

# Télé Monaco magazine

#388 // ACTUALITÉ & PROGRAMME du 13 JUIL. au 26 JUIL. 2019



SOUS LA PRÉSIDENTICE DE S.A.R. LA PRINCESSE DE HANOVRE

# 60<sup>ème</sup>

## Anniversaire Concerts au Palais Princier Cour d'Honneur

18 • 21 • 25 • 28 JUILLET  
& 4 • 8 AOÛT 2019

ALTINOGLU - GUBISCH • NETOPIL - ŠPAČEK  
VEDERNIKOV - LUGANSKY  
YAMADA - FREIRE • GELMETTI - OPPITZ  
FOSTER - NEHRING

# OPMC

ORCHESTRE PHILHARMONIQUE  
DE MONTE-CARLO

Directeur Artistique & Musical > **KAZUKI YAMADA**

Design : couleur tanga photos : © G. Luci • Ph. Hurst • © Fabia

Tenue de ville exigée (veste et cravate)  
Jacket and tie required

PRINCIPAUTÉ  
DE MONACO



CMB  
Compagnie Monégasque  
de Banque

PARTENAIRE OFFICIEL

MONTE-CARLO  
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER



+377 98 06 28 28

opmc.mc

Télé Monaco Magazine en partenariat avec

le Mensuel

monacotelecom

Dossier  Healthy

Les  
**SOLDÉS**<sup>\*</sup>  
*de monsieur*



**DERNIÈRES  
DÉMARQUES !**



monsieur  
**meuble**

[www.monsieur-meuble.com](http://www.monsieur-meuble.com)

## **Meubles Molinello**

Maison fondée en 1910

LA TRINITÉ - SORTIE A8 - NICE EST  
66 BD GÉNÉRAL DE GAULLE

**Tél. 04 97 00 10 35**

Soldes d'été du 3 juillet au mardi 13 août 2019 inclus, sur les produits signalés par étiquette spéciale en magasin et dans la limite des stocks disponibles. Conditions de livraison et d'installation en magasin. Réduction selon signalement en magasin. Voir le détail des conditions dans les magasins participants ou sur le site [monsieur-meuble.com](http://monsieur-meuble.com).

# Sommaire

## DOSSIER HEALTHY

- Interview à la Une : Madeleine Karlsson, Coaching holistique ..... 02
- Santé : Activités Healthy ..... 04
- Santé : Nos adresses vegan et bio ..... 05
- Escapade : Retour aux Sources ..... 06
- Shopping : Chouchouter son corps ..... 07

## ÉVÉNEMENT ..... 08

- Quatre nuits féériques avec Monaco Art en Ciel

## TOUT LE MONDE EN PARLE ..... 10

## AGENDA ..... 11

## RENCONTRE AVEC...

- Pascal Obispo ..... 12
- Macha Méril ..... 14
- Pierre Palmade ..... 15

## ACTU TV ..... 16

## PROGRAMME TV ..... 18

## PLEIN PHARE ..... 32

- Renault Clio 5

## NEWS GOURMANDES ..... 33

## RECETTE ..... 33

- Lieu jaune fenouil safrané, crumble de sarrasin

## LE CHOIX DE CHRISTIAN ..... 34

- Komo : tous les plaisirs

## HOROSCOPE ..... 36

# Bien-être !

Souvent, on pense que vivre "Healthy" c'est vivre en se privant des bonnes choses. Ces quelques pages vont vous démontrer le contraire et vous aider à vivre sainement, tout en profitant pleinement de la vie !

Un esprit sain dans un corps sain, tel est le crédo de Madeleine Karlsson ; qui dispense sa philosophie à travers le monde et prône une approche holistique, marquée par les notions de plaisir et de bienveillance. Au programme, produits transformés ou raffinés remplacés par de "vrais" aliments ; sevrage du sucre, pilates, repos et méditation !

Découvrez également l'art de la respiration, la méditation et la sophrologie ; alliées indispensable d'un bien être total.

Enfin, côté gourmandises, régaliez-vous avec nos adresses vegan et bio sur Nice et Monaco. Amateurs de jus de fruits frais ou encore de pâtisseries végétales, vos papilles seront comblées !

*Stéphane Riccobono*

### Monaco dans le rétro...

Le bar de la gare, actuellement place du Portier...  
(Collection Jean-Paul Bascoul sur le blog Monaco4Ever et Facebook)



Auda et Foucard, Édit., Monte-Carlo  
Kiosque-Buvette et Bar de la Gare  
Hyacinthe GUERRA, Rue du Portier, MONTE-CARLO

Ce magazine est réalisé et édité par l'Imprimerie de Monaco à 10 000 exemplaires.

**Directeur de la Publication** Stéphane Riccobono **Publicité** Caroline Biagiotti / Stéphane Gury **Studio Graphique** Francis Noirhomme - pao@telemonaco.mc  
**Rédaction** Christian Perrin / Caroline Stefani **Ont participé** Philippe Lacroix / Virginie Mathis  
**Partenaire** Monaco Telecom / Le Mensuel

**Contact publicité** +377 92 05 75 36 ou info@telemonaco.mc  
Dépôt légal à parution 2019. Distribué dans les boîtes aux lettres de la Principauté de Monaco par autorisation du Ministère d'Etat Département de l'Intérieur n°2004.19340.



monacotelecom Monaco Telecom partenaire officiel du Magazine Télé Monaco



"Le Thalès" 1, rue du Gabian - 98000 MONACO - Tél. : +377 92 05 75 36  
info@imprimeriedemonaco.mc - www.tele-monaco.mc

Surfez en toute liberté avec Monaco WiFi

plus d'infos sur [www.monaco-telecom.mc](http://www.monaco-telecom.mc)



© DR.

# Madeleine Karlsson, Coaching holistique

*Un esprit sain dans un corps sain. Installée à Monaco depuis 9 ans, Madeleine Karlsson a récemment participé au Festival In Your Element et présenté sa méthode de coaching bien-être et sportif. Natif de la Suède et élevée en Belgique, la jeune femme dispense aujourd'hui sa philosophie à travers le globe et prône une approche holistique, marquée par les notions de "plaisir" et de "bienveillance".*

## > Pourriez-vous revenir sur votre parcours ?

Améliorer mon bien-être par l'entraînement physique et la nutrition a toujours été une priorité. Plus jeune, j'ai suivi de nombreux régimes, tout en pratiquant énormément de sport. J'étais persuadée que le fait de me

dépenser allait me permettre de me sentir bien et je pensais faire du bien à mon corps. Jusqu'au point de devenir addict et malgré ça, je n'atteignais pas mes objectifs. Et finalement, ce sont des troubles digestifs qui m'ont poussé à consulter une nutritionniste.

## > C'est à ce moment-là que vous avez transformé vos habitudes...

Oui, ce médecin m'a poussé à manger de "vrais" aliments et plus aucun produit transformé ou raffiné car mon système digestif avait été agressé par tous les additifs, les conservateurs et autres produits qu'ils contiennent.

J'ai donc commencé à mettre en place cette routine, accompagnée d'un sevrage du sucre. Au bout de trois semaines, je me suis rendue compte que j'étais beaucoup plus calme, que mon système digestif fonctionnait normalement, et je me sentais vraiment très bien. C'était il y a 10 ans et cette transformation a changé ma vie.

**> Quelle est l'histoire de "Nutrition for Naughty people" ?**

À la suite de ce changement alimentaire, j'ai suivi une formation pour devenir professeur de Pilates et depuis 9 ans je travaille avec une clientèle privée sur Monaco. Cela fonctionne très bien, mais il manquait à mes clients

**"Il est indispensable d'être bienveillant envers soi-même, de ne pas se juger et d'écouter son corps".**

un accompagnement plus global. J'ai donc suivi une formation en nutrition qui a confirmé tout ce que j'ai pu apprendre de mon parcours personnel. Et j'ai finalement lancé "Nutrition for Naughty people" il y a un an. Aujourd'hui, j'accompagne des personnes aux profils très différents à travers le monde. J'interviens énormément sur l'aspect émotionnel et le rapport à la nourriture. Comme le fait de manger pour combler un manque. Et le plus souvent, mon rôle est finalement de sortir les gens du schéma de privation, de jugement et de contrainte qu'ils s'imposent.

**> Quels sont les secrets de votre méthode ?**

J'ai plusieurs programmes. Le premier est un club de sport et de bien-être virtuel qui donne accès - sous la forme d'un abonnement mensuel - à plus de 50 vidéos de cours de Pilates, une soixantaine de recettes, des séances de méditations guidées et un plan de recadrage alimentaire sur dix jours. À la suite de ça, il suffit de suivre les recettes

qui sortent toutes du schéma de régime habituel. Le second est un programme personnalisé, réalisé sur-mesure avec un accompagnement régulier. Et du 10 au 15 novembre 2019, j'organise une retraite au Costa Rica.

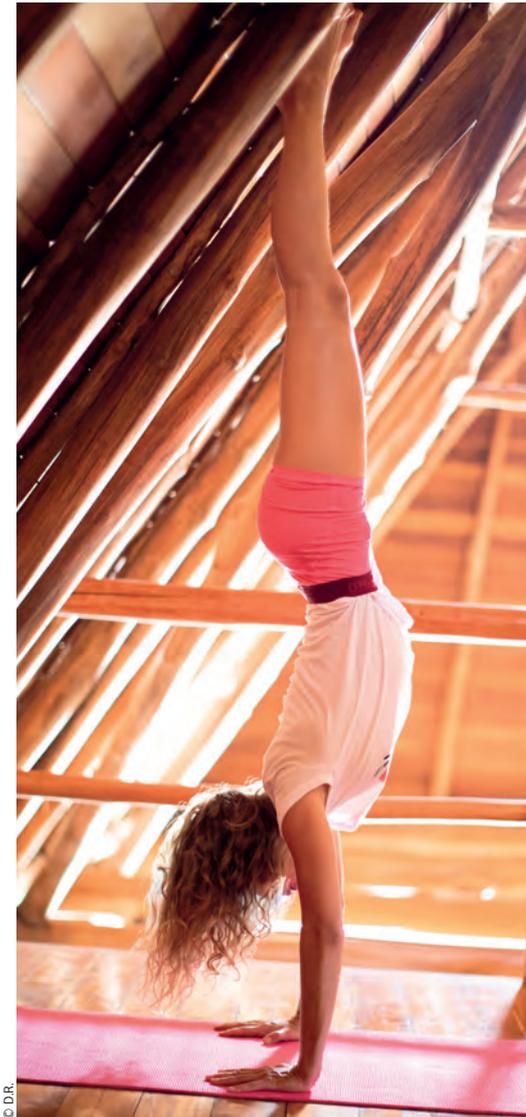
**> Vous parlez d'approche holistique, pourriez-vous nous expliquer ?**

Effectivement, j'interviens sur plusieurs piliers. Le premier est le repos, c'est indispensable. Notre société très stressante a souvent des répercussions néfastes sur le sommeil. Si l'on dort mal, on se tourne vers le sucre pour avoir de l'énergie et l'on est trop fatigué pour faire du sport. Le corps se met en situation

d'urgence et stocke les graisses. La deuxième est l'alimentation : mettre en place une routine permettant de se sentir bien, de s'alimenter sainement sans délaisser la notion de plaisir. Ensuite, il y a la gestion du stress par la méditation notamment et enfin le sport et le mouvement. Tous ces points sont liés. Il est indispensable d'être bienveillant envers soi-même, de ne pas se juger et d'écouter son corps. Se reposer si l'on est fatigué, manger si l'on a faim et se faire confiance. C'est primordial.

**> L'alimentation a un effet sur la santé psychique...**

Oui, j'ai pu constater qu'une alimentation saine permet d'agir sur le mental et l'état psychologique. Lorsque mes clients arrêtent le sucre et les aliments saturés de produits chimiques tels que les épaississants ou les exhausteurs de goûts, ils sont moins agités, moins angoissés. Un changement alimentaire peut permettre de réduire ou d'arrêter une prise d'antidépresseurs. Certaines recherches le prouvent.



© D.R.

**> Quels sont les conseils de base que vous donneriez à nos lecteurs ?**

La première étape est de revenir à une alimentation saine : manger local et des produits du terroir achetés chez les producteurs afin d'être certain de la qualité. Un nutritionniste américain à l'habitude de dire "Si ton arrière grand-mère ne le reconnaîtrait pas comme un aliment, ce n'est pas de la bonne nourriture". Ensuite, il est important de manger des produits de saison. L'ayurveda - la science du corps et de la santé indienne - explique que nous régulons notre température intérieure grâce aux aliments que l'on consomme. Des produits de saison seront donc mieux digérés par notre corps, c'est tout simplement ce dont nous avons besoin. Enfin, au niveau de l'esprit, je conseille la méditation à tout le monde. ■

[www.nutritionfornaughtypeople.com](http://www.nutritionfornaughtypeople.com)



© Kite\_rin/Shutterstock

# Activités Healthy

*La vie est jalonnée d'épreuves et de périodes stressantes ou déstabilisantes et pour ne pas se laisser submerger par ses émotions et réussir à les surmonter, différentes activités existent. Suivez le guide !*

## L'art de la respiration

**La sophrologie** est une méthode psychocorporelle inspirée de l'hypnose et de disciplines telles que le yoga qui permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi afin d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. Sa force ? Transformer ses angoisses ou ses phobies en pensées positives. Pour cela, elle emploie un ensemble de techniques qui agissent sur le corps et le mental en combinant des exercices de respiration, de décontraction musculaire et d'imagerie mentale.

## Le meilleur de nous-mêmes

"Prendre le temps de méditer, c'est retrouver l'équilibre émotionnel, le calme intérieur, la lucidité, la tolérance et la bienveillance..." Comme l'explique

le célèbre psychiatre Christophe André, depuis une quarantaine d'années les recherches scientifiques ont confirmé les vertus de la méditation, ses bénéfices sur notre santé physique et mentale. Pour s'initier, il existe différents ouvrages dont celui de ce pionnier de la méditation en France intitulé *Le temps de méditer* comprenant 17 exercices, 10 méditations guidées et une vidéo de conseils pratiques.

*Le Temps de méditer - Christophe André  
Editions L'Iconoclaste - 256 pages / 19,90 euros*

## La pleine conscience

Devenue très tendance et de plus en plus répandue, cette pratique permet de se reconnecter avec l'instant présent. Voici un exercice simple **pensé par Christophe André** à réaliser chez soi ou encore au travail. "S'arrêter et observer, les yeux fermés,



© lrf/Shutterstock

ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées) et autour de soi (sons, odeurs...). Seulement observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais également sans s'accrocher à ce qui y passe. C'est tout. C'est simple. C'est la méditation de pleine conscience. Et c'est bien plus efficace que cela ne pourrait le paraître aux esprits pressés ou désireux de se "contrôler". ■

# Nos adresses vegan et bio

Vegan, bio ou healthy, les adresses végétariennes ne manquent pas à Monaco et dans la région. En voici quelques-unes, sachant que de nombreux restaurants, qu'ils soient propres ou hôteliers, proposent désormais de nombreux plats vegan sur leurs cartes traditionnelles

## Eat me by L'Inattendu(e)



© D.R.

Le concept de ce restaurant-salon de thé a été imaginé par Madeleine Badia, une Monégasque pionnière en matière d'alimentation saine.

Naturopathe de formation, elle apporte une nouvelle manière de se nourrir sans jamais oublier le paramètre gourmandise. A la carte : jus et smoothies du jour ; shot du sportif (curcuma, gingembre, citron, poivre noir, huile de lin) ; jus pressés à froid ; granola maison formage blanc de chèvre et fruits frais ; porridge végan sans lactose ; açai bowl aux fruits rouges et banane ; spaghetti de légumes aux herbes fraîches ; tapioca au lait de coco et cannelle. ■

17, Av. de l'Hermitage - Monaco

## Menus veggie à L'Hirondelle



© D.R.

Quel plus bel endroit pour déjeuner sain que le restaurant des Thermes Marins de Monaco, l'Hirondelle. En salle ou

sur la terrasse qui embrasse le port et le Rocher, le chef Jean-Laurent Basile y propose une carte de plats légers et savoureux pour se faire plaisir, ainsi que trois menus renouvelés chaque jour faisant la part belle à l'équilibre alimentaire, au sans gluten, au green detox et aux poissons et fruits de mer issus de la pêche raisonnée : le menu du Marché selon l'inspiration de notre chef, le Menu Veggie - le detox par excellence -, et le menu Wellness tout en légèreté et sans gluten. ■

Thermes Marins Monte-Carlo

2, Av. de Monte-Carlo - Monaco

Tél. : +377 98 06 69 30

## Loving Hut



© D.R.

Sur la belle terrasse en bord de mer de Menton, on se régale d'une cuisine saine à base de produits frais et souvent bio : crumbles de soja aux aubergines, rouleaux d'été, crostinis à la roquette et au fromage végétalien, salades au quinoa des Andes, soupes des îles, tofus à la citronnelle ainsi que bien d'autres plats inventifs qui composent la carte "vegan" de cette enseigne. Côté desserts, le cheesecake new-yorkais aux myrtilles remporte tous les suffrages. ■

649, Promenade du Soleil - Menton

Tél. : +33(0)4 92 07 32 57

## Eat Juice



© D.R.

Cette deuxième boutique signée Madeleine Badia sous le marché de la Condamine, propose des

jus frais "detox" délicieux conçus à la minute devant vous. Pour le déjeuner, on opte pour une formule, un plat du jour végétalien ou protéiné. Les plats se dégustent sur place avec possibilité de les commander et de se les faire livrer à la maison ou au bureau. Grâce à une cuisine dépourvue de gluten, de lactose, d'acides gras trans et de produits raffinés, on retrouve la saveur originale des aliments. ■

Marché de la Condamine - Monaco

## To Be



© D.R.

