

# URBAN & SORTIES TV

GRATUIT

Magazine TV et Sorties du Narbonnais.



arc en ciel  
DEPUIS 1981

MOBILIER ET DÉCORATION - ART DE LA TABLE - LUMINAIRES - BBQ  
FOUR À PIZZA - ACCESSOIRES CUISINE - IDÉES CADEAUX



ENCORE +  
À L'INTÉRIEUR  
& EN MAGASIN

POUR AMÉNAGER VOTRE INTÉRIEUR ET VOTRE EXTÉRIEUR,  
2 BOUTIQUES POUR VOTRE PLUS GRAND PLAISIR !

## CENTRE VILLE & CROIX SUD

49 RUE DE L'ANCIEN COURRIER  
11100 NARBONNE

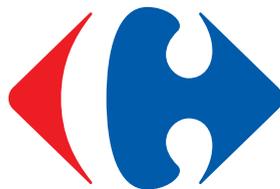
04 34 36 21 86

ZI CROIX SUD - RUE RENÉ PANHARD  
11100 NARBONNE

04 68 41 22 13

WWW.LARCENCIEL.FR

# Carrefour NARBONNE



## OPÉRATION CHÈQUES DIFFÉRÉS



# ACHETEZ PAR CHÈQUE

DU 17 AU 29 JUIN 2025

# PAYEZ LE 16 AOÛT !\*

PLUS DE  
PROMO



MERCI DE LE DEMANDER LORS DE VOTRE PASSAGE EN CAISSE

\*Offre réservée aux particuliers pour tout paiement par chèque entre le mardi 17 juin et le dimanche 29 juin 2025, dont le montant sera débité de votre compte à partir du samedi 16 août 2025. Offre valable sur simple demande lors de votre passage en caisse, à raison d'un passage unique sur l'ensemble de l'opération. Offre valable sur l'ensemble du magasin, pour un montant maximum de 500 euros réglé par chèque, hors carburant et services (Drive, Billetterie, Services Financiers & Assurances, Voyages, Téléphonie, Cartes Cadeaux, Locations de Véhicules, Carrefour Occasion), uniquement dans l'hypermarché Carrefour Bonne Source de Narbonne.

# LE PROGRAMME

# CULTURE

# & LOISIRS

02.25  
JUIN



Le Patio des Arts fait son théâtre | Juin 2025  
Narbonne - Patio des Arts



02.25  
JUIN



Les Auditions du Patio | Juin 2025  
Narbonne - Patio des Arts



du 18/06  
au 19/07



"Animaux du monde", une exposition-jeu d'A2MIMO  
Espace Média Grand Narbonne



du 19/06  
au 31/08



Exposition : Destins croisés  
Salle des Consuls et Chapelle des Pénitents-Bleus  
à Narbonne



du 19/06  
au 31/08



Néocubisme – Filiation du geste  
Chapelle saint-martial (palais des archevêques)  
à Narbonne



20  
JUIN



Visites commentées : « Le Palais des archevêques  
de Narbonne »  
Boutique du Palais-Musée des archevêques



20  
JUIN



Concert | Museo Electro  
Musée Narbo Via





## URBAN Été



# L'été: cette saison qui réveille nos sens

Quand les journées s'allongent, que le ciel se teinte de bleu azur et que l'air embaume la fleur de figuier, le thym sauvage ou la crème solaire... pas de doute, l'été est là. Il s'installe sans prévenir, avec sa lumière éclatante, ses odeurs familières, sa chaleur réconfortante. Il transforme le quotidien en une parenthèse, où le temps semble suspendu.

### UN MOMENT DE PAUSE ET DE LUMIÈRE

L'été, c'est d'abord une sensation. Celle du soleil qui chauffe la peau, des pieds nus sur le sable ou les dalles tièdes, du vent léger dans les cheveux au bord d'un champ ou d'une plage.

C'est une saison qui ralentit le rythme, qui apaise, qui donne envie de lever le nez, de marcher plus lentement, de sourire sans raison. On savoure les apéritifs à rallonge, les barbecues, les siestes sous un arbre, les fins de journée dorées, où le ciel se teinte de rose et d'orange.

### LES PLAISIRS SIMPLES

On redécouvre alors des bonheurs essentiels, presque oubliés :

Croquer dans une pastèque bien fraîche ou une pêche juteuse.

Se baigner à la rivière, dans un lac ou dans la mer, et ressortir avec la peau salée et les cheveux emmêlés.

Lire un bon roman, les jambes étendues, bercé par les cigales ou les rumeurs lointaines d'un village en fête.

Partir en balade quand la chaleur décline, juste pour le plaisir d'entendre ses pas dans la poussière.

Et puis il y a les sons de l'été : le crépitement du barbecue, les éclats de voix sur les terrasses, la radio dans la voiture fenêtres grandes ouvertes, les rires d'enfants et le clapotis de l'eau.

### L'ÉTÉ, C'EST AUSSI...

Des retrouvailles, attendues toute l'année : des repas de famille en plein air, des amis qu'on retrouve comme si on ne s'était jamais quittés, des histoires qu'on se raconte au crépuscule ou autour d'un feu de camp à faire griller des chamallows.

Des découvertes : marchés colorés, spécialités locales, coins de nature qu'on explore à l'improviste, fêtes de village pleines de charme et d'humanité.

Un soupçon d'insouciance, si rare le reste de l'année. On oublie l'heure, les obligations, on vit à l'instinct, en tongs et en maillot, avec les épaules un peu plus bronzées et le cœur un peu plus léger.

### ET APRÈS ?

L'été ne dure jamais, mais il laisse une trace. Il s'efface doucement, sans fracas, en déposant dans nos mémoires des souvenirs à la pelle : des photos, des grains de sable dans les poches, des coups de soleil oubliés, des sourires sincères.

Et surtout, cette envie d'y retourner, de revivre encore une fois cette saison qui, chaque année, remet un peu de soleil dans nos vies.



Chers lecteurs et lectrices,

Juin, ce moment charnière où l'été approche, le soleil s'invite à nos terrasses, les rues de Narbonne s'animent... et URBAN TV vous accompagne une dernière fois avant la pause estivale. Ce numéro sent bon les vacances, la liberté... et le moteur d'un van prêt à prendre la route.

**Aménager son van**, partir à l'aventure, s'arrêter là où le paysage vous appelle : cette sensation d'évasion est à découvrir dans notre dossier spécial. Mais si vous préférez rester dans la région, pas de souci : entre les spectacles de **l'Aréna**, les escapades à **Terra-Vinea**, ou encore la **Fête de la Musique** qui s'invite dans toute la ville, l'été promet d'être rythmé.

Et parce que les plaisirs estivaux se vivent aussi à table, on vous souffle quelques idées : un passage par les étals gourmands du centre-ville, une virée chez **Arc-En-Ciel** pour équiper votre intérieur & extérieur, chez **Culinarion** pour dénicher l'ustensile parfait... Une soirée détente avec une boisson locale, pétillante et sans alcool, signée **L'Élixir de Fred**. D'ailleurs, ne manquez pas la Fête de la Musique organisée sous les **Halles de Narbonne**, une ambiance unique mêlant sons, saveurs et convivialité. Pensez à savourer... avec modération !

Et si le retour se fait tard ou que le SAM n'est pas au rendez-vous, **Taxi-TF** est là pour vous ramener en toute sécurité.

Vous rêvez d'un nouveau départ ? Trois villas sont à vendre chez **SM Maison**, une belle opportunité pour poser vos valises sous le soleil du Sud. Et pour le quotidien, **Carrefour** est là pour vous simplifier la vie. Enfin, si vous songez à changer de véhicule avant de prendre la route, passez faire un tour chez **Peugeot** ou **Suzuki**.

L'équipe URBAN TV vous souhaite un été intense, libre, joyeux.

On se retrouve en septembre, avec encore plus d'envies, de rencontres et d'idées locales à partager.

