026

• **IRISH CELTIC**
2 AVR. 2026

• **LA LEGENDE DE MONTE-CRISTO**
18 AVR. 2026

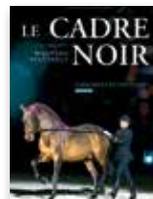
• **ELENA NAGAPETYAN**
23 AVR. 2026

• **15 000 VOIX POUR LES LEGENDES DU ROCK**
06 JUIN 2026

• **NAWEL MADANI**
12 FÉV. 2027



ULTRA VOMIT & TAGADA JONES
15 NOV. 2025



LE CADRE NOIR
12 > 14 DÉC. 2025



LES CHEVALIERS DU FIEL
14 MARS 2026

et sur



narbonne-arena.fr

Billetterie
dans les points de
vente habituels

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

LE PSYCHO TEST

100 % vous



Quelle relation entretenez-vous avec la nourriture ?

Résultats



Vous avez une majorité de A :
Vous avez une relation problématique avec la nourriture

Face à la nourriture, vous n'arrivez pas à vous contrôler. Vous ne pouvez pas vous empêcher de manger, même lorsque vous n'avez plus faim, quitte à vous rendre malade. La situation vous fait souffrir et vous abîme la santé. Il est grand temps de réagir et de consulter un médecin ou un(e) diététicien(ne).

Vous avez une majorité de B :
Vous avez une relation compliquée avec la nourriture

Vous ne souffrez pas de dépendance alimentaire, mais n'entretenez pas pour autant une relation saine avec la nourriture. Vous avez tout le temps peur d'avoir faim et avez donc tendance à manger plus que nécessaire. Ingérer des aliments vous rassure. Un(e) thérapeute pourrait sûrement vous aider à mieux accepter vos émotions.

Vous avez une majorité de C :
Vous avez une relation saine avec la nourriture

Vous êtes un bon vivant et aimez la bonne chère. Manger est pour vous un véritable plaisir. Mais, vous le savez, « il ne faut pas abuser des bonnes choses » ! Vous ne vous goinfréz pas et savez vous contrôler face à la nourriture. Entre deux écarts, vous veillez à manger sainement pour rééquilibrer la balance. Continuez comme cela !

Tout le monde a un rapport différent à la nourriture. Si certains arrivent à contrôler leur alimentation et à manger en quantité suffisante, ce n'est pas le cas d'autres, qui ont parfois du mal à dire stop. Et vous ? Quelle relation entretenez-vous avec la nourriture ? Pour le savoir, répondez à ces quelques affirmations.

1/ Il vous arrive de continuer à manger alors que vous avez le ventre plein.

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais

2/ Vous avez tendance à avoir les yeux plus gros que le ventre.

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais

3/ Il vous arrive de vous réveiller la nuit pour grignoter.

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Tout le temps

4/ Vous avez l'impression de passer votre temps à manger.

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais

5/ Vous avez tendance à vous nourrir davantage quand vous êtes triste ou contrarié(e).

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais

6/ Votre comportement alimentaire vous fait souffrir.

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais

7/ Vous prenez plaisir à manger

- A. Jamais
- B. Parfois
- C. Tout le temps

8/ La nourriture prend le dessus sur votre vie personnelle et professionnelle.

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais

9/ Après avoir mangé, vous avez mal au ventre.

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais

10/ Vous évitez de manger en public par peur que l'on vous juge.

- A. Tout le temps
- B. Parfois
- C. Jamais



À 10 MINUTES DE LA RÉSERVE AFRICAINE DE SIGEAN
À 20 MINUTES DE NARBONNE



RÉSERVEZ-VOS BILLETS



TERRA-VINEA

Entrez dans l'Histoire

VISITE SOUTERRAINE | BOUTIQUE DE VINS | RESTAURANT

À 80M SOUS TERRE, EXPLOREZ LES GALERIES
SOUTERRAINES D'UNE ANCIENNE MINE DE GYPSE ET
DÉCOUVREZ L'HISTOIRE DE LA VIGNE ET DU VIN

VISITE D'1H30 - DÉGUSTATION DE VIN GRATUITE



WWW.TERRA-VINEA.COM | 04 68 45 87 68



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 POURSIN - 06 86 38 59 97



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