Pour découvrir le vrai goût du bio avec des produits de qualité, d'exception, de proximité,

non transformé... Les boutiques To Be proposent une sélection unique pour tous les jours, pour tous les goûts avec un intérêt pour les personnes allergiques, sans gluten, pauvre en sel ou tout simplement pour des moments de plaisirs gustatifs et sains. Petits producteurs, viticulteurs, maraîchers, boulangers partagent tous cette envie de proposer des produits bio, en respect avec l'environnement et la santé. ■

7 Av. Saint-Laurent / 31 av. Princesse Grace - Monaco

Tél. : 97 97 57 57

# Retour aux Sources

L'évasion, le sport et le fait de se ressourcer en pleine nature s'imposent comme une réponse idéale au stress accumulé tout au long de l'année. Il est temps de lâcher la pression et voici deux adresses à quelques kilomètres de Monaco où faire une retraite bien méritée.



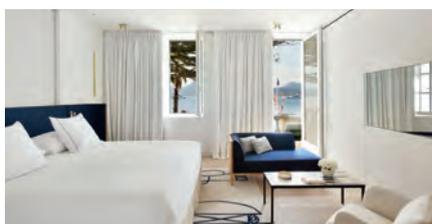
## La Coquillade, Yoga & Bien-être

Se perdre dans les vignes provençales... Difficile de ne pas se laisser porter par l'ambiance zen et bucolique du village Hôtel & Spa Coquillade. Implanté dans le Luberon - à 3 heures de route de la Principauté - cet établissement est un véritable havre de paix où l'on se pose le temps d'un séjour hors du temps pour profiter de 42 hectares de collines, chemins et forêts. Objectif détente : on opte pour une séance de yoga en plein air et d'une journée au Spa. Elu meilleur Day Spa d'Europe de l'Ouest, le lieu décline 1500 m<sup>2</sup> entièrement dédiés au bien-être et à la remise en forme avec sauna, hammam, bain à vapeur, bassins kneipp, douche sensorielle, piscine intérieure chauffée, jacuzzis extérieurs, salles de sport et jardin privé... Et ce n'est pas tout. Avec ses chambres et suites aux allures de mas provençal, son restaurant aux saveurs italiennes, sa table gastronomique, son bistrot et son vignoble, le lieu cajole tous vos sens. Le plus difficile ? Quitter les lieux. ■

Le Perrotet - Gargas  
Tél. +33(0)4 90 74 71 71 - [www.coquillade.fr](http://www.coquillade.fr)



© D.R.



## Cheval Blanc St-Tropez, Au plus près de la nature...

A l'ombre de pins centenaires, entre terre et mer, pinède ancestrale et horizon méditerranéen, ce nouvel établissement repensé par le groupe LVMH rend hommage au passé de La Résidence de la Pinède et permet de s'immerger en pleine nature. Ici, rien ne vient troubler le décor, et le mot "paisible" prend tout son sens. Loin de la ville et des tracasseries du quotidien, ce cocon tourné vers la mer a été construit autour d'éléments naturels comme le bois et la pierre, baignés par la lumière. Le bleu est la couleur signature de l'hôtel et prédomine des chambres aux assiettes du restaurant étoilé. Dernière surprise pour atteindre le bonheur absolu, la cuisine d'Arnaud Donckele, chef auréolé de 3 macarons Michelin. Pour la Vague d'Or, le gastronome collectionne chaque jour odeurs et saveurs pour les retranscrire dans ses plats et offrir une évasion par les sens à sa clientèle. Que demander de plus ? ■

Plage de la Bouillabaisse - Saint-Tropez  
Tél. : +33(0)4 94 55 91 00 - [www.chevalblanc.com](http://www.chevalblanc.com)



© D.R.

# Chouchouter son corps

Le bien-être passe par également par l'attention portée à sa peau et son organisme. Voici quelques idées shopping pour routine beauté en accord avec une philosophie healthy.



## Rituals of Karma

Inspirée par les traditions ancestrales asiatiques, la marque de cosmétiques Rituals décline différentes collections qui aident à trouver le bonheur dans les petites choses de la vie. Dans ce but, on opte pour la ligne The Ritual of Karma basée sur une ancienne croyance hindoue composée de protections solaires, brumes pour les cheveux, laits hydratants et autres soins aux senteurs fraîches de thé matcha. ■

## Summer Time

Les formules naturelles des soins Codage sont fabriquées dans leur laboratoire, situé près de Nice et leurs nouveautés ont de quoi donner le sourire ! Pour la saison estivale, on succombe au sérum protecteur et activateur Summer Time, une édition spéciale qui réactive tout l'arsenal des défenses naturelles de la peau et aide à affronter le stress climatique causé par d'intenses chaleurs. Idéal en période de canicule ! ■

[www.codageparis.com](http://www.codageparis.com)



## Fraîcheur rosée

Toute la douceur et la fraîcheur de l'eau de coco jeune, naturellement rose s'invite dans votre quotidien ! Fruit d'une intense collaboration entre la marque Vaivai et leur producteur philippin, la récolte a pu être effectuée au moment idéal pour obtenir cette boisson 100% pur jus, sans sucres ajoutés, sans colorants ni conservateurs et désormais certifiée biologique et vegan. ■

[www.vaivai.f](http://www.vaivai.f)

## Kit Minceur Abhyanga

Premiers soins cosmétiques inspirés de l'Ayurveda et composés d'eau de source de l'Himalaya ces produits de la marque Taaj s'imposent dans la routine beauté des amateurs d'ambiance zen. Et pour être détendu au moment d'enfiler son maillot de bain, on craque pour l'huile minceur ayurvédique Abhyanga qui réduit l'aspect visible de la cellulite, draine etaffermit la peau. ■

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



© D.R.

## Yoga Time

Toujours axé sur une philosophie douce, Rituals imagine également des vêtements sans coutures, réalisés à base de tissu ultra-doux et respirant, pensés pour la pratique du yoga. Une ligne composée de pièces qui accompagnent chacun des mouvements avec douceur et confort. ■

[www.rituals.com](http://www.rituals.com)

# Quatre nuits féériques avec Monaco Art en Ciel

*Cet été, le port de Monaco va encore vivre de magnifiques soirées où feux d'artifice et musique se mêleront pour le plus grand plaisir des spectateurs.*

Créé par la Mairie en 1966 à l'occasion des célébrations du centenaire du quartier de Monte-Carlo, l'incontournable Concours International de Feux d'Artifice est devenu pyromélodique en 1996. Une sonorisation de grande puissance est alors mise en place sur l'ensemble du Port Hercule, pour permettre de profiter pleinement de ces spectacles exceptionnels depuis le Quai Albert 1<sup>er</sup>. En 2018, le concours change de nom et devient, Monaco Art en Ciel. Le Conseil Communal a souhaité donner une véritable identité à cet événement prestigieux à travers ce nouveau nom qui évoque les couleurs qui embraseront le ciel monégasque avec quatre spectacles pyrotechniques de grande qualité. Le jury, composé par des membres du Conseil Communal et des représentants

du monde artistique et de la société civile, est présidé par le maire ou l'un de ses adjoints. Un prix du public est également décerné, résultant du vote des spectateurs par internet pour départager les quatre artificiers de différentes nationalités en compétition pour cette nouvelle édition du concours. La Mairie de Monaco a souhaité également créer autour des tirs de feux d'artifice de véritables soirées avec des concerts sur le Port de Monaco qui auront lieu avant et après chaque tir. L'an dernier, c'est le Portugal qui a triomphé avec "L'Odyssée portugaise" signée Macedos Pirotecnica, devant l'Espagne (Valecea Pir SI), la Bulgarie (Enigma Firework LTD) et l'Italie, "La Magie du Rock" (Martarello SRL) ■



© Stéphanie Lobono

## Le programme

- **20.07 à 22h > 1<sup>er</sup> tir - Lituanie**
  - 20h30 : DJ - Port de Monaco
  - 22h : Tir du feu d'artifice pyromélodique - Quai Rainier III
  - 22h30 : DJ - Port de Monaco
- **27.07 à 22h > 2<sup>e</sup> tir - Espagne**
  - 20h30 : Ciné-concert, "La folle histoire du cinéma" - Port de Monaco
  - 22h : Tir du feu d'artifice pyromélodique - Quai Rainier III
  - 22h30 : Ciné-concert, "La folle histoire du cinéma" - Port de Monaco
- **03.08 à 21h30 > 3<sup>e</sup> tir - Angleterre**
  - 20h : Caligagan - Port de Monaco
  - 21h30 : Tir du feu d'artifice pyromélodique - Quai Rainier III
  - 21h50 : Caligagan - Port de Monaco
- **10.08 à 21h30 > 4<sup>e</sup> tir - Ukraine**
  - 20h : Gedup (100% français) Port de Monaco
  - 21h30 : Tir du feu d'artifice pyromélodique - Quai Rainier III
  - 21h50 : Gedup (100% français) Port de Monaco



© Stéphanie Lobono

Port de Monaco // Accès libre et gratuit // [www.monaco-feuxdartifice.mc](http://www.monaco-feuxdartifice.mc) // [www.mairie.mc](http://www.mairie.mc)

# SENSAIS

L'ACCORD DES SENS & DES SAISONS



## Nouvelle Carte Fraîcheur !!!

Socca croustillante au parmesan, légumes de saison, pesto et roquette  
Fleurs de courgette farcies à la mousseline de rascasse  
Brochette de gambas à la broche, flambée au pastis



## Bar à tapas / Bar à vin / Cocktails

ouvert de 17h à 1h



UN SEUL CLICK  
POUR DÉCOUVRIR  
NOS SUGGESTIONS

SENSAIS / T. 93 30 20 70 / [info@sensais.mc](mailto:info@sensais.mc) / [www.sensais.mc](http://www.sensais.mc)

DUKE / T. 93 30 39 94 / [info@dukemontecarlo.mc](mailto:info@dukemontecarlo.mc)

2 RUE DU PORTIER / 98000 MONACO

## Ateliers d'été au NMNM



### Villa Sauber - NMNM

15, 16 ou 17.07 de 14h à 17h (7-9 ans)

18 ou 19.07 de 14h à 17h (10-12 ans)

> Le Nouveau Musée National présente le MASC (Museum Art Summer Club), des ateliers journaliers ou hebdomadaires pour les enfants de 7 à 12 ans. L'exposition Step by Step présente de nombreux portraits datant de la Renaissance à nos jours. L'occasion de revenir sur cette technique, son histoire et ses multiples formes, du portrait à l'aveugle au portrait photographique.

**Renseignements, tarifs et inscriptions :**  
public@nmm.mc - Tél. : 98 98 49 38

## Amuse-toi au musée...



### Musée d'Anthropologie préhistorique - Monaco

le 30.07

> Avec "Amuse-toi au Musée", le Musée d'Anthropologie préhistorique de Monaco organise le mardi 30 juillet, de 10h à 12h des ateliers pour les enfants à partir de 7 ans.

Tél. : 98 98 80 06  
www.map-mc.org/ et www.facebook.com/mapmonaco

## Buffles au Fort Antoine...



### Théâtre du Fort Antoine av. de la Quarantaine - Monaco le 16.07 & 23.07 à 21h30

> Le Théâtre du Fort Antoine cherche à développer un théâtre vivant et éclectique, tout en étant à l'écoute de la création contemporaine. Il se veut un lieu de rencontre, de convivialité, mais aussi un soutien à la création émergente.

Au programme :

> 16 juillet : Buffles, de Pau Mirô par la Compagnie Arnica ;

> 23 juillet : Le Moche, de Marius Von Mayenburg par la Compagnie de l'Echo.

**Places limitées, réservation conseillée à l'Office du Tourisme - 2, bd. des Moulins.**

## On en prend de la graine...



### Jardin Exotique - Monaco Jusqu'au 30-08

> Le Jardin Exotique de Monaco accueille l'artiste Séverine Cadier, alias Artgraine, qui exposera ses moulages de graines agrandies, tout au long de l'été. Au total, ce sont 30 œuvres qui seront présentées en extérieur et dans la serre Louis Vatrican, chacune représentant une graine grossie entre 20 et 100 fois. La plupart de ces graines proviennent du Jardin Exotique et ont été confiées à l'artiste afin qu'elle en dévoile les formes extraordinaires inconnues à notre échelle grâce à un travail d'agrandissement, puis de moulage au moyen de divers matériaux.

**Accès libre sur présentation du billet d'entrée au Jardin Exotique.**  
Tél. : 93 15 29 80

## La Mégère apprivoisée

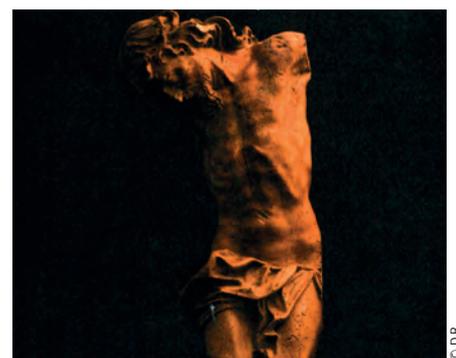


### Salle des Princes - Grimaldi Forum 26, 27, 28.07 à 20h0

> Ballet grand format créé par Jean-Christophe Maillot en 2014 pour le Ballet du Théâtre Bolchoï, "La Mégère apprivoisée" fait la part belle à l'humour et à l'ironie, mais le thème abordé est des plus sérieux. "La Mégère apprivoisée fait passer l'idée que chacun peut trouver sa moitié, peu importe son caractère. Qui peut dire en amour quels sont les amants les mieux assortis ? Ces choses-là sont mystérieuses et il ne nous appartient pas de les juger" assure Jean-Christophe Maillot.

www.balletsdemontecarlo.com

## Un crucifix de Michel-Ange à la Cathédrale



### Cathédrale de Monaco Jusqu'au 30.09

> Une œuvre d'inspiration religieuse attribuée à Michelangelo Buonarroti, plus connu sous le nom de Michel-Ange, prendra ses quartiers d'été à la Cathédrale de Monaco du 7 juillet au 30 septembre. Ce "Crucifix du Saint-Esprit", aujourd'hui propriété de la Collection Avakian and Co, est au cœur d'une bataille d'experts qui perdure aujourd'hui encore et qui repose sur la disparition de cette œuvre au début du XVII<sup>e</sup> siècle.

**Office des Timbres**  
PRINCIPAUTÉ DE MONACO  
**50<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE DES PREMIERS PAS DE L'HOMME SUR LA LUNE**  
Dessin : Joël TCHOBANIAN

**Vente guichet C.Gial. Fontvieille 3<sup>e</sup> étage (côté pharmacie)**  
[www.oetp-monaco.com](http://www.oetp-monaco.com)

## SPORT

**Herculis EBS, Women City Triple Jump**  
▶ Quai Albert I<sup>er</sup>  
▶ le 11.07 à 19h

**Herculis EBS, IAAF Diamond League**  
▶ Stade Louis II  
▶ le 12.07 à 19h  
Organisé par la Fédération Monégasque d'Athlétismes

## THEATRE

**"Buffles"**  
▶ Fort Antoine  
▶ le 16.07 à 21h30  
De Pau Mirò par la Compagnie Arnica

**"Le moche"**  
▶ Fort Antoine  
▶ le 23.07 à 21h30  
De Marius Von Mayenburg par la Compagnie de l'Echo

**"Moi, Malvolio"**  
▶ Fort Antoine  
▶ le 30.07 à 21h30  
De Tim Crouch par la Compagnie les 7 sœurs

**"Je vole...et le reste je le dirai aux ombres"**  
▶ Fort Antoine  
▶ le 01.08 à 21h30  
De Jean-Christophe Dollé par le Fouic Théâtre

**14<sup>e</sup> Festival International d'Orgue de Monaco**

▶ Eglise Sainte-Dévote  
▶ le 13.07 à 16h  
"Programme Bach" avec Benjamin Alard, orgue

**14<sup>e</sup> Festival International d'Orgue de Monaco**

▶ Eglise du Sacré Coeur  
▶ le 13.07 à 20h  
"Bach en Suédois" par Gunnar Idenstam, orgue et Lisa Rydberg, violon baroque

**14<sup>e</sup> Festival International d'Orgue de Monaco**

▶ Cathédrale de Monaco  
▶ le 14.07 à 17h  
"Orgue à 4 mains...et 4 pieds..." avec Guy Bovet et Viviane Loriaut

## SPECTACLE

**Monaco Art en Ciel**

▶ Port de Monaco  
▶ le 20.07 à 22h  
Concours International de feux d'artifice (La Lituanie)

**Monaco Art en Ciel**

▶ Port de Monaco  
▶ le 27.07 à 22h  
Concours International de feux d'artifice (Espagne)

## ANIMATION

**L'été sur le Port**

▶ Port de Monaco  
▶ le 12.07 à 18h  
organisé par la Mairie de Monaco

**Carnaval Estival du Rocher**

▶ Monaco-Ville  
▶ le 19.07 à 18h  
U Sciaratu, le Carnaval Estival du Rocher

## CONCERT

**Sporting Summer Festival**

▶ Opéra de MC - Salle Garnier  
▶ le 12.07 à 20h30  
Melody Gardot

**Sporting Summer Festival**

▶ Opéra de MC - Salle Garnier  
▶ le 13.07 à 20h30  
Soirée Fight Aids Monaco avec The Beach Boys

**Soirée de Gala Russe**

▶ Yacht Club de Monaco  
▶ le 13.07 à 20h  
Avec Didula, guitariste, organisé par Gala Russe

**Concert symphonique**

▶ Palais Princier - Cour d'Honneur  
▶ le 18.07 à 21h30  
Par l'OPMC sous la direction de Alain Altinoglu avec Nora Gubisch, mezzo-soprano. Programme : Alain Altinoglu et Maurice Ravel

**Concert symphonique**

▶ Palais Princier - Cour d'Honneur  
▶ le 21.07 à 21h30  
Par l'OPMC sous la direction de Tomáš Netopil avec Josef Spáček, piano. Programme : Antonín Dvořák et Wolfgang Amadeus Mozart

**Soul Funk**

▶ Le Square Théodore Gstaud  
▶ le 24.07 à 19h30  
Par HB select

**Concert symphonique**

▶ Palais Princier - Cour d'Honneur  
▶ le 25.07 à 21h30  
Par l'OPMC sous la direction de Alexander Vedernikov avec Nikolai Lugansky, piano. Programme : Alexandre Borodine et Sergéï Rachmaninov

**Concert symphonique**

▶ Palais Princier - Cour d'Honneur  
▶ le 28.07 à 21h30  
Par l'OPMC sous la direction de Kazuki Yamada avec Nelson Freire, piano. Programme : Ludwig Van Beethoven

**Sporting Summer Festival**

▶ Le Sporting MC - Salle des Etoiles  
▶ le 27.07 à 20h30  
Philip Kirkorov

**Sporting Summer Festival**

▶ Le Sporting MC - Salle des Etoiles  
▶ le 01.08 à 20h30  
Nuit de l'Orient par Ragheb Alama

## DANSE

**L'Été Danse !**

▶ Grimaldi Forum  
▶ du 26.07 au 28.07  
"La Mégère apprivoisée" de Jean-Christophe Maillot par La Compagnie des Ballets de Monte-Carlo

## EXPOSITION

**"Chaumet en Majesté Joyaux de souveraines depuis 1780"**

▶ Grimaldi Forum - Espace Diaghilev  
▶ du 12.07 au 28.08

**Exposition de photographies**

▶ Salle d'Exposition du Quai Antoine I<sup>er</sup>  
▶ du 25.07 au 22.09  
"SURREALINES" : Exposition de photographies, organisée par la Direction des Affaires Culturelles de Monaco

## FESTIVAL

**14<sup>e</sup> Festival International d'Orgue de Monaco**

▶ Cathédrale de Monaco  
▶ le 11.07 à 20h  
"L'Orgue transcripteur" par Jean-Pierre Leccaudey et Luc Antonini, orgues

**14<sup>e</sup> Festival International d'Orgue de Monaco**

▶ Cathédrale de Monaco  
▶ le 12.07 à 20h  
"Ciné-concert : La Passion de Jeanne d'Arc (Dreyer- 1927) par Frédéric Deschamps, improvisation à l'orgue



## Un Companion de Kaws aux enchères

**Artcurial**

Monte-Carlo Palace - 3/9 bd. des Moulins - Monaco

> A l'occasion de la première édition de Monaco Sculptures, promenade culturelle estivale imaginée par Artcurial en collaboration avec Monte-Carlo Société des Bains de Mer, un emblématique Companion de Kaws a été installé au coeur de la Principauté. Cette sculpture du XXI<sup>e</sup> siècle a trouvé sa place, tout l'été, sur le parvis du One Monte Carlo, le nouveau complexe immobilier situé en face des jardins du Casino, au centre de Monte-Carlo. Le Final Days Companion, estimé entre 1 et 1,5 M€, sera mis aux enchères le 19 juillet prochain à l'Hôtel Hermitage.