**Bel été à tous !**

L'équipe URBAN TV



**OLIVIER DE ROBERT**  
"OURS Y ES TU ?"



**27/28 juin 2025**  
Café Théâtre – Foix

Spectacle à  
**21h00**



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

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE DERNIER CERCLE</b> 23.40 Vendredi, tout est permis avec Arthur</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA GRANDE SOIRÉE DU BETISIER</b> 23.25 Quelle époque !</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>MEURTRES À CHARTRES</b> Téléfilm 22.40 Meurtres à l'abbaye de Rouen</p>	<p><b>france-4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LA COLLINE AUX COQUELICOTS</b> Film 22.30 Raiders of the Symphony</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ECHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>RUGBY : BARRAGES</b> Sport 23.20 Old Guy ★, film</p>
<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NCIS</b> Série 22.45 NCIS, série</p>	<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LES SECRETS DES FRESQUES D'AMAZONIE</b> 22.20 Enquête sur la tombe...</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>Océans, LE MYSTÈRE PLASTIQUE</b> 22.30 Un monde en doc, mag.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>20.50</p>  <p><b>FOOT : FRANCE / GEORGIE</b> Sport 22.50 La petite histoire de France, série</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>COLUMBO</b> Série 23.05 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> <b>10</b> 22.50 Chroniques criminelles, mag.</p>
<p><b>6</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LE MEILLEUR DU PLUS GRAND CABARET DU MONDE</b> 22.55 Le grand bêtisier</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DIVINA</b> Spectacle 23.05 Chez Ruquier, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>JOSEPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 23.05 Josephine, ange gardien, série</p>
<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>AUTO : 24 HEURES DU MANS</b> Sport 22.00 Auto : 24 Heures du Mans, sport</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>NAUSICAA</b> Documentaire 22.00 Nausicaä, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.00 Fic Story, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE MYSTÈRE D'OAK ISLAND</b> 22.00 Le mystère d'Oak Island</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>AURORA TEAGARDEN : MYSTERES EN SÉRIE</b> Téléfilm 22.45 Aurora Teagarden</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025</b> 23.30 Biographies WWE, doc.</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>20.50</p>  <p><b>FOOTBALL : PSG / ATLÉTICO MADRID</b> 22.55 Esprits criminels, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES ENFANTS DES AUTRES</b> ★ Film 22.55 Madeleine Collins ★, film</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>VANINA : MEURTRES EN SICILE</b> 22.55 Comptine mortelle, série</p>	<p><b>france-4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ESPÈCES MENACÉES</b> 22.40 Une situation délicate, spectacle</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>C DANS L'AIR SPÉCIAL</b> Doc. 23.20 Anita Conti, l'appel du large, doc.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>F1 : GRAND PRIX DU CANADA</b> Sport 22.30 Golf : US Open, sport</p>
<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ZONE INTERDITE</b> Magazine 23.10 Enquête exclusive, mag.</p>	<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>COMLOTS</b> ★ Film 23.10 Mel Gibson, doc.</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MARRY ME</b> Film 23.10 Deuxième chance pour s'aimer, téléfilm</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>ESCORT BOYS</b> <b>10</b> Série 22.50 Escort Boys, série</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>INVISIBLE MAN</b> ★ Film 23.20 Chroniques criminelles, mag.</p>
<p><b>6</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>TRANSFORMERS : L'ÂGE DE L'EXTINCTION</b> ★ <b>10</b> Film 00.00 Transformers 3</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KILLING FIELD</b> Téléfilm 22.50 Vol 93 ★★, film</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>20.50</p>  <p><b>LA CHÛTE</b> ★ <b>10</b> 23.35 Eva Baun, dans l'intimité d'Hitler, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE POULLAIN</b> ★ Film 23.00 Comme un chef ★, film</p>
<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>20.05</p>  <p><b>FLÉCHETTES : COUPE DU MONDE 2025</b> 22.55 L'Équipe du Soir</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BIENVENUE À BORD</b> ★ Film 22.50 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b> <b>10</b> 22.30 100 jours avec les secours, doc.</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> <b>10</b> Doc. 22.45 Faites entrer l'accusé, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>LE LIVRE PERDU DES SORTILÈGES</b> 22.35 Le livre perdu des sortilèges</p>



## URBAN Vacances



# Vacances en van aménagé : l'appel de la liberté

Partir en van aménagé, c'est bien plus qu'un simple mode de transport. C'est une philosophie de voyage, un retour à l'essentiel, une manière de se reconnecter à soi et à la nature.

### POURQUOI CHOISIR LE VAN POUR SES VACANCES ?

Le van aménagé offre une flexibilité totale : pas de réservation à faire, pas de valise à refaire à chaque étape. Vous pouvez improviser votre itinéraire au jour le jour, vous arrêter où bon vous semble, et dormir face à un lac, en forêt ou près de l'océan.

### CE TYPE DE VOYAGE SÉDUIT DE PLUS EN PLUS, SURTOUT POUR :

- Les amoureux de la nature, qui cherchent des spots reculés et calmes.
- Les familles, pour l'aspect pratique et économique.
- Les digital nomads, qui bossent sur la route tout en voyageant.
- Les minimalistes, adeptes du «less is more».

### CE QUE LA VANLIFE CHANGE DANS L'EXPÉRIENCE DE VOYAGE

- Des paysages à perte de vue dès que vous ouvrez la porte arrière.
- Des rencontres spontanées, souvent autour d'un feu de camp ou sur une aire de repos.
- Une vie rythmée par le soleil : on se lève tôt, on vit dehors, on se couche avec les étoiles.
- Une autonomie stimulante : gérer son eau, son électricité, ses déchets... rend chaque action plus consciente.

### LES PETITS INCONVÉNIENTS (MAIS PAS INSURMONTABLES)

Le manque de confort par rapport à un logement classique.

La gestion quotidienne de l'hygiène (trouver une douche, des toilettes) bien qu'aujourd'hui certains

modèles haut de gamme proposent des WC minimaliste et la douche intégrée.

L'espace restreint : la vie à deux ou plus dans un van demande de la patience et de l'organisation.

### DES IDÉES DE DESTINATIONS VAN-FRIENDLY

Les Pyrénées ou les Alpes, pour le dépaysement en altitude.

La côte Atlantique, idéale pour les surfeurs et les amateurs de plage sauvage.

Les routes de campagne en Occitanie ou en Provence, pour découvrir des villages charmants.

Et pourquoi pas l'Espagne ou le Portugal ? Très accessibles en van et très bien aménagés pour ce type de voyage.



Il existe un grand nombre d'application, gratuites ou payantes) qui vous permettent de mieux profiter de votre vie de vanlifer : park4night, camperstop, campernight, France Passion, roadsurfer, Wikicampers, yescapa...

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LE REMPLAÇANT</b> Série 23.20 New York, unité spéciale, série</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MEURTRES AU PARADIS</b> Série 23.10 Meurtres au paradis, série</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES GARDIENNES</b> ★ Film 23.25 Sans filtre, débat</p>	<p><b>france-4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>ABBA, LES COULISSES DERRIÈRE LA LÉGENDE</b> 22.30 Planète Rap</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SUR LE FRONT</b> Documentaire 22.55 C ce soir, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>PLAINE ORIENTALE</b> 10 Série 21.55 The Agency, série</p>
<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MARIÉS AU PREMIER REGARD</b> 23.25 Mariés au premier regard</p>	<p><b>arte</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>DU SANG DANS LE DÉSERT</b> Film 22.30 La bataille de Little Bighorn</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>20.35</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SPEED 2 : CAP SUR LE DANGER</b> 23.20 Speed ★, film</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>LE JOUR D'APRÈS</b> ★ Film 23.35 Le cinquième élément ★, film</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.15 Appels d'urgence, mag.</p>
<p><b>6</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>LES PARCS D'ATTRACTIONS PRÉFÉRÉS...</b> 23.15 Les parcs...</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>ARNAUD TSAMÈRE - 2 MARIAGES...</b> 23.05 Soixante 9, spectacle</p>	<p><b>T</b></p> <p>20.40</p>  <p><b>TENQUETE DE SÈNS</b> Débat 22.30 Pour tout dire, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>BANDIDAS</b> ★ 10 Film 22.55 Les as de l'arnaque, téléfilm</p>
<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>FOOT : FRANCE / CROATIE 2018</b> Sport 23.10 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>GUERRE DES VOISINS : MA VIE EST UN ENFER</b> 10 22.25 Guerre des voisins</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>MÉCANIQUES AGRICOLES</b> Doc. 22.50 Mécaniques agricoles, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>CRIMES</b> Documentaire 22.50 Crimes, doc.</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>DR HOUSE</b> Série 22.30 Dr House, série</p>

<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES</b> Jeu 23.40 Koh-Lanta</p>	<p><b>france-2</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>SOMMES-NOUS TOUS RACISTES ?</b> 22.55 Infrarouge, doc.</p>	<p><b>france-3</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>À QUI PROFITE LE DOUTE ?</b> Téléfilm 22.35 Meurtres à La Ciotat, téléfilm</p>	<p><b>france-4</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>PRETTY YENDE AU FESTIVAL DE GLANUM</b> 22.15 Nadine Sierra &amp; Pretty Yende</p>	<p><b>france-5</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>NUISIBLES DE L'ÉTÉ, LA GUERRE EST DÉCLARÉE</b> Doc. 22.50 C ce soir, mag.</p>	<p><b>CANAL+</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>VINGT DIEUX</b> Film 22.40 Faut voir ! L'hebdo cinéma</p>
<p><b>6</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>9-1-1</b> 10 Série 22.45 9-1-1, série</p>	<p><b>arte</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>LES CAMPS, SECRET DU POUVOIR CHINOIS</b> 23.00 Alliance contre la Chine, doc.</p>	<p><b>LCP</b></p> <p>20.30</p>  <p><b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.</p>	<p><b>W9</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 22.40 La petite histoire de France, série</p>	<p><b>TMC</b></p> <p>21.25</p>  <p><b>KUNG FU ZOHRA</b> ★ Film 23.20 90' Enquêtes, mag.</p>	<p><b>TFX</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>HIBERNATUS</b> ★ Film 22.50 Fêtes géantes et secrets de famille</p>
<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>DRAGONS 2</b> ★ Film 22.55 Le meilleur des What The fun games</p>	<p><b>C NEWS</b></p> <p>21.00</p>  <p><b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Édition de la nuit</p>	<p><b>LCI</b></p> <p>20.00</p>  <p><b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux</p>	<p><b>C STAR</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b> 23.05 La folie du camping-car,</p>	<p><b>T</b></p> <p>20.40</p>  <p><b>NAPOLÉON, LA CAMPAGNE DE RUSSIE</b> Doc. 22.30 Pour tout dire, mag.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>CAMPING PARADIS</b> Série 23.05 Camping Paradis, série</p>
<p><b>L'EQUIPE</b></p> <p>21.15</p>  <p><b>2 GUNS</b> ★ 10 Film 23.10 L'Équipe du Soir, mag.</p>	<p><b>6ter</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>DIVERGENTE</b> ★ Film 23.40 Un jour ★, film</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>TRANSFORMERS</b> ★ Film 23.40 Dunkerque ★, film</p>	<p><b>RMC</b></p> <p>21.10</p>  <p><b>LES ROUTIERS</b> Documentaire 22.15 Les routiers, doc.</p>	<p><b>TF1</b></p> <p>21.05</p>  <p><b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses</p>	<p><b>AB1</b></p> <p>20.55</p>  <p><b>PERSON OF INTEREST</b> Série 22.35 Person of Interest, série</p>