[www.artcurial.com/en/artcurial-monaco](http://www.artcurial.com/en/artcurial-monaco)

# Pascal Obispo

Suivant uniquement ses envies et ses préoccupations du moment, Pascal Obispo a dessiné année après année une fresque musicale qui, de "L'important c'est d'aimer" à - dernièrement - "Jésus, de Nazareth à Jérusalem", rassemble toutes les facettes d'un homme qui se façonne encore jour après jour... Plus rock, impétueux et déterminé que jamais.

## > Ton dernier album, *Obispo*, semble avoir séduit un nouveau public...

C'est assez amusant car depuis que je l'ai remarqué, je demande aux gens dans la salle de lever la main s'ils viennent pour la première fois me voir en concert et je suis constamment surpris par la quantité concernée ! C'est relativement nouveau pour moi et c'est plutôt plaisant de voir qu'après trente ans de carrière, j'arrive encore à attiser une certaine curiosité...

## > Un album dont l'énergie est proche de celle des concerts...

C'est exactement ce qui différencie l'album *Obispo* des précédents... L'énergie qu'on déploie sur scène pendant les tournées n'avait, je crois, jamais vraiment été bien traduite sur mes albums. En général, le temps imparti entre chaque opus étant de deux ou trois ans, ça ne me laissait pas vraiment l'occasion de faire les choses exactement comme je les désirais bien que j'aie toujours

essayé de m'en rapprocher le plus possible. Cette fois-ci j'ai pu prendre le temps de réunir plusieurs invités et de recréer ainsi en studio cette notion de partage qui donne, j'ai l'impression, ce souffle nouveau...

## > Les chansons de Voulzy et Souchon rappelle le pouvoir qu'ont les chansons...

Ça parle de ces artistes qui, par leurs chansons, ont été des points d'ancrage dans nos vies sans même qu'on s'en rende compte. C'est ça la vraie puissance des chansons, c'est d'entendre un air dans un supermarché et qu'il nous téléporte en une fraction de seconde dans l'un de nos souvenirs ! Souchon et Voulzy sont d'excellents exemples car en cinquante ans, leur musique a marqué plusieurs générations...

## > On n'est pas seul sur la terre a une histoire particulière...

Oui c'est l'histoire d'un jeune homme que j'ai rencontré par hasard sur une route alors qu'il venait de se faire faucher par une voiture. Je l'ai "aidé" du mieux que j'ai pu en attendant les secours... C'était une scène atroce... Il a perdu son bras, sa jambe... C'est arrivé il y a un peu plus de dix ans mais à l'époque je n'avais surtout pas voulu, par respect pour lui, en parler et que ce soit médiatisé ! Je ne me serais d'ailleurs pas permis d'écrire ce texte si on n'avait pas développé une réelle relation pendant toutes ces années et s'il n'avait pas approuvé...



© Yann Orihan

## "Le temps passe vite quand on aime passionnément..."

Nicolas Lacambre m'épate chaque jour par son courage car il m'a tout de même démontré que le handicap pouvait avoir des répercussions positives dans une vie et que sans un bras ou sans une jambe, on pouvait vivre plus heureux qu'avant. C'est quelque chose qu'on ne peut pas concevoir quand on a tous ses membres alors je l'ai poussé à écrire un livre pour qu'il y raconte sa vie d'avant et sa vie d'après l'accident. Ce témoignage - qui sortira le 18 septembre - s'intitulera également *On n'est pas seul sur la Terre...* Je suis foncièrement heureux de l'avoir poussé à faire ça parce que c'est vraiment quelqu'un d'extraordinaire et je reste persuadé que c'est sur des gens comme lui qu'il faut faire toute la lumière ! ■

© Propos recueillis par Morgane Las Dit Peisson pendant la Fête de la Musique à l'Hôtel Beau Rivage de Nice



© Pixeline Photographies

Pascal Obispo en concert // Salon de Provence / L'été au Château / 26 juillet // Sainte Maxime / Soirées Gala / 27 juillet // Marseille / 16 octobre  
Nice / 18 octobre // Toulon / 19 octobre // interview vidéo sur [le-mensuel.com](http://le-mensuel.com)

# PLACARDS PLAZA

PLACARDS • BIBLIOTHÈQUES • PORTES COULISSANTES ET PLIANTES  
FAÇADES POUR SÉPARATION DE PIÈCES • LITS RABATTABLES • DRESSINGS



dressing

**-20%**

POUR TOUTE  
COMMANDE PASSÉE  
AVANT LE 20 JUILLET  
ET POSÉE EN  
SEPTEMBRE\*



lit rabattable

bibliothèque

DEVIS GRATUIT - PAIEMENT EN 6 FOIS SANS FRAIS

12, av. Boyer - Menton - Tél. : +33(0)4 92 10 31 08  
[www.placardsplaza.com](http://www.placardsplaza.com)

# Macha Méril

*Pour la première fois montée en France, "La légende d'une vie" - pièce oubliée de Stephan Zweig - s'est offert les services de Natalie Dessay, Gaël Giraudeau et Macha Méril pour narrer l'histoire du fils d'un écrivain célèbre qui, à son décès, s'est retrouvé élevé au rang de demi dieu par une veuve qui l'aime toujours d'un amour inconditionnel...*

## > Une pièce qui traite entre autres de la filiation...

Le secret d'une bonne pièce c'est d'aborder des thèmes intemporels comme la filiation par exemple. La question de savoir ce qu'on hérite de ses parents et ce qu'on en fait intéresse les humains depuis la nuit des temps ! Freud disait qu'il fallait tuer ses parents et il n'avait pas tort car on ne peut pas vivre éternellement dans leur admiration et leur respect... À un moment, il faut prendre leur place...

## > C'est aussi l'histoire d'un amour...

Je suis extrêmement sensible à ce thème de l'amour unique car je suis convaincue que si on a connu le véritable grand amour une fois, celui-ci dure toujours... Les deux femmes de la pièce ont éprouvé ce sentiment absolu pour un même homme qui, bien que mort, reste toujours au centre de leurs pensées. C'est quelque chose de magnifique qui va complètement à l'encontre de ce que nous dit notre époque... L'amour n'est pas à prendre à la légère, c'est un sentiment magique qui vous tombe dessus et dont il est difficile, quand ça arrive, de ne pas reconnaître le pouvoir. C'est presque du domaine du divin...

## > Un sentiment qui ne vous est pas étranger...

Je l'ai connu très tardivement mais je sais que c'est pour toujours et que même en son absence - et ce jusqu'à ma propre mort -, je continuerai à aimer Michel Legrand... Rencontrer l'amour

est une espèce de miracle et je crois malheureusement qu'il n'arrive pas dans toutes les vies. Quand je vois tous ces sites de rencontres qui incitent à choisir un compagnon comme on configure une voiture ou comme on organise un entretien d'embauche, c'est pratique certes mais ce n'est pas de l'amour ! (rires)

## > Vous avez toujours donné votre opinion...

Je pense qu'avoir une opinion est une des fonctions de l'acteur et puis je suis d'une génération qui a fait 68 et qui a brandi le féminisme comme cause fondamentale alors je ne pourrais pas me résoudre à

## "Je ne pourrais pas me résoudre à m'interdire de dire ce que je pense !"

m'interdire de dire ce que je pense ! Je me suis d'ailleurs énormément éduquée pendant 33 ans à l'art de la parole au sein des Grosses Têtes car il faut y être rapide, concis, drôle et très efficace !

## > Une autobiographie, Michel et moi, qui retrace cette histoire d'amour entrecoupée de 50 ans "d'attente"...

Avec le recul j'ai réalisé que le dénouement de notre histoire était certainement arrivé au bon moment même si, on peut avoir l'impression d'avoir perdu des années... En toute franchise, je ne sais pas si j'aurais pu supporter certains de ses traits



© Catherine Gugelman

de caractère à des moments où son succès foudroyant lui faisait parcourir le monde... Je pense sincèrement que les choses se passent quand elles doivent se passer...

Quand il a eu sa pneumonie, je savais qu'il fallait qu'il lève le pied et qu'il arrête de prendre l'avion mais comment empêcher cet homme de savourer sa tournée au Japon et ses concerts en Russie ? Je suis consciente que l'avoir laissé vivre sa passion jusqu'au bout a certainement un peu écourté sa vie mais je n'aurais jamais pu lui interdire d'être ce qu'il était, ce génie flamboyant...■

© Propos recueillis par Morgane Las Dit Peisson

Macha Méril dans "La légende d'une vie" // Fréjus / Les Nuits Auréliennes / 25 juillet // Festival de Ramatuelle / 04 août // Marseille / 30 novembre  
Macha Méril lit Monsieur Teste // Villeneuve-Loubet / Festival des Mots / 28 juillet / gratuit

> **Le lien connaît un joli succès...**

Pierre Palmade : Je crois que la rencontre entre Catherine Hiegel - qui vient d'un théâtre classique - et moi - qui suis issu d'un théâtre très populaire - a piqué la curiosité des spectateurs ! Nombreux sont ceux qui se sont demandés ce qu'un tel mélange pouvait bien donner sur scène mais qui, en ressortant de la salle, ont finalement trouvé évident qu'elle soit ma mère et que je sois son fils, et ce dans un registre moins comique que d'habitude...

> **Le rire comme un devoir...**

Je me suis en effet affranchi, grâce à cette pièce, de cette obligation que je m'étais moi-même imposé d'être drôle toutes les vingt secondes ! N'étant plus obsédé par l'effet comique, je découvre le plaisir de prendre le temps de construire un personnage avec ses névroses, sa gravité, ses colères, j'apprivoise un jeu moins "horloger" et plus naturel...

> **Mais ça rit quand même...**

Bizarrement, ces deux personnages ont la colère comique ! (*rires*) Par contre, ce qui est curieux, c'est qu'en ne recherchant pas le rire à tout prix, il surgit à des moments où l'on ne l'attend pas et quand ça arrive, je dois lutter contre ma nature première pour ne pas le "fixer" et chercher à le reproduire le lendemain ! Catherine est contre ce mécanisme de jeu presque mathématique et c'est

**"Aujourd'hui je prends du plaisir sur scène sans chercher à être drôle !"**

elle qui me pousse à être toujours plus sincère, vrai et dans l'instant... Aujourd'hui - ça me choque presque (*rires*) -, je prends du plaisir sur scène sans chercher à être drôle au point que l'auteur en moi se dit qu'il est peut-être capable d'écrire différemment, d'une manière peut-être plus grave et plus sanglante... *Le lien* m'a ouvert un horizon qui m'a énormément troublé...

# Pierre Palmade



© JSTEY

*Incarnant un fils meurtri à l'idée que sa mère ne semble pas s'intéresser à l'homme qu'il est devenu, il va, connaissant l'amour qu'elle lui porte, se permettre d'aller très - voire trop - loin avec elle...*

> **Vous explorez sans cesse la famille...**

La famille est réellement mon terrain de jeu, que ce soit celle d'où l'on vient ou celle que l'on crée... Je ne suis pas très citoyen, social et politique mais très axé sur l'affectif et sur "le lien" d'ailleurs...

> **Écrire une autobiographie sans se cacher derrière des personnages...**

Écrire *Dites à mon père que je suis célèbre* a été un soulagement et un véritable plaisir grâce à la bienveillance d'Eric Libiot - le rédacteur en chef culture de L'Express - qui y a collaboré... Ça a été un grand et doux moment qui a précédé celui, beaucoup plus éprouvant, de la promo... Se mettre à nu seul devant sa feuille est une chose, mais en parler à des gens qui parfois ne nous voit que comme de la chair à canon en est une autre ! (*rires*) Dans tous les cas, je ne regrette pas car, thérapeutiquement parlant, ça m'a beaucoup aidé à tourner

la page en dévoilant qui j'ai été ou plutôt qui je crois avoir été pendant trente ans... C'est un exercice enrichissant qui m'a aussi permis de livrer mes vérités, mes lumières et mes ombres sans qu'elles ne soient déformées par le spectre d'une certaine presse...

> **Se livrer est aussi le sujet de la pièce *Le Lien*...**

Mon personnage est un auteur que sa mère ne lit pas... Il lui reproche et c'est d'ailleurs la source du clash qui conduira peut-être cette mère et ce fils à se séparer ! Elle n'a lu aucun de ses dix ouvrages car elle a peur de ne pas les comprendre et parce qu'elle souhaite que son petit reste son petit ! Je connais bien ça avec ma mère ! (*rires*) C'est adorable mais c'est parfois étouffant de ne pas se sentir un adulte de 50 ans à ses côtés ! ■

© Propos recueillis par Morgane Las Dit Peisson

Pierre Palmade dans *"Le lien"* // Festival de Ramatuelle / 07 août // Grasse / 28 mars 2020 // Antibes / 04 > 05 avril 2020 // interview complète sur [www.le-mensuel.com](http://www.le-mensuel.com)

## Le plateau télé de Catherine et Liliane

► Sur Comédie+ // Le samedi 13 juillet à 20h55

Les deux secrétaires du service documentation quittent leur bureau et nous font partager, le temps d'une soirée, des moments de leur vie privée... De la comédie musicale à la parodie, du rire à la nostalgie... Leur première rencontre, un cours de zumba, les courses au supermarché, une recette de cuisine... Au gré des situations, elles nous embarquent dans leur univers et évoquent leurs souvenirs audiovisuels. Alors que Bruno Sanches et Alex Lutz viennent d'annoncer qu'ils arrêtaient leurs personnages, on se régale des réparties des deux commères sur scène. ■



© Augustin Detienne



© Fox Searchlight Pictures

## Brooklyn

► Sur TF1 Séries Films // Le dimanche 14 juillet à 21h

Dans les années 50, Eilis Lacey, jeune Irlandaise, a quitté sa contrée natale pour la promesse d'un avenir meilleur aux Etats-Unis. L'acclimatation n'est pas aisée mais elle se sent à nouveau bien grâce à sa rencontre avec Tony, un jeune homme d'origine italienne... Mais lorsque son passé vient troubler son nouveau bonheur, Eilis se retrouve écartelée entre deux pays... et entre deux hommes. Trois nominations aux Oscars en 2016, un scénario attachant, basé sur l'œuvre éponyme de Colm Toibin et un rôle de femme passionnée porté par la très belle Saoirse Ronan. ■

## Grand Hotel (Intégrale) (-10 ans)

► Sur Téva // Du lundi au vendredi à 9h20

Espagne, 1905. Julio Olmedo, jeune homme d'origine modeste se rend à Cantaloya pour rendre visite à sa sœur Cristina, employée comme femme de chambre au prestigieux Grand Hôtel. À son arrivée, il découvre qu'elle n'a pas donné signe de vie depuis plus d'un mois... Persuadé que sa disparition cache quelque chose, Julio décide de rester et s'installe au Grand Hôtel pour mener son enquête... Trahisons, mensonges, crimes et passion, tous les ingrédients sont réunis dans cette série espagnole souvent comparée à la so british *Downton Abbey*. ■



© Antena 3



© 2019 Showtime

## The loudest voice

► Sur Canal+ Séries // Les mardis à 22h45

En 1996, le consultant Roger Ailes rejoint l'équipe du puissant homme d'affaires Rupert Murdoch. Il fonde Fox News, la chaîne d'information aux idées conservatrices, qui dépasse rapidement sa rivale, CNN. Mais Ailes est un personnage sulfureux : soupçonné d'être un outil de propagande de l'administration Trump et accusé de harcèlement sexuel par la journaliste Gretchen Carlson, le magnat de la presse vacille... Russel Crow est méconnaissable en patron du quatrième pouvoir face à son accusatrice, incarnée par Naomi Watts. ■

## Les enfants de Timpelbach

► Sur 6Ter // Le dimanche 14 juillet à 21h05

Timpelbach est un petit village où, depuis de nombreuses semaines, les enfants multiplient farces et mauvais coups. Les victimes sont surtout leurs parents. À bout de nerfs, ceux-ci décident de leur donner une leçon en abandonnant le village pour, le croient-ils, une seule journée. Mais sur le chemin du retour, ils sont faits prisonniers par des soldats. Ce village sans parents fait le bonheur d'Oscar et de sa redoutable bande qui multiplient les méfaits. Mais quelques enfants téméraires, sous l'impulsion de Manfred et Marianne, décident d'apaiser les conflits et de reprendre le contrôle de la situation... ■



© Pathé Distribution

# Literie 3000

DU 26 JUIN AU 6 AOÛT 2019

UN VÉRITABLE  
LATTOFLEX  
PREND SOIN DE  
VOTRE DOS !

# Soldes

Action valable du 26 juin au 6 août 2019 chez tous les litologues participants.

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

**lattoflex**<sup>®</sup>

L'essentiel pour votre dos et votre sommeil.

82 av. France d'Outre-mer - 06700 Saint-Laurent-du-Var  
Tél. : +33(0)4 93 07 12 54 - [mssliterie3000@wanadoo.fr](mailto:mssliterie3000@wanadoo.fr) - [www.literie3000.fr](http://www.literie3000.fr)



1



2



3



4



7



6

17.50 50' inside, mag.  
19.05 50' inside, mag.  
19.55 Météo  
20.00 Le journal  
20.40 Loto, jeu  
20.50 Météo  
20.55 Nos chers voisins, série

17.40 Vélo club, mag.  
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
19.15 N'oubliez pas les paroles, jeu  
19.55 Météo  
20.00 Journal 20 h 00  
20.40 Météo

17.50 Questions pour un super champion, jeu  
18.45 Météo des plages  
19.00 Le 19/20  
20.00 Vu, mag.  
20.15 Zorro, série  
20.40 Tout le sport, mag.  
20.55 Météo

16.30 Football : Lyon / Servette, sport  
18.25 Plateau sport  
18.35 Les zozos migrants, doc.  
19.40 Les paris du globe-cooker, doc.  
20.15 Groland le zapoï

17.20 GEO Reportage  
18.05 Routes à hauts risques, doc.  
18.50 ARTE Reportage, mag.  
19.45 ARTE Journal  
20.05 Le grand aigle de doc, doc.

13.30 Scènes de ménages, série  
15.00 Chasseurs d'apart', jeu  
19.45 Le 19.45  
20.10 Météo  
20.25 Scènes de ménages, série



**WHISKEY CAVALIER**  
L'auberge espagnole  
Avec Lauren Cohan,  
Scott Foley  
Une taupe dans la ruche



**FORT BOYARD**  
Retrouvez pour cette émission : Vaimalama Chaves, Sylvie Tellier, Nicole Ferroni, Lenni-Kim...



**CRIME DANS LES ALPILLES**  
Téléfilm de Eric Duret  
Avec Florence Pernel, Vincent Winterhalter



**BOXE : BOXE**  
En direct depuis l'Azur Arena d'Antibes Sport



**MÉMOIRES DE VOLCANS**  
Les volcans sont à l'origine de cataclysmes qui ont bouleversé la vie sur notre planète...



**LE MONDE SECRET**  
D'une croisière aux Caraïbes (1/2)  
Magazine présenté par Bastien Cadéac

21.05 Whiskey Cavalier  
23.40 Cameron Black : l'illusionniste, série  
00.30 Cameron Black : l'illusionniste, série

23.20 Fort Boyard toujours plus fort  
00.15 Fort Boyard  
04.45 Pays et marchés du monde, doc.

22.30 Crime en Lozère  
00.05 Soir 3  
00.35 L'âge d'or  
02.20 Le village préféré des Français

22.15 Boxe : Boxe, sport  
« Combat Tony Yoka vs Alexander Dimitrenko »  
23.15 La nuit à dévoré le monde, film

22.15 Naples, le réveil des volcans, doc.  
23.10 Vigilance volcanique au cœur de Java, doc.

22.10 Le monde secret, mag. « D'une croisière aux Caraïbes (2/2) »  
23.30 Croisières en famille : des vacances...



43



44



5



45



42



47

13.10 Hercule Poirot  
14.15 Hercule Poirot  
16.05 Hercule Poirot  
18.00 De l'@stuce à l'assiette  
18.05 Nos chers voisins  
21.00 Petits plats en équilibre été

14.15 Bones, série  
15.10 Bones, série  
16.00 Bones, série  
16.50 Bones, série  
17.40 Bones, série  
18.50 La petite histoire de France, série  
21.00 Météo

14.55 Aux sources d'Angkor, doc.  
15.50 Décollage pour l'Amérique, doc.  
16.50 Nus & culottes, doc.  
17.50 C dans l'air, mag.  
19.05 C'était écrit, doc.

14.20 Super Nanny, mag.  
16.10 Super Nanny, mag.  
18.05 Revenge Body, doc.  
19.00 Revenge Body, doc.  
19.55 Revenge Body, doc.

13.35 Quand ma vie bascule..., téléfilm  
15.20 Un monde à part, téléfilm  
16.55 La fin d'un rêve, téléfilm  
18.45 Les Terriens du samedi !

17.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.00 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.55 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.55 Alerte Cobra : un duo explosif, série



**SECTION DE RECHERCHES**  
Instinct de survie  
Série de Alexandre Pidoux  
Avec Xavier Deluc



**TOGETHER, TOUS AVEC MOI**  
Épisode 3  
Jeu présenté par Eric Antoine



**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Sur les chemins de Compostelle Magazine



**CHRONIQUES CRIMINELLES**  
Affaire Grégory : 30 ans après, les dernières révélations / Jessy Travaglini



**AHMED SYLLA AVEC UN GRAND A**  
Spectacle



**THE BIG BANG THEORY**  
L'enfer des vacances / La guerre du bureau / La transformation du loup-garou

22.00 Section de recherches, série  
« Avis de tempête »  
23.05 Section de recherches, série

23.05 Together, tous avec moi, « Épisode 1 »  
01.20 Together, tous avec moi, jeu  
03.20 Programmes nuit

22.20 Beethoven, spectacle  
23.30 Festivals du monde, doc.  
00.55 Roumanie, doc.

23.15 Chroniques criminelles, mag.  
01.05 Chroniques criminelles, mag.  
03.00 Programmes nuit

22.50 Greg Guillotin : le pire stagiaire  
00.45 Programmes de nuit

22.20 The Big Bang Theory  
22.45 The Big Bang Theory  
23.10 The Big Bang...



91



39



40



46



30



**FLORENCE FORESTI FAIT DES SKETCHES À LA CIGALE**

22.50 Nuit d'ivresse, spectacle  
00.55 Programmes de nuit



**ALTITUDE**  
Téléfilm de Alex Merkin  
Avec Denise Richards

22.35 Peur Bleue 2  
00.10 Maximum Conviction, téléfilm  
01.45 Programmes de nuit



**SUPERMAN 2**  
Film de Richard Lester, Richard Donner

22.50 Superman, film  
01.15 Fantômes, 3 ép.  
02.45 Libertinages par Louis de Mirabert, série  
02.55 Division Criminelle



**DC : LEGENDS OF TOMORROW**  
Saison 3 - Épisodes 3 et 4

22.45 Game of Thrones, « Saison 6 - Épisode 5 »  
23.45 Game of Thrones  
00.50 Game of Thrones  
01.50 Programmes nuit



**LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE**  
L'homme au complet marron

22.40 Les enquêtes de l'inspecteur Wallander  
00.25 Coroner, 2 ép.  
02.00 Le sang de la vigne, série



140



141



142



143



151



111



**L'HOMME QUI RIT**  
Film de Jean-Pierre Améris  
Avec Marc-André Grondin

22.15 The Handmaid's Tale : la servante écarlate, série « Saison 3 - Épisode 8. Unfit »  
23.10 Legion, série



**BARRY**  
Saison 1 - Épisodes 5, 6, 7 et 8

22.55 Violette, film  
01.10 Euphoria -, série  
02.10 Massacre, court-métrage  
02.30 Clitopraxis



**JETT**  
Saison 1 - Épisode 5. Bennie

21.35 True Detective, série « Saison 2 - Épisode 3. Peut-être demain »  
22.35 True Detective, série



**LE JUGE**  
Film de Philippe Lefebvre  
Avec Jacques Perrin

22.15 Le jour se lève  
23.45 La crime, film  
01.25 Laissez tirer les tireurs, film  
02.55 Docteur Petiot



**BIG**  
Film de Penny Marshall  
Avec Tom Hanks

22.35 La guerre des otages, film  
00.30 La maison du diable, film  
02.20 Le plus grand...



**FOOTBALL : FOOTBALL Sport**

22.00 Football  
02.00 Football  
04.00 Football



1



2



3



4



7



6

**16.00** Les docs du week-end, mag.  
**17.15** Sept à huit life  
**18.25** Sept à huit, mag.  
**20.00** Le journal  
**20.45** Petits plats en équilibre été  
**20.55** Météo

**14.05** Tour de France  
**17.45** Vélo club, mag.  
**18.35** N'oubliez pas les paroles, jeu  
**19.15** N'oubliez pas les paroles, jeu  
**20.00** Journal de 20 h  
**20.40** Météo

**17.50** Le Grand Slam  
**18.45** Météo des plages  
**19.00** Le 19/20  
**20.00** Vu de la semaine  
**20.10** Météo régionale  
**20.15** Zorro, série  
**20.40** Tout le sport, mag.  
**20.55** Météo

**14.15** Formule 1 : GP de Grande-Bretagne, sport  
**17.00** Formula one le débrief, mag.  
**17.25** Sœur froide, doc.  
**19.00** Intérieur sport  
**19.55** Formula one le débrief, mag.

**17.35** Le Mexique dans l'objectif, doc.  
**18.30** Montero joue Montero, spectacle  
**19.10** Un air de déjà-vu  
**19.45** ARTE Journal  
**20.05** GEO Tour, mag.  
**20.52** La minute vieille

**17.40** 66 minutes : grand format, mag.  
**18.45** Story : des vies hors-normes, mag.  
**19.45** Le 19.45  
**20.05** Sport 6, mag.  
**20.25** Scènes de ménages, série



**MARSEILLE**  
 Film de Kad Merad  
 Avec Kad Merad,  
 Patrick Bosso



**CONCERT DE PARIS 2019**  
 Spectacle présenté par Stéphane Bern



**GRANTCHESTER**  
 Saison 4 - Episode 1 :  
 Le pouvoir des mots  
 Saison 4 - Episode 2 :  
 Une grande décision



**RUNAWAY (LUNA'S REVENGE)** 10  
 Film de Khaled Kaissar  
 Avec Branko Tomovic,  
 Carlo Ljubek



**LE CERCLE DES POÈTES DISPARUS**  
 Film de Peter Weir  
 Avec Robin Williams,  
 Ethan Hawke



**CAPITAL**  
 Espagne, Grèce, Portugal :  
 qui gagnera le match de l'été ?  
 Magazine présenté par  
 Julien Courbet

**23.05** Esprits criminels  
**23.55** Esprits criminels  
**00.45** Esprits criminels  
**01.35** Dr House, série  
**02.25** Dr House, série

**23.55** Concert de Paris 2019, spectacle  
 « Le feu d'artifice »  
**01.40** Apollo 11 :  
 retour vers la Lune, doc.

**22.30** Grantchester  
**23.20** Grantchester  
**00.05** Soiré  
**00.10** Soiré 3  
**00.35** Agatha Raisin

**22.30** Backtrace, téléfilm  
**00.00** The captain, film  
**01.55** Gangsta, film  
**04.00** Surprises  
**04.15** Formule 3

**01.00** Monsieur Butterfly, doc.  
**01.55** Verbier Festival,  
 25e anniversaire  
**02.45** ARTE Journal

**23.10** Enquête exclusive,  
 mag. « Portugal, le nouvel  
 Eldorado de l'été »  
**00.20** Enquête exclusive  
**01.50** Programmes nuit



43



44



5



45



42



47

**14.10** Au-delà des apparences, téléfilm  
**15.55** Un peu, beaucoup, à la folie..., téléfilm  
**17.35** De l'@stuce à l'assiette  
**17.40** Section de recherches, 3 épisodes

**13.20** Body of Proof  
**14.15** Body of Proof  
**15.10** Body of Proof  
**16.00** Body of Proof  
**16.50** Body of Proof  
**17.55** La petite histoire de France, série  
**21.00** Météo

**16.30** Rajasthan, l'héritage des Maharajas, doc.  
**17.25** J'irai dormir chez vous, doc.  
**18.30** Les derniers trésors d'Égypte, doc.  
**19.55** Les bâtisseurs de châteaux, doc.

**19.00** Total Rénovation : California, doc.  
**19.25** Total Rénovation : California, doc.  
**19.55** Total Rénovation : California, doc.  
**20.25** Total Rénovation : California, doc.

**13.35** La confiance trahie, téléfilm  
**15.20** Le prix d'une vie, téléfilm  
**16.55** Un terrible doute, téléfilm  
**18.45** Présumé innocent, doc.

**13.00** American Dad, série  
**13.25** American Dad, série  
**13.55** The Middle, 8 épisodes  
**17.35** Le super bêtisier  
**19.15** Le super bêtisier



**LA VIE EST UN LONG FLEUVE TRANQUILLE**  
 Film de Étienne Chatiliez  
 Avec Hélène Vincent,  
 André Wilms



**LE PETIT PRINCE**  
 C'est l'histoire d'une petite fille, intrépide et curieuse, qui vit dans un monde d'adultes...



**LES 100 LIEUX QU'IL FAUT VOIR**  
 Le Puy-de-Dôme, terre de volcans  
 Les Côtes-d'Armor, de la Côte d'Émeraude à l'île de Brehat



**CHAOS**  
 Film de Tony Giglio  
 Avec Jason Statham,  
 Ryan Phillippe



**DES GENS QUI S'EMBRASSENT**  
 Film de Danièle Thompson  
 Avec Kad Merad,  
 Monica Bellucci



**TELLEMENT VRAI**  
 Maniaques : ils sont incapables de lâcher prise !  
 Magazine présenté par Ellen Batalean

**22.25** Cloclo, film  
**01.05** Cloclo : 40 ans après, ultimes révélations, doc.  
**03.10** Programmes nuit

**23.00** Les 100 vidéos qui ont fait rire le monde entier « Spéciale moments gênants »  
**01.00** Programmes nuit

**22.25** Une maison, un artiste, doc.  
**23.05** Jean-Marie Périer - Que reste-t-il de nos sixties ?, doc.

**23.05** The Marine 5  
**00.50** Chroniques criminelles, mag.  
**02.45** Programmes de nuit

**23.00** Floride, film  
**00.50** Programmes de nuit

**22.50** Tellement Vrai, mag. « Mes animaux passent avant tout »  
**00.40** Tellement Vrai  
**02.30** Programmes nuit



91



39



40



46



30



**BROOKLYN**  
 Film de John Crowley,  
 Paul Tsan



**SALAMANDRE**  
 Saison 2 - Episode 5  
 Saison 2 - Episodes 6 et 7



**MAN DOWN** 12  
 Téléfilm de Dito Montiel  
 Avec Shia LaBeouf



**CHICAGO FIRE** 10  
 Saison 4 - Episode 4  
 Saison 4 - Episode 5



**LAW & ORDER TRUE CRIME : L'AFFAIRE MENENDEZ** 10

**23.05** Au suivant !, film  
**00.45** Programmes de nuit

**23.30** Mission : Revenge, film  
**01.30** Vikings, série  
**02.15** Vikings, série  
**03.00** Vikings, série

**22.15** Dans la vallée d'Elah, film  
**00.20** Fantômes, série  
**00.50** Fantômes, série  
**01.20** Fantômes, série

**22.40** Chicago Fire, série « Saison 4 - Episode 6 »  
**23.30** Les vierges se déchaînent, téléfilm  
**01.40** Programmes nuit

**22.25** Game of Silence, « Retour à Quitman »  
**23.15** Game of Silence  
**00.05** Shoot the messenger, série

**LA BOX**  
 Mini ou Maxi à vous de choisir

monaco telecom



140



141



142



143



151



111



**SALT** 10  
 Film de Phillip Noyce  
 Avec Angelina Jolie



**SOLLERS POINT - BALTIMORE**  
 Film de Matthew Porterfield



**THE WALKING DEAD** 16  
 Saison 9 - Episode 15  
 Saison 9 - Episode 16



**LA VEUVE COUDERC**  
 Film de Pierre Granier-Deferre  
 Avec Simone Signoret



**COTTON CLUB**  
 Film de Francis Ford Coppola  
 Avec Richard Gere



**FOOTBALL : COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS**

**22.20** Infiltrator, film  
**00.25** Le prix du succès, film  
**02.00** Sex Friends, film

**22.20** Contes de juillet  
**23.35** Médecin de campagne, film  
**01.15** Court central, mag.

**22.25** Clown, film  
**00.05** Dark Clown, film  
**01.30** 11.6, film  
**03.15** Arnaques, crimes et botanique, film

**22.05** Charmants garçons, film  
**23.50** Le dernier tango à Paris, film  
**02.00** Un condé, film

**22.55** Étrange séduction, film  
**00.40** Ces merveilleux fous volants dans leurs drôles de machines, film

**23.15** Ça se passe sur BeIN Sports, mag.  
**23.30** Football  
**01.30** Football  
**03.30** Football

**TFI** 1

17.10 4 mariages pour...  
18.15 Les plus belles vacances  
19.20 Demain nous appartenons  
20.00 Le journal  
20.35 Le 20 h le mag  
20.55 Nos chers voisins

**france.2** 2

18.05 Vélo club, mag.  
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
19.20 N'oubliez pas les paroles, jeu  
20.00 Journal 20 h 00  
20.35 Météo  
20.40 Un si grand soleil

**france.3** 3

17.30 Slam, jeu  
18.10 Questions pour un champion, jeu  
19.00 Le 19/20  
20.00 Vu, mag.  
20.20 Plus belle la vie  
20.45 Tout le sport, mag.  
21.00 Météo des plages

**CANAL+** 4

18.40 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
19.25 Les paris du globe-cooker, doc.  
20.05 Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
20.35 Groland le zapoi  
20.58 Best of La boîte...