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](http://WWW.TERRA-VINEA.COM) | 04 68 45 87 68

TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10 <b>GREY'S ANATOMY</b> Série 23.00 Grey's Anatomy : Station 19, série	21.10 <b>UNE AMITIÉ DANGÉREUSE</b> Série 23.05 Justice en France, doc.	21.05 <b>PREMIERS RÉSISTANTS, SEULS CONTRE TOUS</b> 22.45 Enquêtes de région	21.00 <b>STYLETO EN CONCERT À CANNES</b> 22.10 Zaho de Sagazan, le dernier des voyages	21.05 <b>SI ON LISAIT À VOIX HAUTE</b> Mag. 23.05 C ce soir, mag.	21.10 <b>CERRONE - SUPERNATURE</b> Doc. 22.30 Leurs enfants après eux, film
21.10 <b>TOP CHEF</b> Jeu 23.35 Un chef au bout du monde avec Philippe Etchebest	20.55 <b>KURSK</b> ★ Film 22.50 Pet Shop Boys : 40 ans de pop	20.30 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>LÉGION ÉTRANGÈRE</b> Doc. 23.10 Légion étrangère, doc.	21.25 <b>LES REPORTAGES DE MARTIN WEILL</b> 23.00 90' Enquêtes, mag.	21.10 <b>CLEANERS</b> LES EXPERTS DU MÉNAGE 23.00 Cleaners les experts du ménage
21.05 <b>MALCOLM</b> Série 22.40 Malcolm, série	21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Édition de la nuit	20.00 <b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux,	21.10 <b>HOLLYWOOD</b> ★ Film 22.55 Arnaud Tsamère - 2 mariages & 1 enterrement	20.40 <b>LA LOI DE...</b> Série 22.30 Pour tout dire, mag.	21.10 <b>FAST AND FURIOUS 7</b> ★ Film 23.35 Fast and furious 6 ★, film
21.15 <b>L'ÉQUIPE</b> 23.10 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 <b>LA VIE SECRÈTE DES AUTOROUTES</b> 22.10 La vie secrète des autoroutes	21.10 <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES</b> 22.25 100 jours avec...	21.10 <b>TOPGEAR FRANCE 10</b> : AKRAM, POG & FRANCK Doc. 22.45 Topgear France 10	21.05 <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES</b> Série 22.00 The Closer	20.55 <b>CATCH : WWE RAW</b> Sport 23.45 Catch : WWE NXT 2025, sport

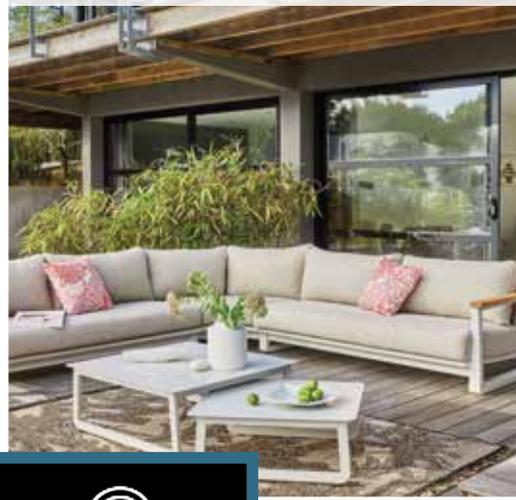
TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10 <b>HPI</b> Série 23.15 HPI, série	21.10 <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.05 <b>TANDEM</b> Série 22.45 Tandem, série	21.00 <b>RECHERCHE SUSAN DESESPÉRÉMENT</b> 22.40 La vraie vie de Madonna, doc.	21.05 <b>SCIENCE GRAND FORMAT</b> Doc. 23.00 C ce soir, mag.	21.10 <b>THE AGENCY</b> Série 22.45 Culture & Street - Berlin, doc.
21.10 <b>CAUCHEMAR EN CUISINE</b> Magazine 22.55 Cauchemar en cuisine, mag.	21.00 <b>A LIFE'S WORTH - LE PRIX D'UNE VIE</b> 23.10 Plan 75, film	20.35 <b>ZED - ZONE D'ÉDUCATION DOCUMENTAIRE</b> 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>CAROLINE VIGNEAUX</b> Spectacle 23.40 Caroline Vigneaux	21.25 <b>LES SOUS-DOUÉS</b> ★ Film 23.15 Rien à déclarer ★, film	21.10 <b>SECRET STORY</b> 23.10 Secret Story 15 ans : les secrets d'un phénomène
21.05 <b>MA FAMILLE D'ABORD</b> Série 22.20 Ma famille d'abord, série	21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Édition de la nuit	20.00 <b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10 <b>ILS CONSTRUISENT LA MAISON DE LEURS RÊVES</b> 23.05 La folie camping-car	20.45 <b>DE GUERRE LASSE</b> ★★ Film 22.30 Pour tout dire, mag.	21.10 <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> 22.50 New York section criminelle, série
21.15 <b>FURY</b> ★ Film 23.20 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 <b>VIVE LE CAMPING, VACANCES EN FAMILLE</b> Magazine 23.20 Vive le camping	21.10 <b>LES 10 SECTES LES PLUS DANGEREUSES</b> 23.15 Les 10 prisons les plus dangereuses	21.10 <b>FLIC STORY</b> Documentaire 22.30 Flic Story, doc.	21.05 <b>ANGES ET DÉMONS</b> ★ Film 23.40 Da Vinci Code ★, film	20.55 <b>PERSON OF INTEREST</b> Série 22.35 Person of Interest, série

AMÉNAGEZ VOTRE INTÉRIEUR ET VOTRE EXTÉRIEUR  
POUR PROFITER PLEINEMENT DE VOS MOMENTS DE DÉTENTE !

UN CHOIX INCOMPARABLE  
DANS NOS 2 MAGASINS



MOBILIER ET DÉCORATION - ART DE LA TABLE - LUMINAIRES - BBQ  
FOUR À PIZZA - ACCESSOIRES CUISINE - IDÉES CADEAUX



  
arc en ciel  
DEPUIS 1981

UNE ÉQUIPE DE CONSEILLERS DÉDIÉE  
AUX PROFESSIONNELS ET AUX PARTICULIERS

49 RUE DE L'ANCIEN COURRIER  
11100 NARBONNE

04 34 36 21 86

ZI CROIX SUD - RUE RENÉ PANHARD  
11100 NARBONNE

04 68 41 22 13

WWW.LARCENCIEL.FR

TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10  <b>MASK SINGER</b> 23.40 Mask Singer	21.10  <b>A L'INSTINCT</b> Téléfilm 22.45 Taratata 100 % live	21.05  <b>MUSIQUES EN FÊTE 2025</b> Spectacle 00.10 Oh La La Alagna ! de la Sicile à...	21.00  <b>FOOT : FRANCE / BELGIQUE</b> 23.10 Jinjer à l'Olympia	21.05  <b>UN BALCON SUR LA MER</b> ★ Film 22.50 Jack Lang, le beau rôle, doc.	21.05  <b>RUGBY : TOP 14</b> Sport 23.20 Juré n°2 ★★, film
21.10  <b>NOS JOURS HEUREUX</b> ★ Film 23.05 Je te veux, moi non plus, téléfilm	20.55  <b>L'AFFAIRE MARIANNE VOSS</b> 22.30 Bruno Reidal, confession... <b>C NEWS</b>	20.35  <b>ENQUÊTES AU PARLEMENT</b> Doc. 22.00 Conversations au cœur du pouvoir <b>LCP</b>	21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>FESTIVAL HELLFEST : 4 JOURS D'ENFER !</b> 23.20 Hellfest et Burning Man <b>TMC</b>	21.10  <b>BUDAPEST</b> ★ Film 23.05 MILF ★, film <b>TFX</b>
21.05  <b>HOOK OU LA REVANCHE DU CAPITAINE CROCHET</b> ★ 23.35 La cité de la peur <b>L'EQUIPE</b>	21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> 23.30 Edition de la nuit <b>6ter</b>	20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag. <b>RMC</b>	21.10  <b>LES HEROS DU PUY DU FOU</b> Mag. 22.55 Les héros du Puy du Fou, mag. <b>RMC</b>	20.35  <b>DANS LA TÊTE DES SS</b> Doc. 22.30 Pour tout dire, mag. <b>TF1</b>	21.10  <b>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE</b> Série 22.45 New York, unité spéciale, série <b>AB1</b>
20.40  <b>ATHLETISME : LIGUE DE DIAMANT 2025</b> 23.05 L'Équipe du Soir	21.10  <b>BONES</b> Série 22.40 Bones, série	21.10  <b>LE BIGDIL DES ANNEES 90</b> 22.35 Le Bigdil des années 90	21.10  <b>J'IRAI DORMIR CHEZ VOUS</b> Doc. 22.55 J'irai dormir chez vous, doc.	21.05  <b>HÉRITAGES</b> Magazine 22.50 Héritages, mag.	20.55  <b>STARGATE UNIVERSE</b> Série 22.35 The Originals, série

TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10  <b>LE GRAND QUIZ</b> 23.40 Vendredi, tout est permis avec Arthur	21.10  <b>LE CONCERT DE LA FÊTE DE LA MUSIQUE 2025</b> 00.30 Fête de la musique	21.05  <b>MEURTRES SUR LA CÔTE FLEURIE</b> 22.40 Meurtres à l'île d'Yeu, téléfilm <b>LCP</b>	21.00  <b>SOUVENIRS DE MARNIE</b> Film 22.40 Conciliabule <b>W9</b>	21.00  <b>ECHAPPEES BELLES</b> Magazine 22.30 Echappées belles, mag. <b>TMC</b>	21.05  <b>RUGBY : TOP 14</b> Sport 23.20 The Killer, film
21.10  <b>THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES</b> HD 22.50 The Rookie - Le flic de Los Angeles, série	20.55  <b>"LES 4 SAISONS" À VENISE</b> Spectacle 22.40 Les saisons de la danse <b>C NEWS</b>	21.00  <b>TOUCHE PAS A MON POTE</b> Doc. 22.30 Océans, le mystère plastique <b>LCP</b>	20.50  <b>EURO ESPOIRS U21 OU LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire <b>C STAR</b>	21.15  <b>COLUMBO</b> Série 23.05 90' Enquêtes, mag. <b>TF1</b>	21.10  <b>CHRONIQUES CRIMINELLES</b> HD 23.00 Chroniques criminelles, mag.
21.05  <b>LE MEILLEUR DU PLUS GRAND CABARET DU MONDE</b> 23.00 Le meilleur... <b>L'EQUIPE</b>	21.00  <b>FACE À MICHEL ONFRAY</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end <b>6ter</b>	20.00  <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag. <b>RMC</b>	21.10  <b>AU CŒUR DE L'ENQUÊTE</b> Mag. 22.55 Au cœur de l'enquête, mag. <b>RMC</b>	21.05  <b>CALVI COMEDY FESTIVAL</b> Spectacle 22.30 Chez Ruquier, mag. <b>TF1</b>	21.10  <b>JOSÉPHINE, ANGE GARDIEN</b> Série 22.55 Joséphine, ange gardien, série <b>AB1</b>
20.15  <b>FOOTBALL : FRANCE / ITALIE</b> 22.35 MMA : UFC Classiques, sport	21.10  <b>LE CRIME DE L'ORIENT EXPRESS</b> 23.30 Cauchemar en train, doc.	21.10  <b>RETOUR À L'INSTINCT PRIMAIRE</b> 23.00 Flic Story, doc.	21.10  <b>LE MYSTÈRE D'OAK ISLAND</b> Doc. 22.00 Le mystère d'Oak Island	21.05  <b>AURORA TEAGARDEN : UN FRISSON DANS LA NUIT</b> HD 22.45 Aurora Teagarden	20.55  <b>CATCH : WWE SMACKDOWN 2025</b> 23.30 Biographies WWE, doc.



# PEUGEOT 24 JOURS CHRONO

Portes  
Ouvertes  
du 12 au 16 juin



## OFFRES EXCEPTIONNELLES JUSQU'AU 24 JUIN

A 0g CO<sub>2</sub>/km



JUSQU'À  
**5 000 €** + **8 ANS**  
D'AVANTAGE DE GARANTIE  
CLIENT<sup>(2)</sup> OFFERTS<sup>(3)</sup>

PEUGEOT recommande TotalEnergies consommation mixte WLTP (l/100 km) : 0

(1) Dans le réseau Peugeot participant. (2) Soit 5 000€ d'aides à la commande pour E-208 GT 136ci avec options - 4 300€ d'avantage client dont 800€ de remise et 3 500€ de primes à la commande. (3) Peugeot Care : 2 ans de garantie constructeur et jusqu'à 6 ans de garantie additionnelle activée à chaque entretien prévu au plan d'entretien effectué dans le réseau Peugeot participant valable jusqu'à l'entretien suivant dans la double limite de 8 ans et 160000km (au 1er des 2 termes atteints). Conditions sur Peugeot.fr. Automobile PEUGEOT 552 144 503 RCS Versailles.

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo. #SeDéplacerMoinsPolluer

# LE TRÈS GRAND DESTOCKAGE



+ DE 800  
VÉHICULES  
D'OCCASION ET 0 KM  
À PRIX IMBATTABLES!

SPOTICAR



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'Arnouze - 11800 Carcassonne

LEAPMOTOR

www.maurelauto.fr

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer



## URBAN Malin



# Aménager son van à moindre frais : le guide malin pour vanifilers débutants

Pas besoin de 10 000 € pour transformer son utilitaire en mini-maison roulante. Avec un peu de débrouille, de récup et d'astuces DIY (Do It Yourself), il est possible de créer un cocon pratique et stylé à moindre coût.

## ÉTAPE 1 : DÉFINIR SON PROJET

Avant toute chose, il faut se poser les bonnes questions :

- Quelle taille de van ? (Trafic, Transporter, Boxer, etc.)
- Usage principal ? Week-end, vacances longues...
- Nombre de couchages ? Besoin de sièges homologués à l'arrière ?
- Autonomie ?
- Un petit croquis, même fait à la main permettra d'anticiper l'espace, les rangements, l'agencement global.

## ÉTAPE 2 : L'ISOLATION

L'isolation est une des étapes les plus importantes :

- Matériaux low-cost mais efficaces : liège, laine de bois, polystyrène extrudé.
- Pour les murs : pare-vapeur + isolant + contreplaqué de finition.
- Ne pas oublier le sol et le plafond ! Le froid passe de partout.

Astuce : récupérez des chutes dans des magasins de bricolage ou demande sur des groupes de dons.

## ÉTAPE 3 : LIT ET MOBILIER

Le lit représente souvent la plus grosse structure dans un van :

- Palettes, sommiers récupérés, caissons IKEA hackés... tout est bon !
- Lit fixe = confort, lit convertible = gain de place.
- Des bacs ou tiroirs sous le lit permettent un vrai gain de rangement.

Bonus : ajoutez un matelas mousse découpé sur mesure (30 à 50 € dans certains magasins discount).

## ÉTAPE 4 : L'ÉLECTRICITÉ

- Pas besoin d'un système solaire pro pour débuter :
- Batterie auxiliaire type AGM ou lithium d'occasion.
- Prise 12V, quelques ports USB et un convertisseur 12/220V.
- Lampe LED basse consommation, guirlande type camping = ambiance cosy.
- Commencez avec une glacière à compression, bien plus efficace qu'une glacière classique.

## ÉTAPE 5 : COIN CUISINE

Ultra simple et compact :

- Réchaud à cartouche à 20-30 €.
- Bac en plastique comme évier + pompe manuelle ou électrique.
- Bidon d'eau propre et bidon pour les eaux grises.
- Conseil : un plan de travail pliant (charnières ou table rabattable) fait gagner beaucoup d'espace.

## ÉTAPE 6 : TOILETTE ET DOUCHE

- WC sec maison = seau + sciure + abattant ? environ 30 € de matos.
- Douche solaire = poche noire suspendue à l'extérieur.
- Et pour la vaisselle ou les petits lavages : les fontaines publiques, les stations-services ou les bases nautiques sont vos amies !



Pour démarrer votre vie de vanifiler, vous pouvez vous reporter sur internet sur des sites comme : [vanlife-essential.com](http://vanlife-essential.com), [vanlife-france.com](http://vanlife-france.com), [vanlife-store.com](http://vanlife-store.com), [www.vanlifemag.fr](http://www.vanlifemag.fr), [roadsurfer.com](http://roadsurfer.com) ...

The logo for Vape & CBD Shop is located in the top right corner. It consists of the text 'VAP'ART' in a stylized white font, where the 'A' is a circle with a vertical line through it. Below this, the words 'Vape & CBD Shop' are written in a smaller, clean white font. The logo is set against a red-to-orange gradient square, which is itself enclosed in a thin white rectangular border.

VAP'ART  
Vape & CBD Shop

EN JUIN  
ON NE LACHE PAS  
LA VAPOTE



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

MAUVAIS TEMPS GAILLARDS	MOUSSEUX ITALIEN HOSTILE	LOUP CACHA	PATRONNE D'ALSACE CÔTÉ D'UN MUR	ALCOOL POLY- CYCLIQUE
FACTEUR INHIBANT SUR LES DENTS			BIÈRE LAPINE	
MATIN ORIENT	AMPÈRE- HEURE FLEUVE D'IRLANDE	CRACK	ERBUIUM FAMILLE D'ÉCOSSE	FOYER
PANTALON DE TOILE	QUARTZ INCOLORE MÉDUSE	ROULA TRANCHE DE POIS- SON	POINT DE SAIGNÉE DIOLÉFINE	MALADIE DU SIÈCLE
PATELIN MAGI- CIENNE	SOLANE PÉTRIFIÉ			
REMPLE	FRIGASSE DÉSERT		PREMIÈRE PERSONNE CHLORE	DIVERTIS- SEMENT
SERVICE HOSPI- TALIER VIDE		NOMMÉS		



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

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

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

MOYEN

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

DIFFICILE

## SUDOKU

DIFFICILE

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

MOYEN

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



# 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](http://www.sm-maisons.com)  
04 68 65 03 55

# LA RECETTE *de saison*

*...à vos casseroles !*



## MINI BROCHETTES DE POULET À LA THAÏLANDAISE

**Préparation : 30 min**  
**Marinade : 1 heure**  
**Cuisson : 10 min**

**pour 4 personnes :**

- 400 g de blancs de poulet,
- 200 g d'ananas en tranches,
- 2 citrons verts,
- 4 cl de jus de citron vert,
- 10 cl de lait de noix de coco,
- 50 g de gingembre,
- 30 g de citronnelle,
- 3 tiges de coriandre,
- 50 g d'oignon finement haché,
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame.