**arte** 7

18.20 La Hollande sauvage, doc.  
19.00 Invitation au voyage, mag.  
19.45 ARTE Journal  
20.05 28 minutes, mag.  
20.50 La minute vieille, programme court

**6** 6

15.35 Une femme contre le crime, téléfilm  
17.35 Les reines du shopping, jeu  
18.40 Chasseurs d'appart', jeu  
19.45 Le 19.45  
20.25 En famille, série



**CAMPING PARADIS**  
Nos années camping - Partie 1  
Série de Philippe Proteau  
Nos années camping - Partie 2



**MAJOR CRIMES**  
Un garçon sans père  
Série  
Avec Mary McDonnell  
Heart failure



**POUR UNE POIGNÉE DE DOLLARS** 10  
Film de Sergio Leone  
Avec Clint Eastwood, Marianne Koch



**GOMORRA** 10  
Saison 4 - Episode 7 : Adieu frère  
Saison 4 - Episode 8 : Vices cachés



**COUP DE FOUDRE**  
Film de Diane Kurys  
Avec Miou-Miou, Isabelle Huppert



**LE ROI LION**  
Film de Rob Minkoff,  
Roger Allers  
Avec Jean Reno, Emmanuel Curtil

23.15 New York, unité spéciale, série « La beauté des flammes »  
00.05 New York, unité spéciale, série

22.30 Major crimes  
23.10 Major crimes  
23.55 Major crimes  
00.35 Major crimes, série

22.45 Soir 3  
23.20 L'heure D, doc.  
« Lache ta mère »  
00.10 L'heure D, doc.  
01.05 L'heure D, doc.

22.30 Mayans M.C., série « Saison 1 - Episode 3 »  
23.20 Mayans M.C., série  
00.20 The renegade (black 47), film

22.40 Cul-de-sac, film  
00.30 Zétwal, doc.  
01.20 ARTE Journal  
01.45 Riccardo Chailly - Symphonie des mille

22.55 Le Marrakech du Rire 2019, spectacle  
01.15 Météo  
01.20 Programmes de nuit

**TMC** 43

13.40 Hercule Poirot  
15.35 Miss Marple, série  
17.30 Hercule Poirot  
18.30 Hercule Poirot  
19.25 Quotidien, première partie, mag.  
20.10 Quotidien, mag.  
21.00 Petits plats...

**W9** 44

16.40 Un dîner presque parfait, jeu  
17.50 Un dîner presque parfait, jeu  
18.50 Un dîner presque parfait, jeu  
19.50 Un dîner presque parfait, jeu

**france.5** 5

15.55 24 heures dans la nature, doc.  
16.45 Décollage pour l'Espagne, doc.  
17.45 C dans l'air, mag.  
19.00 Silence, ça pousse  
19.55 Un fauve sur le canapé, doc.

**TFX** 45

17.00 Tattoo Cover : On holiday  
18.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages  
19.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages  
20.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages

**C8** 42

13.40 JT  
13.50 Meurtres à l'anglaise, série  
19.05 TPMP : le before  
19.35 TPMP : Première partie  
20.35 Touche pas à mon poste !

**M21** 47

17.15 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
20.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série



**SHERLOCK HOLMES 2 : JEU D'OMBRES**  
Film de Guy Ritchie  
Avec Robert Downey Jr, Jude Law



**VÉRONIQUE GALLO : THE ONE MOTHER SHOW**  
Spectacle



**NICOLAS LE FLOCH** 10  
Le grand veneur - 1<sup>re</sup> partie  
Série  
Avec Jérôme Robart  
Le grand veneur - 2<sup>e</sup> partie



**APPELS D'URGENCE**  
Plage, fêtards et délinquants : coup de chaud à St-Raphaël  
Magazine présenté par Hélène Mannarino



**REPRÉSAILLES** 10  
Téléfilm de Brian A Miller  
Avec Bruce Willis, Frank Grillo



**CRIMES** 10  
Crimes dans la cité des Ducs Magazine  
Le mystère Dupont de Ligonnes

23.25 Sherlock Holmes, film  
01.50 Programmes de nuit

23.00 État de choc, mag.  
01.05 État de choc, mag.  
03.05 Programmes de nuit

22.25 C dans l'air, mag.  
23.35 14-18 la grande guerre en couleur, doc.  
00.25 Planète insolite  
01.15 360@, doc.

22.05 Appels d'urgence  
23.30 Appels d'urgence  
00.40 Appels d'urgence  
01.45 Appels d'urgence  
03.00 Programmes nuit

22.45 Acts of Violence, téléfilm  
00.20 Programmes de nuit

22.55 Crimes, mag.  
« Crimes dans le Centre-Val de Loire »  
00.45 Crimes et faits divers : le prime, mag.

**LA BOX**  
Mini ou Maxi à vous de choisir

**monaco telecom**

**TFI SERIES FILMS** 91



**DR HOUSE** 10  
Stupeur et consternation  
Mise au jour

22.40 Dr House, série « Comme à l'école »  
23.35 Dr House, série  
00.30 Programmes de nuit

**PARIS PREMIERE** 39



**UN DRÔLE DE PAROISSIEN**  
Film de Jean-Pierre Mocky

22.20 La métamorphose des cloportes, film  
00.00 Histoire(s) de pub : 50 ans de pub à la télévision, doc.

**RTL9** 40



**GETAWAY**  
Film de Courtney Solomon  
Avec Ethan Hawke

22.15 Paranoïak, film  
00.05 Fantômes, 3 épisodes  
01.35 Libertinages par Louis de Mirabert, série

**C STAR** 46



**LA STORY DES ANNÉES 2000**  
Documentaire

22.30 La story des années 90, doc.  
00.10 La story d'AC/DC : Highway to Hell, doc.  
01.50 Programmes nuit

**13<sup>EME</sup> RUE** 30



**FBI : PORTÉS DISPARUS**  
Enragée  
Addictions

22.25 Motive : le mobile du crime, 8 épisodes  
05.40 Le sang de la vigne, série

**OCS MAX** 140



**LE NOUVEAU**  
Film de Rudi Rosenberg  
Avec Rephael Ghrenassia

22.00 Ma première fois  
23.40 Mange, prie, aime, film  
02.00 Une histoire d'âme, téléfilm

**OCS City** 141



**BIG LITTLE LIES** 12  
Saison 2 - Episode 6  
Série

22.00 Euphoria, série  
23.00 El Clan, film  
00.50 Comme des rois  
02.15 Court central  
02.53 Le petit coquin...

**OCS choc** 142



**GONE BABY GONE** 12  
Film de Ben Affleck  
Avec Casey Affleck

22.30 Jett, série  
23.30 Une vie violente  
01.20 Johnny Mad Dog  
03.00 Gallowalker  
05.45 Au nom du fils

**OCS geants** 143



**LE PASSAGER DE LA PLUIE** 10  
Film de René Clément

22.35 L'affaire Chelsea Deardon, film  
00.30 Rive droite, rive gauche, film  
02.10 Que les gros...

**TCM cinéma** 151



**LES ROIS DU DÉSERT** 10  
Film de David O Russell  
Avec George Clooney

22.45 La rivière de nos amours, film  
00.10 Vacances à Venise, film  
01.50 La Lune était...

**bein 1 SPORTS** 111



**FOOTBALL : FOOTBALL Sport**

22.00 Football  
00.00 Football  
02.00 Football  
04.00 Football

**TF1** 1

17.10 4 mariages...  
18.15 Les plus belles vacances  
19.20 Demain nous appartient, série  
20.00 Le journal  
20.35 Le 20 h le mag  
20.55 Nos chers voisins



**21.05**  
**JE SUIS UNE CÉLÉBRITÉ, SORTEZ-MOI DE LÀ !**  
Jeu présenté par Christophe Dechavanne, Laurence Boccolini

23.25 Stars tout-terrain, jeu  
01.35 Euro Millions, jeu  
01.40 Programmes de nuit

**france.2** 2

18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
19.20 N'oubliez pas les paroles, jeu  
19.55 Météo  
20.00 Journal 20 h 00  
20.35 Météo  
20.40 Un si grand soleil



**21.05**  
**LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DU CORPS HUMAIN**  
Comment bien prendre soin de notre peau ?

23.10 Les pouvoirs extraordinaires du corps humain, doc.  
01.05 Nuits d'été : Elektra, spectacle

**france.3** 3

16.45 Personne n'y...  
17.30 Slam, jeu  
18.10 Questions pour un champion, jeu  
19.00 Le 19/20  
20.00 Vu, mag.  
20.20 Plus belle la vie  
20.45 Tout le sport, mag.



**21.05**  
**LA LOI D'ALEXANDRE**  
Le portrait de sa mère  
Série  
Avec Gérard Jugnot, Hande Kodja

22.50 La loi d'Alexandre  
00.25 Soir 3  
00.55 Météo régionale  
01.00 La vie secrète des chansons

**CANAL+** 4

18.40 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
19.25 Les paris du globe-cooker, doc.  
20.05 Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
20.35 Groland le zapoi  
20.58 Best of La boîte...



**21.00**  
**THE GUILTY**  
Film de Gustav Möller  
Avec Jakob Cedergren, Jessica Dinnage

22.30 Profession..., mag.  
« Flic »  
23.30 8 jours de la Terre à la Lune, doc.  
00.55 L'espace, demain

**arte** 7

17.35 Les montagnes bulgares, doc.  
18.20 Les montagnes bulgares, doc.  
19.05 Invitation au voyage, mag.  
19.45 ARTE Journal  
20.05 28 minutes, mag.



**20.50**  
**LA CONQUÊTE DE LA LUNE : TOUTE L'HISTOIRE**  
1 - 1957-1963 - La course est lancée

22.40 Tu enfanteras dans la douleur, doc.  
23.45 Là où les putains n'existent pas, doc.  
00.45 La RAF et ses...

**6** 6

13.55 La reine de la déco  
15.35 Romance à l'hôtel  
17.35 Les reines du shopping, jeu  
18.40 Chasseurs d'appart', jeu  
19.45 Le 19.45  
20.25 En famille, série



**21.05**  
**LE GRAND BAZAR**  
Saison 1 - Changement de régime  
Série  
Un bébé pour Noël

23.10 Génial, mes parents se marient !, doc.  
00.45 Mariages mixtes : quand l'amour triomphe des préjugés, doc.

**TMC** 43

13.40 Hercule Poirot, série  
15.35 Miss Marple, série  
17.30 Hercule Poirot, série  
19.25 Quotidien, première partie, mag.  
20.10 Quotidien, mag.



**21.05**  
**90' ENQUÊTES**  
Insultes, noyade, incendie : le quotidien musclé des gendarmes du Sud

22.25 90' Enquêtes, mag. « Policiers et pompiers sous tension : un été chaud à Palavas »  
23.40 90' Enquêtes

**W9** 44

16.40 Un dîner presque parfait, jeu  
17.50 Un dîner presque parfait, jeu  
18.50 Un dîner presque parfait, jeu  
19.50 Un dîner presque parfait, jeu



**21.05**  
**ASTÉRIX ET LA SURPRISE DE CÉSAR**  
Film de Paul Brizzi, Gaetan Brizzi  
Avec Roger Carel

22.15 Astérix chez les Bretons, film  
23.55 Les 30 ans du Top 50  
01.30 Programmes nuit

**france.5** 5

15.50 Petit éléphant  
16.45 Nos maisons ont une histoire, doc.  
17.45 C dans l'air, mag.  
19.00 Silence, ça pousse !, mag.  
19.55 Congo sauvage, doc.



**20.50**  
**ZONES BLEUES, LES SECRETS DE LA LONGÉVITÉ**  
Sardaigne  
Documentaire

21.40 Villages fleuris : un trophée qui vaut de l'or, doc.  
22.35 C dans l'air, mag.  
23.50 Rhumatismes...

**TFX** 45

16.40 Tattoo Cover : On holiday  
17.40 Tattoo Cover : Londres  
18.40 Tattoo Cover : Sauveteurs de tatouages  
19.40 Tattoo Cover : Londres



**20.45**  
**RRRRRRR !!!**  
Film de Alain Chabat  
Avec Maurice Barthélémy, Jean-Paul Rouve

22.25 Les meilleurs amis du monde, film  
00.10 Chroniques criminelles, mag.  
01.55 Programmes nuit

**C8** 42

13.40 JT  
13.50 Meurtres à l'anglaise, série  
19.05 TPMP : le before  
19.35 TPMP : Première partie  
20.35 Touche pas à mon poste !



**21.00**  
**L'AUBERGE ESPAGNOLE**  
Film de Cédric Klapisch  
Avec Romain Duris, Cécile de France

23.20 Enquête sous haute tension, mag.  
00.50 Programmes de nuit

**M6** 47

17.15 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
20.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série



**21.05**  
**LES BRIGADES DU TIGRE**  
Film de Jérôme Cornuau  
Avec Clovis Cornillac, Edouard Baer

23.30 Les trois Mousquetaires, film  
01.35 Le super bêtisier  
03.20 Programmes de nuit

**TF1 SERIES FILMS** 91



**21.00**  
**NEW YORK SECTION CRIMINELLE**  
Ballet noir / Vieux frères

22.40 New York section criminelle, série  
23.30 New York section criminelle, série  
00.25 Programmes nuit

**PARIS PREMIERE** 39



**20.50**  
**CÉSAR**  
Film de Marcel Pagnol  
Avec Raimu, Pierre Fresnay

23.15 Vikings, série  
00.00 Vikings, série  
00.45 Vikings, série  
01.40 Programmes de nuit

**RTL9** 40



**20.40**  
**NOT FORGOTTEN**  
Téléfilm de Dror Soref  
Avec Simon Baker, Paz Vega

22.25 Un crime dans la tête, film  
00.40 Fantômes, série  
01.10 Fantômes, série  
01.40 Fantômes, série

**C STAR** 46



**21.00**  
**AU CŒUR DE L'ENQUÊTE**  
Police, pompiers, SAMU : un été chaud sur la Côte d'Azur

22.55 Au cœur de l'enquête, mag. « Chauffards contre justiciers de la route : la guerre est déclarée »

**13<sup>ème</sup> RUE** 30



**20.55**  
**COMMISSAIRE MAGELLAN**  
Chasse gardée

22.40 Caméléon, série  
23.35 Caméléon, série  
00.35 Les petits meurtres d'Agatha Christie, série

**LA BOX**  
Mini ou Maxi à vous de choisir

monaco telecom

**OCS MAX** 140



**20.40**  
**GENTLEMAN JACK**  
Saison 1 - Episode 5  
Saison 1 - Episode 6

22.45 Legion, série  
« Saison 3 - Episode 4 »  
23.50 The Handmaid's Tale : la servante écarlate, série

**OCS City** 141



**21.10**  
**MILDRED PIERCE**  
Saison 1 - Episode 1.  
Mildred Pierce

23.10 Camping, série  
« Saison 1 - Episode 7. Birthday Party (Part 1) »  
23.45 Camping, série  
01.55 Euphoria, série

**OCS choc** 142



**20.40**  
**IRRÉPROCHABLE**  
Film de Sébastien Marnier  
Avec Marina Fois

22.20 D'amour et d'eau fraîche, film  
23.50 Les oubliés, film  
01.30 Les révoltés de l'île du diable, film

**OCS giants** 143



**20.40**  
**WEEK-END À ZUYDCOOTE**  
Film de Henri Verneuil

22.40 Docteur Petiot  
00.20 Fort Saganne, film  
03.15 La grande illusion  
05.10 Cinépanorama  
05.50 Cinépanorama

**TCM cinéma** 151



**20.50**  
**MADIGAN, POLICE SUR LA VILLE**  
Film de Don Siegel

22.30 Hannibal, film  
00.40 Les duellistes, film  
02.20 Mahler, film  
04.15 Sa dernière mission, film

**bein 1 SPORTS** 111



**20.00**  
**FOOTBALL : FOOTBALL Sport**

22.00 Football  
00.00 Football  
02.00 Football  
04.00 Football



1



2



3



4



7



6

**17.10** 4 mariages pour 1 lune de miel  
**18.15** Les plus belles vacances  
**19.20** Demain nous appartient, série  
**20.00** Le journal  
**20.35** Le 20 h le mag

**15.00** Cyclisme : Tour de France, sport  
**17.45** Vélo club, mag.  
**18.40** N'oubliez pas les paroles, jeu  
**20.00** Journal 20 h 00  
**20.35** Météo  
**20.40** Un si grand soleil

**17.30** Slam, jeu  
**18.10** Questions pour un champion, jeu  
**19.00** Le 19/20  
**20.00** Vu, mag.  
**20.20** Plus belle la vie  
**20.45** Tout le sport, mag.  
**21.00** Météo des plages

**18.35** The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
**19.25** Les paris du globe-cooker, doc.  
**20.05** Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
**20.35** Groland le zapoi  
**20.55** Best of La boîte...

**17.30** Les îles de Sa Majesté, doc.  
**18.15** Les îles de Sa Majesté, doc.  
**19.05** Invitation au voyage, mag.  
**19.45** ARTE Journal  
**20.05** 28 minutes, mag.

**15.35** Au cœur de la tornade, téléfilm  
**17.35** Les reines du shopping, jeu  
**18.40** Chasseurs d'appart', jeu  
**19.45** Le 19.45  
**20.25** En famille, série



**21.05**  
**GREY'S ANATOMY : STATION 19**  
 Crash  
 Série de Paris Barclay  
 Dissiper l'écran de fumée



**21.05**  
**CHERIF**  
 Ce que veut Kader...  
 Avec Abdelhafid Metalsi,  
 Carole Bianic  
 La fièvre du vendredi soir



**21.05**  
**DES RACINES & DES AILES**  
 Passion patrimoniale :  
 terre de Vendée  
 Présenté par Carole Gaessler



**21.00**  
**L'AMOUR EST UNE FÊTE**  
 Film de Cedric Anger  
 Avec Guillaume Canet,  
 Gilles Lellouche



**20.55**  
**LA CONQUÊTE DE LA LUNE : TOUTE L'HISTOIRE**  
 2 - 1964-1968 : les missions de tous les dangers



**21.05**  
**ZONE INTERDITE**  
 Un été en Corse  
 Magazine présenté par  
 Florence Trainar

**22.50** Grey's Anatomy : Station 19, série  
**23.40** Cold case : Affaires classées, 3 ép.  
**02.20** Programmes nuit

**23.00** Dans les yeux d'Olivier, mag.  
 « Après l'attentat »  
**00.40** Mary Higgins-Clark, série

**23.10** Soir 3  
**23.40** Des racines & des ailes, mag.  
**01.40** Dalida, la femme qui rêvait d'une autre...

**23.00** Monsieur Poulpe fait crac crac avec ses ami.e.s, spectacle  
**00.35** Gomorra, série  
**01.20** Gomorra, série

**22.40** Lewis versus Alice, spectacle  
**00.35** Une vie dans ma tête, téléfilm  
**02.10** ARTE Journal

**23.00** Zone interdite, mag.  
**00.50** Zone interdite  
**02.45** Programmes de nuit



43



44



5



45



42



47

**14.05** Section de recherches, 5 épisodes  
**19.25** Quotidien, première partie, mag.  
**20.10** Quotidien, mag.  
**21.00** Petits plats en équilibre été, programme court

**16.40** Un dîner presque parfait  
**17.50** Un dîner presque parfait, jeu  
**18.50** Un dîner presque parfait, jeu  
**19.50** Un dîner presque parfait, jeu

**15.45** D'Arros : le paradis des Seychelles, doc.  
**16.40** Les 100 lieux qu'il faut voir, doc.  
**17.45** C dans l'air, mag.  
**19.00** Silence, ça pousse  
**19.55** Mama Twiga, la girafe masai, doc.

**17.00** Tattoo Cover : On holiday  
**18.00** Tattoo Cover : Sauveteurs de tatouages  
**19.00** Tattoo Cover : Londres  
**20.00** Tattoo Cover : Sauveteurs de tatouages

**13.40** JT  
**13.50** Meurtres à l'anglaise, série  
**19.05** TPMP : le before  
**19.35** TPMP : Première partie  
**20.35** Touche pas à mon poste !

**17.15** Alerte Cobra : un duo explosif, série  
**18.10** Alerte Cobra : un duo explosif, série  
**19.10** Alerte Cobra : un duo explosif, série  
**20.05** Alerte Cobra : un duo explosif, série



**21.05**  
**NORA HAMZAWI**  
 En direct du Casino de Paris  
 L'humoriste trentenaire traque les absurdités de l'époque...



**21.05**  
**MICHEL SARDOU : L'INDOMPTABLE**  
 Documentaire



**20.50**  
**SALE TEMPS POUR LA PLANÈTE**  
 Landes de Gascogne, le vent l'emportera / Martinique, l'envers du paradis



**21.05**  
**POMPIERS : LEUR VIE EN DIRECT** HD  
 Les risques du métier  
 Documentaire  
 Les anges gardiens



**21.00**  
**ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION**  
 100 jours avec les gendarmes de l'autoroute des vacances  
 Magazine



**21.05**  
**UNFORGETTABLE**  
 Mon fils a disparu  
 Série de Laura Belsey  
 Avec Poppy Montgomery,  
 Dylan Walsh

**22.45** Ze soirée  
**01.00** Un été dans les couilisses d'un incroyable camping, doc.  
**02.40** Programmes nuit

**22.50** Michel Sardou - Confidences et retrouvailles - Live 2011  
**00.55** Programmes de nuit

**22.40** C dans l'air, mag.  
**23.45** Décollage pour l'Espagne, doc.  
**00.35** Le Marais - Un trésor à Paris, doc.

**23.05** Pompiers : leur vie en direct, doc.  
 « Le feu d'appartement »  
**00.10** Pompiers : leur vie en direct, doc.

**23.00** Enquête sous haute tension, mag.  
**00.30** Programmes de nuit

**22.00** Unforgettable  
**22.55** Unforgettable  
**23.50** Unforgettable  
**00.40** Unforgettable  
**01.30** Unforgettable



91



39



40



46



30



**21.00**  
**SECTION DE RECHERCHES**  
 2 épisodes



**20.50**  
**CAUCHEMAR EN CUISINE : 24 H EN ENFER**



**20.40**  
**RIDERS**  
 Film de Gérard Pirès  
 Avec Stephen Dorff



**21.00**  
**THE TEACH**  
 Saison 1 - Episode 4  
 Série



**20.55**  
**LE LABYRINTHE DE L'INJUSTICE** HD  
 Téléfilm

**22.55** Section de recherches, série  
**00.00** Profilage, série  
**01.10** Programmes de nuit

**22.25** Cauchemar en cuisine : 24 h en enfer, doc. « Le Fetch Bistro »  
**23.05** Cauchemar en cuisine : 24 h en enfer

**22.10** Tremors 5 : Bloodlines, téléfilm  
**23.55** Fantômes, série  
**00.25** Fantômes, série  
**00.55** Fantômes, série

**22.00** The Teach, série « Saison 1 - Episode 5 »  
**23.05** The Teach, série  
**00.15** Programmes de nuit

**22.30** Shooter, série  
**23.15** Shooter, série  
**00.05** Shooter, série  
**00.50** FBI : portés disparus, série



140



141



142



143



151



111



**20.40**  
**MIDNIGHT SUN**  
 Film de Scott Speer  
 Avec Bella Thorne



**20.40**  
**YOUTH**  
 Film de Paolo Sorrentino  
 Avec Michael Caine



**20.40**  
**MILLÉNIUM : CE QUI NE ME TUE PAS**  
 Film de Fede Alvarez



**20.40**  
**CREUSE TA FOSSE, J'AURAI TA PEAU**  
 Téléfilm de Edoardo Gubert



**20.50**  
**LE JARDIN DU DIABLE**  
 Film de Henry Hathaway  
 Avec Gary Cooper



**20.50**  
**FOOTBALL : COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS**

**22.10** Kursk, film  
**00.10** Infiltrator, film  
**02.15** Salt, film  
**05.40** Shanghai Blues, nouveau monde, téléfilm

**22.50** La grande bellezza, film  
**01.05** Big Little Lies  
**02.05** Baisers cachés, téléfilm

**22.35** The Walking Dead, série  
**23.30** The Walking Dead, série  
**00.20** Jett, série

**22.00** Les affameurs  
**23.30** La mégère apprivoisée, film  
**01.30** Knock, film  
**03.15** Lucky Jo, film

**22.30** L'homme qui rétrécit, film  
**23.50** Étrange séduction, film  
**01.35** La motocyclette

**23.30** Coupe d'Afrique des Nations, mag.  
**23.45** Ça se passe sur BeIn Sports, mag.  
**00.00** Football



1



2



3



4



7



6

17.10 4 mariages pour 1 lune de miel  
18.15 Les plus belles vacances  
19.20 Demain nous appartient, série  
20.00 Le journal  
20.35 Le 20 h le mag

13.50 Ça commence...  
14.50 Le tour voile 2019  
15.00 Cyclisme : Tour de France, sport  
17.20 Vélo club, mag.  
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
20.40 Un si grand soleil

17.30 Slam, jeu  
18.10 Questions pour un champion, jeu  
19.00 Le 19/20  
20.00 Vu, mag.  
20.20 Plus belle la vie  
20.45 Tout le sport, mag.  
21.00 Météo des plages

18.40 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
19.25 Les paris du globe-cooker, doc.  
19.55 Roi de la vanne  
20.05 Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
20.35 Groland le zapoï

17.30 Les îles de Sa Majesté, doc.  
19.00 Invitation au voyage, mag.  
19.45 ARTE Journal  
20.05 28 minutes, mag.  
20.52 La minute vieille, programme court

15.35 Gagne, perds, aime, téléfilm  
17.35 Les reines du shopping, jeu  
18.40 Chasseurs d'appart', jeu  
19.45 Le 19.45  
20.25 En famille, série



**LA 7<sup>ÈME</sup> COMPAGNIE AU CLAIR DE LUNE**  
Film de Robert Lamoureux  
Avec Jean Lefebvre, Pierre Mondy



**SECRETS D'HISTOIRE**  
Ramsès II ou les recettes de l'éternité  
Documentaire présenté par Stéphane Bern



**L'ACCIDENT**  
Épisodes 4, 5 et 6  
Série  
Avec Bruno Solo, Charlotte des Georges



**MAYANS M.C.**   
Saison 1 - Épisode 5  
Série de Kurt Sutter  
Avec JD Pardo  
Saison 1 - Épisode 6



**LA CONQUÊTE DE LA LUNE : TOUTE L'HISTOIRE**  
3 - 1969-1970  
Ils ont marché sur la Lune



**PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES 50 VOLCANS**  
Épisode 1  
Jeu présenté par S. Rotenberg

22.25 On a retrouvé la 7<sup>e</sup> compagnie, film  
00.05 New York section criminelle, 2 épisodes  
01.55 Programmes nuit

22.50 Secrets d'histoire, doc. « Néfertiti, mystérieuse reine d'Égypte »  
00.40 Les documents de l'info, doc.

23.45 Soir 3  
00.15 La soupe aux choux, film  
01.55 Les années Podium, doc.

22.55 This is Us, série  
23.40 This is Us, série  
00.20 This is Us, série  
01.00 Une prière avant l'aube, film

22.40 Lune, le huitième continent, doc.  
23.35 L'avocat des catastrophes, doc.  
01.10 ARTE Journal

23.10 Pékin Express : itinéraire bis « Épisode 1 »  
00.20 À la poursuite du manuscrit sacré, téléfilm  
02.05 Météo



43



44



5



45



42



47

13.40 Hercule Poirot, série  
15.35 Miss Marple, série  
17.30 Hercule Poirot  
18.30 Hercule Poirot  
19.25 Quotidien, première partie, mag.  
20.10 Quotidien, mag.

16.40 Un dîner presque parfait, jeu  
17.50 Un dîner presque parfait, jeu  
18.50 Un dîner presque parfait, jeu  
19.50 Un dîner presque parfait, jeu

15.50 Aventures sauvages, doc.  
16.45 Nus & culottés  
17.45 C dans l'air, mag.  
19.00 Silence, ça pousse !  
19.55 Le castor a toujours tort, doc.

18.00 Tattoo Cover : Londres  
19.00 Tattoo Cover : Londres  
20.00 Tattoo Cover : Londres  
21.00 Petits plats en équilibre été

13.40 JT  
13.50 Meurtres à l'anglaise, série  
19.05 TPMP : le before  
19.35 TPMP : Première partie  
20.35 Touche pas à mon poste !

17.15 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
20.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série



**AGENTS TRÈS SPÉCIAUX CODE U.N.C.L.E**  
Film de Guy Ritchie  
Avec Henry Cavill, Armie Hammer



**24 HEURES : LEGACY**   
Saison 1 - 16h00 - 17h00  
Avec Charlie Hofheimer, Miranda Otto  
17h00 - 18h00



**DES TRAINS PAS COMME LES AUTRES**  
Suisse  
Documentaire  
Australie



**CŒUR D'ENCRE**  
Film de Iain Softley  
Avec Brendan Fraser, Sienna Guillory



**CHIRURGIE ESTHÉTIQUE : À LA RECHERCHE DU CORPS PARFAIT**  
Documentaire



**LOW COST**  
Film de Maurice Barthélémy  
Avec Jean-Paul Rouve, Judith Godrèche

3.15 90' Enquêtes, mag. « Côte d'Azur : alerte sur l'autoroute des vacances »  
00.25 90' Enquêtes

22.35 24 heures : Legacy, série  
23.25 24 heures : Legacy, série  
00.20 Bones, série

22.35 C dans l'air, mag.  
23.45 Venise, récit d'un naufrage annoncé, doc.  
00.35 J'irai dormir chez vous, doc.

23.05 Aventure en famille : on change de vie !, doc.  
00.50 Vacances des familles nombreuses...

23.00 En quête de famille, mag.  
00.30 Programmes de nuit

22.25 Monsieur Papa  
00.15 Unforgettable  
01.10 Unforgettable  
02.05 Programmes de nuit



91



39



40



46



30



**ALICE NEVERS**   
Une vie de plus  
Avec Marine Deltorne



**LA PANTHÈRE ROSE**  
Film de Blake Edwards  
Avec Peter Sellers, David Niven



**MEURTRE EN SUSPENS**   
Film de John Badham



**TRAQUE SANS RÉPIT**   
Téléfilm de Kevin Elders  
Avec Teri Hatcher, Rob Lowe



**LA TRAVERSÉE**  
Film de Jérôme Cornuau  
Avec Michaël Youn

22.00 Alice Nevers, série « Affaires de famille »  
23.05 Alice Nevers, série  
00.10 Alice Nevers, série  
01.15 Programmes nuit

22.50 Into the woods, promenons-nous dans les bois, film  
00.50 Brigitte et moi  
01.50 Programmes nuit

22.20 Au-delà des lois  
00.10 Fantômes, 3 ép.  
01.40 Libertinages par Louis de Mirabert, série  
01.45 Division Criminelle

22.45 Legend, film  
01.00 Programmes de nuit

22.40 Pars vite et reviens tard, film  
00.45 Commissaire Magellan, série  
02.25 Le sang de la...



140



141



142



143



151



111



**THE HANDMAID'S TALE : LA SERVANTE ÉCARLATE**



**LE GRAND BAL**  
Film de Laëtitia Carton



**THE HOST**  
Film de Bong Joon-ho  
Avec Song Kang-ho



**UN CONDÉ**  
Film de Yves Boisset  
Avec Michel Bouquet



**VOLTE/FACE**   
Film de John Woo  
Avec John Travolta



**RUGBY À XIII : WIGAN / WAKEFIELD**  
Superleague - J23

21.35 Mike, série  
22.15 Mike, série  
22.35 Mike, série  
23.05 Paris pieds nus, film

22.15 Big Little Lies  
23.15 Euphoria, série  
00.15 Barry, série  
00.50 Barry, série  
01.20 Barry, série

22.35 Primal Rage, film  
00.20 L'étrangleur (a martfui rém), film  
02.25 Babycall, film  
03.55 Elle l'adore, film

22.15 Le casse, film  
00.20 Que les gros salaires lèvent le doigt !  
01.55 La grande illusion, film

23.05 Marathon man  
01.10 La vallée des poupées, film  
03.10 Orgissimo, téléfilm  
04.55 Commando sur...

22.45 Ça se passe sur BeIN Sports, mag.  
23.00 Football : Inter / Empoli, sport « Serie A »  
00.00 Football



1



2



3



4



7



6

17.10 4 mariages pour 1 lune de miel  
18.15 Les plus belles vacances  
19.20 Demain nous appartient, série  
20.00 Le journal  
20.35 Le 20 h le mag

15.00 Cyclisme : Tour de France, sport  
18.05 Vélo club, mag.  
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
20.00 Journal 20 h 00  
20.40 Un si grand soleil, série

17.30 Slam, jeu  
18.10 Questions pour un champion, jeu  
19.00 Le 19/20  
20.00 Vu, mag.  
20.20 Plus belle la vie  
20.45 Tout le sport, mag.  
21.00 Météo des pages

18.35 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
19.25 Les paris du globe-cooker, doc.  
20.05 Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
20.35 Groland le zapoi  
20.55 Best of La boîte...

16.45 Les îles de Sa Majesté, doc.  
18.20 Les plus beaux parcs d'Europe, doc.  
19.05 Invitation au voyage, mag.  
19.45 ARTE Journal  
20.05 28 minutes, mag.

15.35 Le meurtrier de minuit, téléfilm  
17.35 Les reines du shopping, jeu  
18.40 Chasseurs d'appart', jeu  
19.45 Le 19.45  
20.25 En famille, série



**NINJA WARRIOR**  
Le parcours des héros  
Divertissement présenté par Denis Brogniart, Christophe Beaugrand, Iris Mittenaere



**CANDICE RENOIR**  
Ce que femme veut... - Partie 1  
Série  
Avec Cécile Bois, Raphaël Lenglet



**FRANCE GALL ET MICHEL BERGER**  
Toi sinon personne  
Divertissement



**BABY DRIVER**  
Film de Edgar Wright  
Avec Ansel Elgort, Lily James



**UN BOURRIN AU GRAND CŒUR**  
Téléfilm de Andreas Schmied  
Avec Juergen Maurer, Julia Cencig



**THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES**  
Saison 1 - Un VIP à bord / Légitime défense / Pas de repos pour les braves

23.25 Vendredi, tout est permis avec Arthur  
01.35 Euro Millions, jeu  
01.40 Programmes de nuit

22.00 Candice Renoir, série « Ce que femme veut... - Partie 2 »  
22.55 Candice Renoir  
23.45 Candice Renoir

23.00 Mieux vaut tard que jamais, mag.  
23.50 Soir 3  
00.25 Libre court, court-métrage

22.55 Sans un bruit, film  
00.20 Tout l'argent du monde, film  
02.30 Surprises  
02.40 Auto : On board...

22.25 Amy, doc.  
02.35 Beth Ditto - Lille 2017, spectacle  
03.50 ARTE Journal

23.35 Scorpion, série  
00.25 Scorpion, série  
01.15 Scorpion, série  
02.05 Météo  
02.10 Programmes nuit



43



44



5



45



42



47

13.40 Hercule Poirot  
14.35 Hercule Poirot  
15.35 Miss Marple, série  
17.30 Hercule Poirot  
19.25 Quotidien, première partie, mag.  
20.10 Quotidien, mag.  
21.00 Petits plats ...

16.40 Un dîner presque parfait, jeu  
17.50 Un dîner presque parfait, jeu  
18.50 Un dîner presque parfait, jeu  
19.50 Un dîner presque parfait, jeu

16.45 Zones bleues, les secrets de la longévité, doc.  
17.45 C dans l'air, mag.  
19.00 Silence, ça pousse !, mag.  
20.00 Babouins à la recherche de l'eden, doc.

17.00 Tattoo Cover : On holiday  
18.00 Tattoo Cover : Londres  
19.00 Tattoo Cover : Sauveteurs de tatouages  
20.00 Tattoo Cover : Londres

13.40 JT  
13.50 Meurtres à l'anglaise, série  
19.05 TPMP : le before  
19.35 TPMP : Première partie  
20.35 Touche pas à mon poste !