**Préparation :**

Égoutter et rincer les ananas puis couper les tranches en quatre. Couper les blancs de poulet en longues lanières très fines. Couper le citron vert en fines tranches. Éplucher le gingembre puis le hacher avec la citronnelle et la coriandre.

Dans un plat à rebords hauts, placer le gingembre, la citronnelle, la coriandre, l'oignon et le jus de citron vert puis mélanger au lait de coco. Saler et poivrer.

Enrouler les lanières de poulet autour des morceaux d'ananas, puis les piquer sur un pic en bois en alternant avec des rondelles de citron vert pliées en quatre.

Laisser mariner 1 h dans la préparation au lait de coco.

Retirer les brochettes de la marinade.

Les placer au four (mode gril) 10 min en les retournant toutes les 3 min.

Servir avec quelques graines de sésame et un peu du jus de la marinade.



© Marque Repère

### ***La star du moment : La lime ou lime acide***

Fruit du limettier, c'est un agrume appelé citron vert en France. Plus petit que son cousin le citron jaune, très parfumé, il est utilisé dans les plats salés ou sucrés, les cocktails, auxquels il apporte à coup sûr du peps





# Culinarion

— PARTAGEONS NOS SECRETS —

Le Spécialiste des ustensiles cuisine  
à NARBONNE

Les accessoires  
de l'été !



**NOUVEAU**

Couteau à viande Black  
TRAMONTINA

**25€**



Fourchette  
à viande inox  
CRISTEL

37,5cm.

**29€**

Griffe à viande  
ours Churrasco  
TRAMONTINA

**24€**



Spatule large  
coudée rigide  
DUMAS

15x8cm.

**12€**



Spatule  
palette  
triangle  
DUMAS

13x10cm.

**10€**



Brosse  
triangle  
barbecue  
GEFU

**12€**



Mallette à barbecue  
4 pièces  
MASTRAD

**59€**



Gant  
anti-chaueur  
GEFU

**19€**

Et si Culinarion vous aidait  
à réunir tous ceux que  
vous aimez ?

PLANCHA  
ÉLECTRIQUE  
RIVIERA&BAR

~~169€~~

**129€**

dont 0,36€ d'éco-participation



\*Prix de vente conseillé par le fournisseur. Promotion valable jusqu'au 31 août 2023, dans la limite des stocks disponibles.

CULINARION.COM



ARTICLE CULINAIRE / COUTELLERIE

39 Rue de l'Ancien Courrier - NARBONNE

**04 68 12 20 86**

Margaret Bourkels

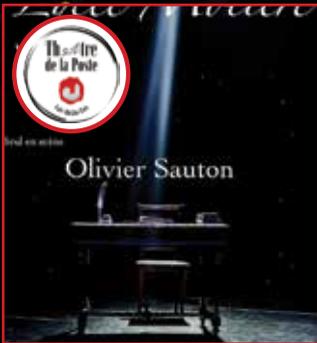
TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10 <b>CAMPING 3</b> ★ Film 23.05 Esprits criminels, série	21.10 <b>1917</b> ★★ Film 23.10 Beau Geste, mag.	21.05 <b>VANINA : MEURTRES EN SICILE</b> <sup>10</sup> 23.00 Comptine mortelle, série	21.00 <b>LE TESTAMENT MEDICIS</b> Spectacle 22.20 Le mystère du dernier Van Gogh	21.00 <b>LE MONDE EN FACE</b> Documentaire 22.55 Michelle Perrot, dans l'intimité	21.05 <b>LITTLE BIG FRED</b> Documentaire 22.35 Gladiator II ★★, film
21.10 <b>CAPITAL</b> Magazine 23.15 Enquête exclusive, mag.	21.00 <b>JACKIE BROWN</b> ★★ Film 23.30 Q. Tarantino - The Bloody Genius, doc.	21.00 <b>REMBOB'INA</b> Mag. 23.00 Ces idées qui gouvernent le monde, mag.	20.50 <b>FOOTBALL OU LA PETITE HISTOIRE DE FRANCE</b> 23.00 La petite histoire	21.15 <b>ESPRITS CRIMINELS</b> Série 23.50 New York, unité spéciale, série	21.10 <b>BANDIDAS</b> ★ <sup>10</sup> Film 22.55 Chroniques criminelles, mag.
21.05 <b>TRANSFORMERS : THE LAST KNIGHT</b> 23.45 Tiny House Nation, doc.	21.00 <b>EN QUÊTE D'ESPRIT</b> Magazine 22.00 100 % politique week-end	20.00 <b>FACE À MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Rochebin, mag.	21.10 <b>L'ÉQUIPE</b> <sup>10</sup> <b>LAVÉ PAR LE SANG</b> Téléfilm 23.00 La maison de l'amour, téléfilm	20.50 <b>LA TERRE DES GÉANTS</b> Doc. 21.50 La terre des géants, doc.	21.10 <b>BANLIEUE 13 : ULTIMATUM</b> ★ Film 23.05 Banlieue 13 ★, film
21.05 <b>THE BOURNE LEGACY</b> ★ Film 23.30 L.A. Rush, téléfilm	21.00 <b>DANSE AVEC LES LOUPS</b> ★★ Film 01.00 La rafle ★, film	21.10 <b>100 JOURS AVEC LES SECOURS</b> <sup>10</sup> Doc. 22.35 100 jours avec les secours, doc.	21.10 <b>FAITES ENTRER L'ACCUSÉ</b> <sup>10</sup> Doc. 22.45 Faites entrer l'accusé, doc.	21.05 <b>LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE</b> 23.00 Les petits meurtres d'Agatha Christie	20.55 <b>CLEM</b> Série 22.40 Clem, série

TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10 <b>LE REMPLAÇANT</b> Série 23.15 New York, unité spéciale, série	21.10 <b>ENQUÊTES AU PARADIS</b> Série 23.00 Meurtres au paradis, série	21.05 <b>C'EST MAGNIFIQUE !</b> ★ 22.40 La ligne bleue, doc.	21.00 <b>CHAUVES</b> <sup>10</sup> <b>CHAUVES, LA REVANCHE</b> Doc. 22.25 Pascal Obispo - 30 ans de succès	21.05 <b>NOUS PAYSANS</b> Documentaire 22.40 C ce soir, mag.	21.10 <b>PLAINE ORIENTALE</b> <sup>10</sup> Série 22.50 The Agency, série
21.10 <b>APPEL À TÉMOINS</b> <sup>10</sup> Magazine 22.20 Appel à témoins, mag.	20.55 <b>EVE</b> Film 23.10 Kill Bill : volume 1 ★★, film	20.35 <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10 <b>NIGHT AND DAY</b> ★ Film 23.10 Enquête d'action, mag.	21.25 <b>THE BEEKEEPER</b> ★ Film 23.20 Kingsman : le cercle d'or ★, mag.	21.10 <b>APPELS D'URGENCE</b> Mag. 22.15 Appels d'urgence, mag.
21.05 <b>LES PARCS D'ATTRICTIONS PRÉFÈRES DES FRANÇAIS</b> 22.55 Les parcs...	21.00 <b>100 % POLITIQUE</b> Emission 23.30 Édition de la nuit	20.00 <b>FACE À DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10 <b>LES FRANÇAISES : BONJOUR AU REVOIR</b> 23.15 Arnaud Tsamère - 2 mariages...	20.55 <b>[ENQUÊTE DE SENS</b> Débat 22.30 Pour tout dire, mag.	21.10 <b>LE PARI</b> ★ Film 23.05 Le meilleur des Inconnus, série
21.05 <b>FOOTBALL : EURO U19 MASCULIN</b> 22.45 L'Équipe du Soir, mag.	21.10 <b>KAAMELOTT</b> Série 22.45 Kaamelott, série	21.10 <b>GUERRE DES VOISINS : MA VIE EST UN ENFER</b> <sup>10</sup> 22.30 Guerre des voisins	21.10 <b>FORTERESSES ET CHÂTEAUX...</b> 22.30 Le génie des châteaux forts	21.05 <b>CRIMES</b> <sup>10</sup> Documentaire 22.45 Crimes, doc.	20.55 <b>DR HOUSE</b> Série 22.30 Dr House, série

# LE PROGRAMME SPECTACLE

13 & 14/06/25  
21h00

18€

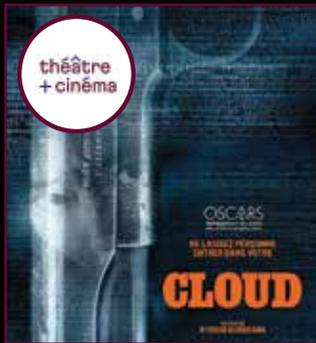


"Lycée Molière"  
Olivier Sauton

Café Théâtre de la Poste – Foix

18/06/25  
20h00

7,5€



Cloud De Kiyoshi Kurosawa  
Cinéma

Théâtre + Cinéma - Narbonne

03/10/25  
20h30

À PARTIR DE  
27,3€



THE WORLD OF QUEEN  
L'hommage à la légende

Aréna - Narbonne

27 & 28/06/25  
21h00

18€



"Ours y es tu ?"  
Olivier De Robert

Café Théâtre de la Poste – Foix

29/06/25  
20h00

GRATUIT



Chants libres  
Chœur de chambre Les  
Éléments & Le Trio Paul Lay  
Scène Nationale Narbonne