17.15 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
20.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série



**PREMIER HOMME SUR LA LUNE : DE LA CONQUÊTE AU COMLOT**  
Documentaire



**ENQUÊTE D'ACTION**  
Pompiers de Bretagne : une saison estivale sous tension  
Magazine présenté par Marie-Ange Casalta



**LES AVIONS DU BOUT DU MONDE**  
Madagascar - Le taxi-brousse des airs / Mark Palm - Le samaritain des airs



**SUPER NANNY**  
Pour sa 50e famille, Super Nanny accueille un nouveau-né  
Magazine



**PRÉSUMÉ INNOCENT**  
3 reportages  
Documentaire  
Le clan des tortionnaires



**R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE**  
Un homme à la dérive - 1<sup>re</sup> partie  
Série de Laurence Katrian

22.50 90' Enquêtes, mag.  
00.30 90' Enquêtes, mag.  
02.15 Programmes nuit

23.00 Enquête d'action  
00.00 Enquête d'action  
02.00 Enquête d'action  
03.00 Programmes de nuit

22.40 C dans l'air, mag.  
23.45 24 heures dans l'aéroport de Hong Kong  
00.30 Le marcheur des Amériques, doc.

22.55 Super Nanny, mag.  
« Parents en désaccord, nos 3 enfants en profitent »  
00.50 Super Nanny, mag.

23.00 Présumé innocent, doc.  
00.45 Programmes de nuit

22.05 R.I.S. police scientifique, série « Un homme à la dérive - 2<sup>e</sup> partie »  
23.05 R.I.S. police scientifique, série



91



39



40



46



30



**LE MONSIEUR D'EN FACE**  
Téléfilm de Alain Robillard

22.45 Chassé croisé amoureux, téléfilm  
00.30 Programmes de nuit



**MICHAËL GREGORIO PIRATE LES CHANTEURS**  
Spectacle

22.45 Les super semaines de Sandrine Sarroche, mag.  
00.50 Claude François, le dernier pharaon, doc.



**POLICE STORY : LOCKDOWN**  
Film de Ding Sheng

22.45 Braquage à l'américaine, film  
00.30 Fantômes, série  
01.00 Fantômes, série  
01.30 Fantômes, série



**DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE : IRLANDE**

22.10 Douanes sous haute surveillance : Irlande, doc.  
23.05 Douanes sous haute surveillance...



**MOTIVE : LE MOBILE DU CRIME**  
2 épisodes

22.30 Motive : le mobile du crime, série  
23.15 Motive : Le mobile du crime, série  
00.05 The Murders, série



140



141



142



143



151



111



**ALVIN ET LES CHIPMUNKS 3**  
Film de Mike Mitchell

22.05 Gentleman Jack, série « Saison 1 - Episode 5. Récitez-moi encore vos verbes irréguliers »  
23.10 Gentleman Jack



**GIRLS**  
Saison 2 - Episode 1, 2 et 3

22.15 Divorce, série  
22.45 La secrétaire, film  
00.35 Vent du Nord, film  
02.05 Dogs, film  
03.48 Le petit coquin...



**ASHER**  
Film de Michael Caton-Jones  
Avec Ron Perlman

22.20 Fatal Games, film  
00.00 Chloé 24 ans, couturière, téléfilm  
01.20 High-Rise, film  
03.20 Memories, doc.



**LE BONHEUR**  
Film de Agnès Varda  
Avec Jean-Claude Drouot

22.00 La mégère apprivoisée, film  
00.00 Copie conforme  
01.45 Cléo de 5 à 7, film  
03.15 La veuve Couderc



**BREAKFAST CLUB**  
Film de John Hughes  
Avec Emilio Estevez

22.25 Seize bougies pour Samantha, film  
23.55 The witch, film  
01.25 Plenty, film  
03.30 Cagliostro, film



**FOOTBALL : COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS**

23.30 Coupe d'Afrique des Nations, mag.  
00.00 Football  
01.50 Football : Liverpool / Dortmund



1



2



3



4



7



6

17.50 50' inside, mag.  
19.50 C'est quoi cette question ?  
20.00 Le journal  
20.40 Loto, jeu  
20.45 Petits plats en équilibre été  
20.55 Nos chers voisins

15.00 Cyclisme : Tour de France, sport  
17.20 Vélo club, mag.  
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
19.55 Météo  
20.00 Journal 20 h 00  
20.40 Météo

17.10 Trouvez l'intrus  
17.50 Questions pour un super champion, jeu  
19.00 Le 19/20  
20.00 Vu, mag.  
20.15 Avignon, une journée au festival, mag.  
20.58 Météo des plages

14.30 Football : Premier League Asian Trophy  
16.30 Sport reporter  
16.55 Rugby : Afrique du Sud / Australie, sport  
18.55 Plateau sport  
19.05 Football : Lyon / Gènes, sport

16.25 Lune, le huitième continent, doc.  
17.20 GEO Reportage  
18.05 Routes à hauts risques, doc.  
18.50 ARTE Reportage  
19.45 ARTE Journal  
20.05 L'aigle royal, doc.

13.20 Scènes de ménages, série  
14.30 Pékin Express : la route des 50 volcans, jeu  
16.40 Mieux chez soi  
19.45 Le 19.45  
20.25 Scènes de ménages, série



**WHISKEY CAVALIER** 10  
Sauvez Willy  
Série de Romeo Tirone  
Avec Lauren Cohan  
collège attitude



**FORT BOYARD**  
Divertissement présenté par Olivier Minne



**CRIME A MARTIGUES**  
Téléfilm de Claude-Michel Rome  
Avec Florence Pernel, Vincent Winterhalter



**BOXE : CHAMPIONNAT DU MONDE WBA DES SUPERS WELTERS - MARSEILLE Sport**



**GIUSEPPE GARIBALDI**  
Le combattant à la chemise rouge  
Documentaire



**LE MONDE SECRET**  
d'un refuge pour animaux (1/2)  
Magazine présenté par Bastien Cadéac

22.50 Whiskey Cavalier  
23.40 Whiskey Cavalier  
00.35 Cameron Black : l'illusionniste, 4 épisodes  
03.45 Programmes nuit

23.20 Fort Boyard toujours plus fort  
00.15 Fort Boyard  
04.45 New York d'île en île, doc.

22.30 Crime à Aigues-Mortes, téléfilm  
00.00 Soir 3  
00.30 Le Barbier de Séville, spectacle

22.15 Boxe : Michel Soro vs Magomed Kurbanov, sport  
23.15 Crac crac  
00.00 Chasseuses...

21.45 Andreas Hofer - Un Tyrolien contre Napoléon, doc.  
22.40 Question de taille ?, doc.

22.05 Le monde secret, mag. « d'un refuge pour animaux (2/2) »  
23.00 Abattoirs, élevages, braconnage...



43



44



5



45



42



47

13.55 Hercule Poirot  
15.50 Hercule Poirot  
16.55 Hercule Poirot  
18.00 De l'@stuce à l'assiette  
18.05 Nos chers voisins,  
21.00 Petits plats en équilibre été

13.30 Bones, série  
14.20 Bones, série  
15.10 Bones, série  
16.00 Bones, série  
16.55 Bones, série  
17.40 Bones, série  
18.35 La petite histoire de France, série

16.45 Nus & culottés  
17.45 C dans l'air, mag.  
18.55 Des trains pas comme les autres, doc.  
19.50 Nature fragile, doc.  
20.20 Une maison un artiste, doc.

14.20 Super Nanny, mag.  
16.10 Super Nanny, mag.  
18.05 Revenge Body, doc.  
19.00 Revenge Body, doc.  
20.00 Revenge Body, doc.

13.25 JT  
13.35 Passé troublant  
15.20 Dans la vie d'une autre, téléfilm  
16.55 Sous le voile de la peur, téléfilm  
18.45 Les Terriers du samedi !

17.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.00 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.55 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.55 Alerte Cobra : un duo explosif, série



**SECTION DE RECHERCHES** 10  
Secret défense  
Série de Jean-Marc Thérin  
Avec Xavier Deluc



**TOGETHER, TOUS AVEC MOI**  
Épisode 4  
Jeu présenté par Éric Antoine



**ÉCHAPPÉES BELLES**  
Week-end sur les rives du Léman  
Magazine



**CHRONIQUES CRIMINELLES** 10  
Affaire Patrick Isoird : Rendez-vous mortel à Sète / Meurtre sur la voie ferrée



**MATHIEU MADÉNIAN - EN ÉTAT D'URGENCE**  
Spectacle



**THE BIG BANG THEORY**  
3 épisodes  
Série  
Avec Johnny Galecki, Jim Parsons

22.05 Section de recherches, 4 épisodes  
02.20 Programmes de nuit

23.00 Together, tous avec moi, « Épisode 3 »  
01.00 Les 30 ans du Top 50  
02.40 Programmes nuit

22.20 Le Trouvère aux arènes de Vèrone 2019, spectacle  
01.10 Le stylo - Notre signature, doc.

23.00 Chroniques criminelles, mag.  
00.50 Chroniques criminelles, mag.  
02.40 Programmes nuit

22.30 Mathieu Madénian au Palace, spectacle  
00.00 Programmes de nuit

22.20 The Big Bang Theory, série  
22.45 The Big Bang Theory, série  
23.10 The Big Bang...



91



39



40



46



30



**FORESTI PARTY BERCY**  
Spectacle  
Avec Florence Foresti



**LA BATAILLE DU RIRE**  
Au théâtre de la Tour Eiffel  
Spectacle



**SUPERMAN 4**  
Film de Sidney J Furie  
Avec Christopher Reeve



**DC : LEGENDS OF TOMORROW**  
Saison 3 - Épisodes 5 et 6



**LES PETITS MEURTRES D'AGATHA CHRISTIE**  
Le miroir se brisa

23.00 Florence Foresti fait des sketches à la Cigale, spectacle  
00.50 Programmes de nuit

23.15 À poil mais stylé  
00.05 Sex-Shop Story, doc.  
01.10 Programmes de nuit

22.15 Superman 2, film  
00.25 Fantômes, 3 épisodes  
01.55 Libertinages par Louis de Mirabert, série

22.45 Game of Thrones  
23.45 Game of Thrones  
00.50 Game of Thrones  
02.05 Programmes de nuit

22.40 Dark Heart, série  
00.25 Coroner, série  
01.10 Coroner, série  
02.05 Close to Home : juste cause, série

LA BOX  
Mini ou Maxi à vous de choisir  
monaco telecom



140



141



142



143



151



111



**THE LOST CITY OF Z**  
Film de James Gray  
Avec Charlie Hunnam



**BARRY** 12  
4 épisodes  
Série



**JETT** 12  
Saison 1 - Épisode 6.  
Josie



**SÉRIE NOIRE** 16  
Film de Alain Corneau  
Avec Patrick Dewaere



**UN FAUTEUIL POUR DEUX**  
Film de John Landis



**FOOTBALL Sport**

23.00 The Handmaid's Tale : la servante écarlate, série  
23.55 Legion, série  
00.45 La fleuriste

22.55 Été 93, film  
00.35 Euphoria, série  
01.35 Il Divo, film  
03.25 Le petit coquin du mois, mag.

21.40 True Detective, série  
22.40 True Detective  
23.40 The Walking Dead, série

22.35 Hôtel des Amériques, film  
00.05 La grande illusion  
01.55 Sierra torride, film  
03.40 Un condé, film

22.45 Modesty Blaise  
00.40 L'homme au bras d'or, film  
02.40 Étrange séduction, film

23.00 Football : Football, sport  
01.00 Ça se passe sur BeIN Sports, mag.

**TF1** 1

16.00 Les docs du week-end, mag.  
17.15 Sept à huit life  
18.25 Sept à huit, mag.  
20.00 Le journal  
20.45 Petits plats en équilibre été  
20.55 Météo



**21.05**  
**LE JOURNAL DE BRIDGET JONES**  
Film de Sharon Maguire  
Avec Renée Zellweger, Hugh Grant

23.00 Esprits criminels  
23.50 Esprits criminels  
00.45 Dr House, série  
01.30 Dr House, série  
02.25 Programmes nuit

**france.2** 2

15.00 Cyclisme : Tour de France, sport  
17.35 Vélo club, mag.  
18.35 N'oubliez pas les paroles, jeu  
20.00 Journal de 20 h  
20.40 Météo, météo des plages



**21.00**  
**MONSIEUR ET MADAME ADELMAN**  
Film de Nicolas Bedos  
Avec Doria Tillier, Nicolas Bedos

23.00 Mon roi, film  
01.10 Fargo, série  
02.15 Fargo, série  
03.05 13 h 15, le dimanche, mag.

**france.3** 3

19.00 Le 19/20  
20.00 Vu de la semaine, mag.  
20.10 Météo régionale  
20.15 Zorro, série  
20.40 Tout le sport, mag.  
20.55 Météo  
20.58 Météo des plages



**21.00**  
**GRANTCHESTER**  
Saison 4 :  
De quoi demain sera fait  
Avec James Norton  
Saison 4 : Nouveau départ

22.30 Grantchester  
23.20 Grantchester  
00.10 Soir 3  
00.35 La folle aventure des Durrell, série

**CANAL+** 4

13.45 Golf : The Open, sport  
20.05 Intérieur sport, doc.



**21.00**  
**THE CREW**  
Film de Nikolai Lebedev  
Avec Vladimir Mashkov, Agne Grudyte

22.35 En eaux troubles  
00.25 High life, film  
02.15 Surprises  
02.25 Rugby : Argentine / Nouvelle-Zélande, sport

**arte** 7

15.35 Amy, doc.  
17.40 Art Stories, l'âme des monuments, doc.  
18.25 Schubert, lieder avec orchestre, spectacle  
19.10 Un air de déjà-vu  
19.45 ARTE Journal  
20.05 GEO Tour, mag.



**20.55**  
**LES SORCIERES D'EASTWICK**  
Film de George Miller  
Avec Jack Nicholson, Cher

22.50 Dr. Jack & Mr. Nicholson, doc.  
23.45 Le chef d'orchestre Christoph Eschenbach, doc.

**6** 6

15.45 Maison à vendre  
17.45 66 minutes, mag.  
18.45 Story : des vies hors-normes, mag.  
19.45 Le 19.45  
20.05 Sport 6, mag.  
20.25 Scènes de ménages, série



**CAPITAL**  
Plus naturels et plus spectaculaires : les nouveaux zoos, stars de l'été Magazine

23.10 Enquête exclusive, mag.  
00.25 Enquête exclusive, mag.  
01.45 Météo

**TMC** 43

13.50 Divorce sous surveillance, téléfilm  
15.35 Un intrus dans ma maison, téléfilm  
17.15 De l'@stuce à l'assiette  
17.20 Section de recherches, 3 ép.



**20.45**  
**PREMIERS CRUS**  
Film de Jérôme Le Maire  
Avec Gérard Lanvin, Jalil Lespert

22.25 La vie est un long fleuve tranquille, film  
00.10 90' Enquêtes  
01.40 90' Enquête  
03.25 Programmes nuit

**W9** 44

13.30 Body of Proof  
14.20 Body of Proof  
15.10 Body of Proof  
16.00 Body of Proof  
16.55 Body of Proof  
17.55 La petite histoire de France, série  
21.00 Météo



**21.05**  
**LE PACHA** 10  
Le commissaire Joss, enquêtant sur un hold-up de diamants exécuté au bazooka...

22.20 Banaï, film  
00.20 Les 20 chansons préférées des Français  
02.20 Programmes de nuit

**france.5** 5

16.30 Le Marais - Un trésor à Paris, doc.  
17.30 Des trains pas comme les autres, doc.  
18.30 Spéciale J'irai dormir chez vous, doc.  
20.00 Les bâtisseurs de châteaux, doc.



**20.50**  
**LES CONQUÉRANTS DE L'ESPACE**  
Première partie : Mercury / Seconde partie : Gemini et Apollo

22.35 Les cobayes du cosmos, confidences d'astronautes, doc.  
00.10 Nus & culottés, doc.

**TFX** 45

19.00 Total Rénovation : California, doc.  
19.30 Total Rénovation : California, doc.  
19.55 Total Rénovation : California, doc.  
20.25 Total Rénovation : California, doc.