18/10/25  
20h00

À PARTIR DE  
46,5€



SCOTT BRADLEE'S  
POSTMODERN JUKEBOX  
Magic and Moonlight Tour  
Aréna - Narbonne

TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10  <b>KOH-LANTA - LA REVANCHE DES 4 TERRES</b> Jeu 23.40 Une famille en or	21.10  <b>CASH INVESTIGATION</b> 23.30 DGE : la fabrique des agents secrets	20.40  <b>UN SI GRAND SOLEIL</b> Série 22.55 Crime dans les Alpes, téléfilm	21.00  <b>LE SICILIEN</b> Spectacle 23.00 Roberto Alagna aux Folies Bergère, le concert	21.05  <b>PATRIMOINE DE VIEILLES PIERRES TRÈS PRÉCIEUSES</b> 22.55 C ce soir, mag.	21.10  <b>SARAH BERNHARDT, LA DIVINE</b> ★★ Film 22.45 Les barbares ★, film
21.10  <b>9-1-1</b> Série 22.45 9-1-1, série	21.00  <b>AMÉRIQUE LATINE, UN CONTINENT SOUS INFLUENCES</b> 22.40 Amérique latine	20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>LES ROUTES LES PLUS DANGEREUSES DU MONDE</b> 23.10 Les routes...	21.25  <b>LES DOCS D'AMBRE CHALUMEAU</b> 23.00 Le système Tom Cruise, mag.	21.10  <b>IL A DÉJÀ TES YEUX</b> ★ Film 23.00 Mohamed Doubois, film
21.05  <b>DRAGONS 3</b> ★★ 23.00 Le meilleur des What the fun games	21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit	20.00  <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10  <b>LA FOLIE DU CAMPING-CAR</b> 23.05 La folie du camping-car, doc.	20.50  <b>JUSQU'ICI TOUT VA BIEN</b> ★ Film 22.30 Pour tout dire, mag.	21.10  <b>CAMPING PARADIS</b> Série 23.00 Camping Paradis, série
21.15  <b>FOOTBALL : EURO U19 FÉMININ</b> Sport 23.10 L'Équipe du Soir, mag.	21.10  <b>DIVERGENTE 2</b> ★ Film 23.20 Kaamelott, série	21.10  <b>TRANSFORMERS : L'ÂGE DE L'EXTINCTION</b> ★ Film 00.05 Inside Lego	21.10  <b>LES ROUTIERS : PROFESSION CHAUFFEUR</b> Doc. 22.15 Les routiers	21.05  <b>SNAPPED : LES FEMMES TUEUSES</b> 22.00 Snapped : les femmes tueuses	20.55  <b>PERSON OF INTEREST</b> Série 22.35 Person of Interest, série

TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10  <b>GREY'S ANATOMY</b> Série 23.00 Grey's Anatomy : Station 19, série	21.10  <b>UNE AMITIÉ DANGÉREUSE</b> Série 22.55 12 ans, 7 mois et 11 jours	21.05  <b>EN ROUTE ! QUAND LA NATIONALE 7...</b> 22.45 La France en beau, doc.	21.00  <b>IMAGINE DRAGONS À CHAMBORD</b> 22.35 Aïme Simone en concert...	21.05  <b>LA GRANDE LIBRAIRIE</b> Magazine 22.35 C ce soir, mag.	21.10  <b>FRANÇOIS-XAVIER DEMAISON - « DI(X)VIN(S) »</b> 22.25 Féliés ★, film
21.10  <b>TOP CHEF</b> Jeu 22.10 Top chef, jeu	20.55  <b>LA CRISE</b> ★ Film 22.30 Madness, doc.	20.30  <b>DÉBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	20.50  <b>FOOTBALL : EURO ESPOIRS U21</b> Sport 23.10 Enquêtes criminelles, mag.	21.25  <b>LE FLIC DE BELLEVILLE</b> ★ Film 23.30 90' Enquêtes, mag.	21.10  <b>CLEANERS LES EXPERTS DU MÉNAGE</b> 23.00 Cleaners les experts du ménage
21.05  <b>MALCOLM</b> Série 22.15 Malcolm, série	21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit	20.00  <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10  <b>LE GRAND BAZAR</b> ★ Film 23.00 Arrête ton char... bidasse ! ★, film	20.45  <b>LA LOI DE BARBARA : ILLÉGITIME DÉFENSE</b> 22.30 Pour tout dire, mag.	21.10  <b>SECTION DE RECHERCHES</b> 23.00 Section de recherches, série
21.05  <b>A DAY TO DIE</b> ★ Film 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.10  <b>LA VIE SECRÈTE DES AUTOROUTES</b> 22.10 La vie secrète des autoroutes	21.10  <b>100 JOURS AVEC LES GENDARMES DES ALPES</b> 22.30 Flic Story, doc.	21.10  <b>TOP GEAR FRANCE AVEC VILEBROQUIN</b> 22.40 Le garage : objectif restauration	21.05  <b>THE CLOSER : L.A. ENQUÊTES PRIORITAIRES</b> 22.00 The Closer	20.55  <b>CATCH : WWE RAW</b> Sport 23.45 Catch : WWE NXT 2023, sport

21 Juin 2025

# Fête de la Musique

18h-18h45



19h15 - 20h



20h10 & 22h



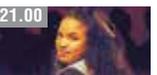
DOC LOU de 21h-22h  
and the  
Roosters



Et de 22h30 à 23h30

BUVETTE  
GRILLADES - FRITES  
à Prix Famille

TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10  <b>HPI</b> Série 23.30 HPI, série	21.10  <b>ENVOYÉ SPECIAL</b> Magazine 23.00 Complément d'enquête, mag.	21.05  <b>TANDEM</b> Série 22.40 Tandem, série	21.00  <b>LE SECRET DE BROKEBACK MOUNTAIN</b> 23.10 Une place sur la Terre ★, film	21.05  <b>SCIENCE GRAND FORMAT</b> Doc. 22.40 C ce soir, mag.	21.10  <b>YELLOWJACKETS</b> Série 23.00 L'enfant de la forêt au Costa Rica, doc.
21.10  <b>J'EN CONNAIS UN RAYON</b> Jeu 22.10 J'en connais un rayon, jeu	20.55  <b>A LIFE'S WORTH - LE PRIX D'UNE VIE</b> 23.20 Bande-son pour un coup d'Etat, doc.	20.30  <b>DEBATDOC</b> Documentaire 22.00 Sens Public, mag.	21.10  <b>LES 20 TUBES DE L'ÉTÉ PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS</b> 23.10 Les 20 chansons	21.25  <b>LES SOUS-DOUÉS EN VACANCES</b> ★ 23.15 Les sous-doués ★, film	21.10  <b>SECRET STORY</b> 23.10 De Giuseppe à Senna, la nouvelle vie des stars...
21.05  <b>MA FAMILLE D'ABORD</b> Série 22.20 Ma famille d'abord, série	21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit	20.00  <b>FACE A DARIUS ROCHEBIN</b> Magazine 22.00 22H Rochebin - Broussouloux	21.10  <b>ILS CONSTRUISENT LA MAISON DE LEURS RÊVES</b> 23.05 Ils construisent	20.50  <b>LES JOLIES CHOSES</b> ★ Film 22.30 Pour tout dire, mag.	21.10  <b>NEW YORK SECTION CRIMINELLE</b> Série 22.45 New York section criminelle, série
21.05  <b>FOOTBALL : EURO U19 Sport</b> 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.10  <b>VIVE LE CAMPING, VACANCES EN FAMILLE</b> 23.20 Vive le camping	21.10  <b>LES 10 CATASTROPHES QUI ONT MARQUÉ...</b> 22.20 Les 10 catastrophes qui ont marqué...	21.10  <b>FLIC STORY</b> 10 Documentaire 22.35 100 jours avec les gendarmes	21.05  <b>AU CŒUR DE L'OCEAN</b> ★ Film 23.25 Anges et démons ★, film	20.55  <b>CLEM</b> Série 22.30 Clem, série

TF1	france-2	france-3	france-4	france-5	CANAL+
21.10  <b>MASK SINGER</b> 23.40 Mask Singer	21.10  <b>A L'INSTINCT</b> Téléfilm 22.40 Carte blanche à Passi	21.00  <b>FOOTBALL : FRANCE / BRÉSIL</b> 23.05 Marinette ★, film	21.00  <b>LA MURDER PARTY D'ELODIE ARNOULD</b> 22.40 Chicandier et Mathou...	21.05  <b>LES DEMOISELLES DE ROCHEFORT</b> ★ 23.10 Hokusai, impressions du soleil...	21.10  <b>WICKED</b> ★★ Film 23.50 Cerrone - Supernature, doc.
21.10  <b>BAYWATCH : ALERTE A MALIBU</b> 23.20 Mission : Impossible - Dead reckoning ★★	20.55  <b>TRAVERSEE SANS RETOUR</b> Téléfilm 22.40 Vivre et se souvenir, téléfilm	21.00  <b>CONTROVERSE</b> Magazine 22.00 1940, les secrets de l'armistice	21.10  <b>ENQUÊTE D'ACTION</b> 10 Mag. 23.00 Enquête d'action, mag.	21.25  <b>LE GRAND TOP 20 DU PETIT Q</b> Mag. 23.00 Le grand top 20 du Petit Q, mag.	21.10  <b>POP REDEMPTION</b> ★ Film 23.00 Chroniques criminelles, mag.
21.05  <b>QUI VEUT LA PEAU DE ROGER RABBIT ?</b> 23.00 Ma famille d'abord, série	21.00  <b>100 % POLITIQUE</b> Émission 23.30 Édition de la nuit	20.00  <b>FACE A MARGOT HADDAD</b> Magazine 22.00 22H Nivat - Cérin, mag.	21.10  <b>LES GRANDES VACANCES</b> ★ Film 22.55 Le grand bazar ★, film	20.45  <b>LA TRAQUE DES NAZIS</b> 10 Doc. 22.30 Pour tout dire, mag.	21.10  <b>NEW YORK, UNITÉ SPECIALE</b> 10 Série 22.50 New York, unité spéciale, série
21.05  <b>FOOTBALL : EURO U19 FÉMININ</b> Sport 23.00 L'Équipe du Soir, mag.	21.10  <b>BONES</b> 10 Série 22.40 Bones, série	21.10  <b>LE BIGDIL DES ANNEES 90</b> 22.35 Le Bigdil des années 90	21.10  <b>TITANIC : ANATOMIE D'UN GÉANT</b> 22.20 Le naufrage du Titanic	21.05  <b>HÉRITAGES</b> 10 Magazine 22.50 Héritages, mag.	20.55  <b>STARGATE UNIVERSE</b> Série 22.35 The Originals, série

# L'HOROSCOPE

## amour, travail, santé !



 **Bélier**  
21 mars - 20 avril

**Amour :** le début de la période risque d'être tendu. Mais les rapports vont rapidement retrouver leur équilibre. La patience est de rigueur.

**Travail :** étudiez soigneusement les propositions que l'on vous fera. Ne vous lancez pas tête baissée dans une nouvelle aventure.

**Santé :** vous risquez de subir un peu de surmenage, prenez le temps de vous détendre.

 **Lion**  
23 juillet - 22 août

**Amour :** vous vous apercevrez que votre pouvoir de séduction est très efficace. La vie est pleine de surprises. Et dans le lot, il semblerait qu'il y en ait pour vous !

**Travail :** des voyages ou des négociations avec l'étranger pourraient vous être proposés. Des contacts intéressants sont en vue. Ne laissez pas passer les opportunités.

**Santé :** très bonne énergie. Vous êtes radieux.

 **Sagittaire**  
22 nov. - 22 déc.

**Amour :** vous pouvez faire une entière confiance à votre partenaire. Célibataire, utilisez vos atouts, prenez soin de votre apparence.

**Travail :** quelques contretemps retarderont vos projets. Vous devrez démêler une situation assez compliquée.

**Santé :** faites attention à votre alimentation. Mangez plus de fruits et de légumes.

 **Taureau**  
21 avril - 20 mai

**Amour :** votre partenaire vous donnera une belle marque d'attachement, qui vous prouvera que vous n'avez pas de raison d'être inquiet pour l'avenir de votre couple.

**Travail :** votre esprit grouille de nouvelles idées que vous rêvez de mettre en œuvre ! Vous avez une bonne équipe et la chance sera à vos côtés si vous savez ouvrir les yeux.

**Santé :** redoublez de précautions contre les risques de chutes.

 **Vierge**  
23 août - 22 sept.

**Amour :** vos relations amoureuses s'assagissent et s'approfondissent. Vous pourriez même envisager de concrétiser une relation qui vous tient à cœur. Vous avez raison, lancez-vous !

**Travail :** évitez de programmer d'importants rendez-vous. Vous n'êtes pas assez consciencieux, vous pensez à tout sauf à votre travail. Pensez à déléguer certaines tâches.

**Santé :** vous vous sentez en perte de vitesse.

 **Capricorne**  
23 déc. - 19 janvier

**Amour :** des rencontres imprévues pourront être à l'origine de liaisons agréables. Attention à une trop grande naïveté de votre part. En couple, vous pourriez être amené à douter de l'évolution de votre relation.

**Travail :** utilisez votre superbe potentiel pour mener encore plus habilement votre barque en matière financière.

**Santé :** tonus et vitalité. Vous vous sentirez bien et épanoui.

 **Gémeaux**  
21 mai - 20 juin

**Amour :** vous serez amené à remanier votre échelle de valeurs. C'est le bon moment, les changements sont favorables et vous aurez envie de changements durables.

**Travail :** vous traversez une période d'intense activité qui peut vous permettre d'accroître votre réseau de relations. N'hésitez pas à multiplier les contacts et à vous montrer particulièrement aimable.

**Santé :** vous ressentez une certaine nervosité.

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

**Amour :** ne vous laissez pas emporter par la colère. Vos paroles pourraient dépasser votre pensée. Des mots irréparables seront plus difficiles à effacer que des disputes sans gravité.

**Travail :** la réussite de vos initiatives vous donnera confiance et vous donnera l'envie de poursuivre vos efforts. Si vous continuez dans cette voie, nul doute que le succès sera à la clé !

**Santé :** le stress disparaît.

 **Verseau**  
20 janvier - 18 février

**Amour :** vous n'avez besoin de rien si ce n'est de rester auprès de vos proches. Et c'est assez réciproque. Vous vous sentirez en sécurité dans le cocon familial et rien ne saurait vous en tirer.

**Travail :** vos tâches sont nombreuses. Sachez déléguer à d'autres personnes compétentes. Arrêtez de penser que vous seul pouvez sauver le monde, il existe d'autres super héros.

**Santé :** une petite déprime passagère disparaîtra rapidement.

 **Cancer**  
21 juin - 22 juillet

**Amour :** inutile de vous énerver. Vous ne pouvez rien contre l'immobilisme de certains membres de votre entourage. Prenez votre mal en patience.

**Travail :** vous aurez plus de facilité à gérer votre emploi du temps car vous avez une meilleure vue d'ensemble du chemin qu'il vous reste à parcourir. C'est une excellente chose.

**Santé :** vous n'êtes à l'abri de crampes ou de courbatures.

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

**Amour :** vos sentiments sont sincères. Rien ni personne ne saurait les remettre en cause. C'est le bonheur dans ce domaine. Sur le plan familial en revanche, les sensibilités seront à fleur de peau et vous marcherez sur des œufs.

**Travail :** vous voulez réussir et vous ne manquez ni d'énergie ni d'ambition... la réussite est à votre porte. Vous pourrez être serein quant à l'avenir.

**Santé :** tout va bien dans l'ensemble.

 **Poissons**  
19 février - 20 mars

**Amour :** tout s'arrange et les relations avec le conjoint, le partenaire affectif, sont au beau fixe. Le couple s'épanouit dans une belle intimité amoureuse. Cela fait longtemps que vous espérez ce changement. Profitez-en !

**Travail :** vos partenaires semblent jouer un rôle essentiel dans vos activités. Vous manifestez de l'audace, du talent, vous êtes plus disponible et plus concerné par les autres.

**Santé :** vous aurez une belle vitalité.

# 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. Horticulteur. II. Métal radioactif. Kif-kif. III. Poutre de pont. M'abaissai lâchement. IV. Constituant. V. Dieu solaire. Suit le docteur. VI. Procédé d'écriture abrégée. Cuivre. VII. Africaine. VIII. Lettré. Institut universitaire. IX. Iberia. Sans quenottes. X. Possessif. Qui manque de naturel.

### VERTICALEMENT

A. Pianiste russe. B. Port algérien. Type de moteur. C. Grotesque. D. Dans le coup. Famille de la grenouille. E. Irlande. Glucide composé. F. Levée de fers. Question de test. G. S'introduit (S'). Neptunium. H. Pérou. Pièce. I. Plats provençaux. Découvertes. J. Ordonnance. Mise à la poubelle.

## 7 ERREURS



## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

**HORIZONTALEMENT :** I. ROSIE-RISTE. II. URANIUM. ID. III. BAU. RAMPAL. IV. INGRÉDIENT. V. RA. ES. VI. STENO. CU. VII. TUNISIENNE. VIII. ERUDIT. IUT. IX. IB. EDENTÉE. X. NOS. EMPÊSE.  
**VERTICALEMENT :** A. RUBINSTEIN. B. ORAN. TURBO. C. SAUGRENU. D. NI. RANIDE. E. EIRE. OSIDE. F. RUADE. ITEM. G. IMMISCE. NP. H. PE. UNITÉ. I. TIANS. NUES. J. EDIT. JETÉE.

### MOTS CROISÉS

1 - Le haut du menu 2 - Les pieds du menu 3 - Les barreaux de la chaise 4 - Le menu papillon 5 - Les verres 6 - Le gilet 7 - La fourchette

### 7 ERREURS

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

### 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.

T	R	A	M	5	6	7	8	9	10	11	12	13
7	9	8	9	9	6	5	1	5				
4	3	8		5		3	2					
3		3	17		13	9	1					
12	16	9	8	8	18	19						
3	9	20		9	5	5	20	3				
18	2	9	22	22		3	8					
	7	2	3	1	5	17	2					
8	20		17	8	9	1	5					
3	15	5	2		2	9	8					
11	5	2	9	1	5	22						
5	22		5	17		5	8					
	22	3	2	4	5		10					
21	5	22		17	2	20	5					
2		6	11	22	5	5	20					
5	10	3	2			20	5					
8	7	10	9	5	1	5						
8	17	9	5		5	1	3					
9	15	5		1	5	1	17					
20	5	20	20	9			14					

T	R	A	M	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22				

Un goût de vacances  
dans chaque gorgée !  
La boisson de l'été.

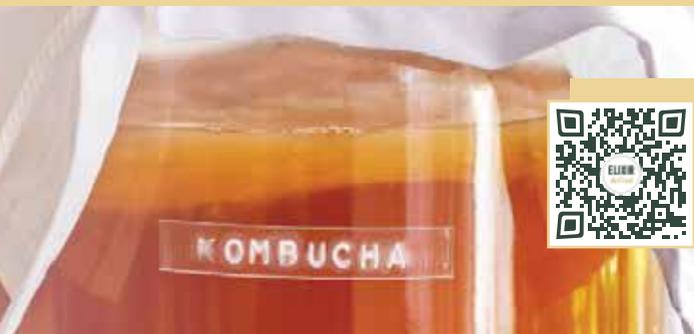


Une gamme de boissons  
**artisanales** pétillantes,  
fermentées, **sans alcool**  
toutes concoctées avec

Amour !



Une boisson  
au Kombucha !  
C'est quoi ?



Visitez la brasserie

Un lieu de production, de création & de dégustation !

Dans cet espace chaleureux et accueillant, venez découvrir un univers conçu  
pour éveiller vos sens et enrichir votre expérience de l'Elixir de Fred.

33 Av. de la Gare, 11120 Bize-Minervois

06 75 49 41 28  
www.elixirdefred.fr



la boutique !

# LE PSYCHO TEST

100 % vous



## Quelle saison vous correspond le plus ?

### Résultats



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

##### **Vous êtes fait(e) pour l'été**

Vous ne supportez pas le mauvais temps. Le froid, la pluie et le vent vous dépriment totalement. Ce que vous aimez c'est la chaleur, le soleil, la mer et le farniente ! Votre activité préférée ? Bronzer sur un transat, au bord de la piscine. Sans hésiter, l'été est la saison qui vous correspond le plus.



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

##### **Vous êtes fait(e) pour le printemps ou l'automne**

Quoi de mieux qu'une longue balade dans la forêt, à admirer les paysages de la nature ? C'est sûr, les mi-saisons, comme le printemps et l'automne, sont faites pour vous. En plus, ça tombe bien vous n'aimez ni la chaleur ni le froid !

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

##### **Vous êtes fait(e) pour l'hiver**

Vous adorez vous lover dans votre canapé, sous un plaid, en lisant un bon livre au coin du feu. Sans aucun doute, l'hiver est la saison qui vous va le mieux. Noël, raclette, neige... Que demander de plus ?

*Plutôt printemps, été, automne ou hiver ? Chaque personne a sa préférence ! Découvrez quelle saison correspond le plus à votre personnalité grâce à notre test.*

#### **1/ Où préférez-vous partir en vacances ?**

- A. À la mer
- B. À la campagne
- C. À la montagne

#### **2/ Quel sport aimez-vous le plus pratiquer ?**

- A. La natation
- B. Le cyclisme
- C. Le ski

#### **3/ En balade en forêt, vous êtes plutôt du genre à...**

- A. Cueillir les cerises dans les arbres
- B. Profiter des jolis paysages
- C. Ramasser les marrons par terre

#### **4/ Parmi ces événements météorologiques, lequel aimez-vous le moins ?**

- A. La pluie
- B. Le vent
- C. La canicule

#### **5/ La météo annonce de la neige pour demain. Que faites-vous ?**

- A. Vous partez faire des provisions en vitesse afin de ne pas avoir à sortir demain
- B. Vous annulez vos rendez-vous professionnels
- C. Vous préparez déjà votre luge et vos gants

#### **6/ Les décorations de Noël, vous les mettez...**

- A. Le 1<sup>er</sup> décembre
- B. La veille de Noël
- C. Dès le mois d'octobre

#### **7/ Laquelle de ces activités vous donne le plus envie ?**

- A. Pique-niquer avec des amis
- B. Faire un herbier
- C. Partir à la cueillette aux champignons

#### **8/ Quelle couleur préférez-vous ?**

- A. Le jaune
- B. Le vert
- C. Le blanc

#### **9/ Qu'est-ce que vous ne supportez pas en été ?**

- A. La transpiration
- B. Les moustiques
- C. La chaleur

#### **10/ Et en hiver ?**

- A. Les journées qui raccourcissent
- B. La buée sur les vitres
- C. Le froid





# Réservez VOTRE TAXI

Leucate | Port-Leucate | Leucate-plage  
La Franqui | Salles-d'aude

 TOUTES DISTANCES / TOUS TRANSPORTS



Jusqu'à  
7 places



06 51 64 17 51



narbonne@taxi-tf.fr

# 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 :  
PONCTION PUBLIQUE (4 lettres)

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

ADOPTION  
AMICAL  
ASTRAL  
AVANCE  
AVATAR  
CHENIL  
DIABLE  
EFFACER  
ÉLÉPHANT  
ÉLEVON  
EMBRUMÉE  
ENCORE  
ENTURE  
ESCARPÉ

ESPION  
ESSAYÉ  
GEISHA  
HAUBAN  
HÉMINE  
HONGRE  
JUILLETTISTE  
JUPONS  
LEMMING  
LIEUTENANT  
MABOUL  
MÉCHER  
NASEAU  
NOYÉES

PALOIS  
POTÉES  
RIDEAU  
ROTATIVE  
SALSIFIS  
SANTÉ  
STALAG  
SURSAUT  
TENTER  
TIBIAL  
TIENNE  
UTÉRIN

## SOLUTIONS

UNIVERSAL JEUX 04 91 27 01 16

### MOT MYSTÈRE : FISC

leur patronyme.  
par souci de simplification de  
en entrant aux États-Unis  
parents ont changé leur nom  
de nationalité grecque. Ses  
Cecilia Kalyeropoulos, était  
vrai nom Anna Maria Sophia  
trice Maria Callas, de son  
1. Réponse B : La canta-

### QUIZ

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

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

### BINARY

## QUIZ

1 - De quelle origine était la cantatrice Maria Callas ?

- A. Italienne
- B. Grecque
- C. Américaine
- D. Espagnole

## BINARY MOYEN

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

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

- **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
- **LA BELLE AU BOIS DORMANT**  
27 FÉV. 2026
- **DANY BOON**  
7 MARS 2026
- **THE WORLD OF HANS ZIMMER**  
THE IMMERSIVE SYMPHONY  
13 MARS 2026
- **LES CHEVALIERS DU FIEL**  
15 MARS 2026
- **MESSMER**  
15 MARS 2026
- **KENDJI GIRAC**  
27 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

NOUVEAU

**VINCENT NICLO EN CONCERT**  
AVEC LE RICHARD GARDET ORCHESTRA  
15 FÉV. 2026



**BELINDA DAVIDS**  
14 NOV. 2025



**ULTRA VOMIT & TAGADA JONES**  
15 NOV. 2025



**VINCENT NICLO EN CONCERT**  
AVEC LE RICHARD GARDET ORCHESTRA  
15 FÉV. 2026

et sur



[narbonne-arena.fr](https://www.narbonne-arena.fr)

**Billetterie**  
dans les points de  
vente habituels

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

# DESTINATION HYBRIDE

Jusqu'au 30 juin !

CET ÉTÉ, SURFEZ SUR UNE VAGUE D'EXALTATION



## SWIFT HYBRID

À PARTIR DE

**159€ /MOIS<sup>(1)</sup>**

**ENTRETIEN INCLUS<sup>(2)</sup>**

LLD 37 mois - 1<sup>er</sup> loyer 4 000 €

Consommations mixtes gamme Suzuki Swift (WLTP) : 4,4 à 4,9 l/100 km.

(1) Location Longue Durée pour 37 mois et 30 000 kilomètres pour une Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid Advantage. 1<sup>er</sup> loyer de 4 000 €, puis 36 loyers de 159 €. Offre réservée aux particuliers, valable du 01/04/2025 au 30/06/2025 inclus, dans le réseau participant. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par Suzuki Finance, département de Cofica Bail, S.A. au capital de 14 485 544 €, 399 181 924 RCS Paris, siège social : 1 boulevard Haussmann 75 009 Paris, ORIAS n° 07 023 197. Modèle présenté : Nouvelle Suzuki Swift 1.2 Hybrid

**A** 99 gCO<sub>2</sub>/km



Pack hors option peinture métallisée So'Color, aux mêmes conditions puis 36 loyers de

(2) Les loyers comprennent les services associés suivants (en option et dans les limites et conditions prévues aux contrats de LLD et d'Assurance) : Entretien inclus - Assistance + : 24h/24 7j/7 au véhicule et aux passagers - Garantie Perte Financière, souscrite auprès de Cardif Assurances Risques Divers, S.A. au capital de 21 602 240 €, Siège social : 1, boulevard Haussmann, 75 009 Paris - 308 896 547 RCS Paris - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75 436 Paris Cedex 09, pour les garanties Valeur d'Achat, Assurance complémentaire et Evénements Imprévus, et d'icare Assurance, S.A. au capital de 2 358 816,00 euros - B 327 061 339 R.C.S Nanterre - Siège social : 93,rue nationale 92100 Boulogne-Billancourt ; Entreprise régie par le Code des assurances et et soumise à l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution, 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09, pour la garantie d'Assistance Véhicule de remplacement et est distribuée par Cofica Bail en qualité de courtier en assurance. Conditions et limites de garanties disponibles sur simple demande. Tarifs TTC clés en main conseillé au 01/04/2025. Voir détails sur suzuki.fr ou auprès de votre concessionnaire.

**192 €/mois**

Garantie constructeur 3 ans ou 100 000 km au 1<sup>er</sup> terme échu.