**21.05**  
**LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS**  
Film de Frank Coraci  
Avec Jackie Chan, Steve Coogan

23.15 Le Big bêtisier « Episode 2 »  
01.05 Le big bêtisier  
03.05 Programmes de nuit

**C8** 42

13.25 JT  
13.35 Le meurtre que je n'ai pas commis, téléfilm  
15.20 Le meurtre que je n'ai pas commis, téléfilm  
16.55 Un étrange enlèvement, téléfilm  
18.45 Prémsumé innocent



**21.00**  
**UNE SEMAINE SUR DEUX (ET LA MOITIÉ DES VACANCES SCOLAIRES)**  
Film de Ivan Calbérac

22.50 Des gens qui s'embrassent, film  
00.30 Programmes de nuit

**M21** 47

14.50 The Middle, série  
15.15 The Middle, série  
15.45 The Middle, série  
16.10 The Middle, série  
16.40 The Middle, série  
17.05 The Middle, série  
17.35 Le super bêtisier  
19.15 Le super bêtisier



**21.05**  
**TELEMENT VRAI**  
Je t'aime, mais il faut que ça cesse Magazine

22.55 Tellement Vrai  
00.40 Tellement vrai, mag.  
02.20 Programmes de nuit



**OCS MAX** 140



**20.40**  
**AMOUREUX DE MA FEMME**  
Film de Daniel Auteuil

22.05 Fences, film  
00.25 L'homme qui rit  
02.00 In the air, film  
05.35 Les pieds dans le tapis, téléfilm

**TF1 SERIES FILMS** 91



**20.40**  
**BOUDU**  
Film de Gérard Jugnot  
Avec Gérard Depardieu

22.25 Gazon maudit, film  
00.25 Programmes de nuit

**PARIS PREMIERE** 39



**20.50**  
**SALAMANDRE** 10  
Saison 2 - Episodes 8, 9 et 10  
Série

23.25 Appel Inconnu  
01.05 Vikings, série  
01.50 Vikings, série  
02.35 Programmes de nuit

**RTL9** 40



**20.40**  
**MAN DOWN** 12  
Téléfilm de Dito Montiel  
Avec Shia LaBeouf

22.15 Il faut sauver le soldat Ryan, film  
01.05 Fantômes, série  
01.35 Fantômes, série  
02.05 Fantômes, série

**C STAR** 46



**21.00**  
**CHICAGO FIRE** 10  
Saison 4 - Episode 7  
Saison 4 - Episode 8

22.40 Chicago Fire, série « Saison 4 - Episode 9 »  
23.30 La quête du plaisir, téléfilm  
01.05 Programmes nuit

**13ème RUE** 30



**20.55**  
**LAW & ORDER TRUE CRIME : L'AFFAIRE MENENDEZ** 10

22.25 Game of Silence  
23.15 Game of Silence  
00.00 Shoot the messenger, 2 épisodes  
01.40 Le sang de la...

**OCS City** 141



**20.40**  
**ANIARA**  
Film de Pella Kagerman  
Avec Emelie Jonsson

22.25 Salyut 7, film  
00.20 Prospect, film  
02.00 Les conséquences de l'amour, film  
03.40 Le petit coquin...

**OCS choc** 142



**20.40**  
**WARRIOR** 10  
Saison 1 - Episodes 1 et 2  
Avec Olivia Cheng, Jason Tobin

22.25 Seven Sisters, film  
00.30 Millénium 2, la fille qui rêvait d'un bidon d'essence et d'une allumette, film

**OCS giants** 143



**20.40**  
**MA FEMME S'APPELLE REVIENS**  
Film de Patrice Leconte

22.00 Que les gros salaires lèvent le doigt !  
23.40 Souvenirs perdus  
01.45 Des femmes disparaissent, film

**TCM cinéma** 151



**20.50**  
**CRAZY HEART**  
Film de Scott Cooper  
Avec Jeff Bridges

22.40 objectif lune - 1968, film  
00.25 En route vers le sud, film  
02.10 Mahler, film

**bein 1 SPORTS** 111



**20.50**  
**FOOTBALL : FOOTBALL Sport**

23.15 Ça se passe sur BeIN Sports, mag.  
23.30 Football  
01.30 Football  
03.30 Football



1



2



3



4



7



6

17.10 4 mariages pour 1 lune de miel  
18.15 Les plus belles vacances  
19.20 Demain nous appartient, série  
20.00 Le journal  
20.35 Le 20 h le mag

15.20 Affaire conclue  
17.55 Affaire conclue, la vie des objets, mag.  
18.00 Tout le monde a son mot à dire, jeu  
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
20.00 Journal 20 h 00

17.30 Slam, jeu  
18.10 Questions pour un champion, jeu  
19.00 Le 19/20  
20.00 Vu, mag.  
20.20 Plus belle la vie  
20.45 Tout le sport, mag.  
21.00 Météo des pages

19.30 Les paris du globe-cooker, doc.  
20.00 Roi de la vanne  
20.05 Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
20.35 Groland le zapoï  
20.55 Best of La boîte à questions

17.30 La forêt des félins, doc.  
18.15 Le Chili sauvage  
19.05 Invitation au voyage, mag.  
19.45 ARTE Journal  
20.05 28 minutes, mag.  
20.48 La minute vieille

15.35 Enquête sur un crash, téléfilm  
17.35 Les reines du shopping, jeu  
18.40 Chasseurs d'appart', jeu  
19.45 Le 19.45  
20.25 En famille, série



**CAMPING PARADIS**  
Les mots du cœur - Partie 1  
Avec Laurent Ournac, Thierry Heckendorn  
Les mots du cœur - Partie 2



**LUCKY MAN**  
Épisode 1 : Plus Yang que Yin  
Avec James Nesbitt, Eve Best  
Épisode 2 : Un coup, on gagne, un coup, on perd



**ET POUR QUELQUES DOLLARS DE PLUS** 10  
Film de Sergio Leone  
Avec Clint Eastwood, Lee Van Cleef



**GOMORRA** 10  
Saison 4 - Épisode 9  
Série de Roberto Saviano  
Avec Salvatore Esposito  
Saison 4 - Épisode 10



**LE TIGRE DU CIEL**  
Film de Jack Gold  
Avec Malcolm McDowell, Christopher Plummer



**LE MONDE DE DORY**  
Film de Andrew Stanton, Angus MacLane  
Avec Céline Monsarrat, Franck Dubosc

23.10 Camping Paradis  
23.55 Camping Paradis  
00.55 New York, unité spéciale, 2 épisodes  
02.40 Programmes nuit

22.35 Lucky Man, série  
23.25 Concerts aux Francophonies 2019  
00.45 13 h 15, le samedi, mag.

23.15 Soir 3  
23.50 L'heure D, doc.  
« Mode d'évasion »  
01.00 L'heure D, doc.  
01.50 L'heure D, doc.

22.30 Mayans M.C., série « Saison 1 - Épisode 5 »  
23.35 Mayans M.C., série  
00.25 Les filles du soleil  
02.10 Surprises

22.45 L'affaire Al Capone, film  
00.20 Être enfant, doc.  
01.40 ARTE Journal  
02.05 Limites, doc.

23.00 Disneyland Paris : dans les coulisses du 25<sup>e</sup> anniversaire, doc.  
01.00 Le trésor oublié  
02.30 Programmes nuit



43



44



5



45



42



47

13.40 Hercule Poirot  
15.35 Miss Marple, série  
17.30 Hercule Poirot  
19.25 Quotidien, première partie, mag.  
20.10 Quotidien, mag.  
21.00 Petits plats en équilibre été

16.40 Un dîner presque parfait, jeu  
17.50 Un dîner presque parfait, jeu  
18.50 Un dîner presque parfait, jeu  
19.50 Un dîner presque parfait, jeu

14.40 Cholestérol, le coupable idéal, doc.  
15.35 Vues d'en haut  
16.00 Poulidor premier  
17.45 C dans l'air, mag.  
19.00 Silence, ça pousse  
19.55 Protection parentale, doc.

17.00 Tattoo Cover : On holiday  
19.00 Tattoo Cover : Londres  
20.00 Tattoo Cover : Sauveteurs de tatouages  
21.00 Petits plats en équilibre été

13.50 Maigret, série  
15.45 Maigret, série  
17.30 Maigret, série  
19.05 TPMP : le before  
19.35 TPMP : Première partie  
20.35 Touche pas à mon poste !

17.15 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
20.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série



**THE GUARDIANS**  
Film de Sarik Andreasyan  
Avec Anton Pampushnyy, Sanjar Madi



**UN PROF PAS COMME LES AUTRES**  
Film de Bora Dagtekin  
Avec Elyas M'Barek, Karoline Herfurth



**NICOLAS LE FLOCH** 10  
Le dîner de goux  
Série  
Avec Jérôme Robart, Mathias Mlekuz



**APPELS D'URGENCE**  
Incendies, accidents, noyades : alerte rouge pour les pompiers du Sud-Ouest  
Magazine



**FIRST KILL** 10  
Téléfilm de Steven C. Miller  
Avec Bruce Willis, Hayden Christensen



**CRIMES** 10  
Crimes spéciale : mon enfant a disparu - 3 reportages  
Magazine

22.50 90' Enquêtes, mag.  
00.50 90' Enquêtes, mag.  
02.35 Programmes de nuit

23.15 The chase : tous-jours plus vite, film  
01.15 Programmes de nuit

22.30 C dans l'air, mag.  
23.40 14-18 la grande guerre en couleur, doc.  
00.30 Planète insolite  
01.20 360@, doc.

22.00 Appels d'urgence  
23.10 Appels d'urgence  
00.15 Appels d'urgence  
01.25 Appels d'urgence  
02.40 Programmes nuit

22.50 Représailles, téléfilm  
00.20 Programmes de nuit

22.55 Crimes, mag.  
00.45 Crimes, mag.  
02.30 Programmes de nuit



91



39



40



46



30



**DR HOUSE** 10  
2 épisodes  
Série de Tim Southam



**LA CUISINE AU BEURRE**  
Film de Gilles Grangier  
Avec Fernandel, André Bourvil



**UN AMOUR D'HIVER**  
Film de Akiva Goldsman  
Avec Colin Farrell



**DAFT PUNK UNCHAINED**  
Documentaire



**FBI : PORTÉS DISPARUS**  
Dans la balance / Strip-tease

22.40 Dr House, série « Les temps sont durs »  
23.35 Dr House, série  
00.30 Programmes de nuit

22.30 Un drôle de paroissien, film  
23.50 Nous les artistes : Jacques Brel  
01.05 Le palmarès...

22.45 Un hiver à Central Park, film  
00.30 Fantômes, série  
01.00 Fantômes, série  
01.30 Fantômes, série

22.35 La story des années 2000, doc.  
00.00 Les 20 chansons préférées des Français  
01.30 Programmes nuit

22.30 Motive : le mobile du crime, série  
« Le baiser de la mort »  
23.15 Motive : le mobile du crime, série

**LA BOX**  
Mini ou Maxi à vous de choisir

monaco telecom



140



141



142



143



151



111



**PADDINGTON**  
Film de Paul King  
Avec Nicole Kidman



**BIG LITTLE LIES** 12  
I Want to Know  
Série



**ARLINGTON ROAD**  
Film de Mark Pellington  
Avec Jeff Bridges, Tim Robbins



**BUFFET FROID**  
Film de Bertrand Blier  
Avec Gérard Depardieu



**VOLTE/FACE** 12  
Film de John Woo  
Avec John Travolta



**FOOTBALL Sport**

22.15 Pierre Lapin, film  
23.55 Alpha, film  
01.35 The Karate Kid  
05.35 Passage du Désir, téléfilm

21.55 Euphoria, série  
22.55 Youth, film  
01.00 On connaît la chanson, film  
02.55 Le petit coquin...

22.35 Jett, série  
23.35 Warrior, série  
00.35 Warrior, série  
01.20 The Salvation, film  
02.55 Primal Rage, film

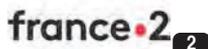
22.10 Série noire, film  
00.05 Les choses de la vie, film  
01.30 Des frissons partout, film

23.05 Le jardin du diable, film  
00.45 La vallée des poupées, film  
02.45 Orgissimo, téléfilm

22.00 Football  
00.00 Football  
02.00 Football  
04.00 Football



1



2



3



4



7



6

18.15 Les plus belles vacances  
19.20 Demain nous appartient, série  
20.00 Le journal  
20.35 Le 20 h le mag  
20.45 My Million, jeu  
20.55 Nos chers voisins

15.00 Cyclisme : Tour de France, sport  
17.40 Vélo club, mag.  
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
20.00 Journal 20 h 00  
20.40 Un si grand soleil, série

17.30 Slam, jeu  
18.10 Questions pour un champion, jeu  
19.00 Le 19/20  
20.00 Vu, mag.  
20.20 Plus belle la vie  
20.45 Tout le sport, mag.  
21.00 Météo des pages

18.40 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
19.25 Les paris du globe-cooker, doc.  
20.05 Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
20.35 Groland le zapoï  
20.55 Best of La boîte...

13.00 La Grèce..., doc.  
13.35 Le tigre du ciel  
15.25 Mr. Holmes, film  
17.30 Frontières d'eau  
19.05 Invitation au voyage, mag.  
19.45 ARTE Journal  
20.05 28 minutes, mag.

15.35 Amour toujours  
17.35 Les reines du shopping, jeu  
18.40 Chasseurs d'appart', jeu  
19.45 Le 19.45  
20.25 En famille, série

**21.05**  
**JE SUIS UNE CÉLÉBRITÉ, SORTEZ-MOI DE LA!**  
Episode 3  
Jeu présenté par Christophe Dechavanne

**21.05**  
**LES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES DU CORPS HUMAIN**  
Ce ventre qui nous dirige  
Documentaire

**21.05**  
**LA LOI DE CHRISTOPHE**  
La ligne blanche  
Téléfilm de Jacques Malaterre  
Avec Richard Anconina, Noémie Merlant

**21.00**  
**LA FÊTE DES MÈRES**  
Film de Marie-Castille Mention-Schaar  
Avec Audrey Fleurot, Clotilde Courau

**20.50**  
**RÉVOLUTIONS SEXUELLES (1)**  
Le droit au plaisir  
Documentaire

**21.05**  
**POMPEÏ**  
Film de Paul WS Anderson  
Avec Kit Harington, Carrie-Anne Moss

23.30 Télé-réalité : que sont-ils devenus ?, mag.  
01.15 Euro Millions, jeu  
01.20 Le grand bêtisier  
02.55 Programmes nuit

23.10 Les pouvoirs extraordinaires du corps humain, doc. « Les médecines complémentaires »  
01.15 Nuits d'été

22.45 La loi d'Alexandre, téléfilm  
00.25 Soir 3  
00.55 Des racines & des ailes, mag.

22.45 Profession : ..., mag. « Scénariste »  
23.35 Gueule d'ange  
01.25 Cornelius, le meunier hurlant, film

21.45 Révolutions sexuelles (2), doc.  
22.40 Le monde parfait  
23.35 Quand les Iraniennes font la loi, doc.

22.55 Exodus : Gods and Kings, film  
01.30 Meurtres en haute société : le témoin muet, téléfilm



43



44



5



45



42



47

13.40 Hercule Poirot  
15.35 Miss Marple, série  
17.30 Hercule Poirot  
19.25 Quotidien, première partie, mag.  
20.10 Quotidien, mag.  
21.00 Petits plats en équilibre été

16.40 Un dîner presque parfait, jeu  
17.50 Un dîner presque parfait, jeu  
18.50 Un dîner presque parfait, jeu  
19.50 Un dîner presque parfait, jeu

15.50 Aventures sauvages, doc.  
16.45 Nos maisons ont une histoire, doc.  
17.45 C dans l'air, mag.  
19.00 Silence, ça pousse  
20.00 Le refuge de l'espoir, doc.

17.00 Tattoo Cover : On holiday  
19.00 Tattoo Cover : Londres  
20.00 Tattoo Cover : Sauveurs de tatouages  
21.00 Petits plats en équilibre été

13.50 Maigret, série  
15.45 Maigret, série  
17.30 Maigret, série  
19.05 TPMP : le before  
19.35 TPMP : Première partie  
20.35 Touche pas à mon poste !

17.15 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
20.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série

**21.05**  
**90' ENQUÊTES**  
Excès de vitesse et vols organisés : quand les deux-roues deviennent fous  
Magazine

**21.05**  
**ASTÉRIX ET LE COUP DU MÈNHIR**  
Film de Philippe Grimond  
Avec Roger Carel, Pierre Tornade

**20.50**  
**ZONES BLEUES, LES SECRETS DE LA LONGÉVITÉ**  
Japon  
Documentaire

**21.05**  
**DEUX HEURES MOINS LE QUART AVANT JÉSUS-CHRIST**  
Film de Jean Yanne  
Avec Coluche, Michel Serrault

**21.00**  
**LES POUPEES RUSSES**  
Film de Cédric Klapisch  
Avec Romain Duris, Cécile de France

**20.50**  
**TRINITA VA TOUT CASSER**  
Film de Giuseppe Colizzi  
Avec Terence Hill, Woody Strode

22.25 90' Enquêtes  
00.00 90' Enquêtes  
01.15 90' Enquêtes  
02.55 Programmes de nuit

22.15 Astérix et la surprise de César, film  
23.40 M6 Music fête ses 20 ans, spectacle  
03.00 Programmes nuit

21.40 Habiter autrement, doc.  
22.35 C dans l'air, mag.  
23.55 Homéopathie, la guerre est déclarée, doc.

22.55 Chroniques criminelles, mag.  
00.50 Chroniques criminelles, mag.  
02.40 Programmes nuit

23.20 L'auberge espagnole, film  
01.20 Programmes de nuit

22.25 Les brigades du Tigre, film  
00.50 Le super bêtisier  
02.30 Programmes de nuit

**LA BOX**  
Mini ou Maxi à vous de choisir  
monaco telecom



91



39



40



46



30

**21.00**  
**QUELQUE CHOSE À TE DIRE**  
Film de Cécile Telerman

**20.50**  
**ANGÈLE**  
Film de Marcel Pagnol  
Avec Orane Demazis

**20.40**  
**LES CHEMINS DE L'AMOUR**  
Film de Stephen Gyllenhaal

**21.00**  
**AU CŒUR DE L'ENQUÊTE**  
Police, pompiers, SAMU : un été chaud sur la côte d'azur

**20.55**  
**COMMISSAIRE MAGELLAN**  
Le manoir maudit

22.55 Almost Human  
23.45 Almost Human, série  
00.30 Programmes de nuit

23.20 Vikings, série « Saison 4 - Traversées »  
00.05 Vikings, série  
00.50 Programmes de nuit

22.35 Fort Bliss, film  
00.35 Fantômes, série  
01.05 Fantômes, série  
01.35 Fantômes, série  
02.05 Libertinages...

22.05 Au cœur de l'enquête, mag.  
23.25 Au cœur de l'enquête, mag.  
01.05 Au cœur de...

22.40 Caméléon, série  
23.40 Caméléon, série  
00.35 Les petits meurtres d'Agatha Christie, série



140



141



142



143



151



111

**20.40**  
**GENTLEMAN JACK**  
Saison 1 - Episode 7  
Saison 1 - Episode 8

**21.10**  
**MILDRED PIERCE**  
Episode 2  
Série

**20.40**  
**MON GARÇON**  
Film de Christian Carion  
Avec Guillaume Canet

**20.40**  
**LA MAISON SOUS LES ARBRES**  
Film de René Clément

**20.50**  
**DRIVER**  
Film de Walter Hill  
Avec Ryan O'Neal, Bruce Dern

**20.00**  
**FOOTBALL**  
Sport

22.45 Legion, série  
23.35 The Handmaid's Tale : la servante écarlate, série  
00.30 The social...

23.05 Veep, série  
23.35 Veep, série  
01.20 Euphoria, série  
02.20 Clitopraxis  
03.15 Le petit coquin...

22.05 Entre chiens et loups, film  
23.55 Babycall, film  
01.30 Seven Sisters, film  
03.30 Elle l'adore, film

22.20 La baie des anges, film  
23.45 La crime, film  
01.25 Les bonheurs de Jean-Claude Brial, doc.

22.20 Dragon rouge, film  
00.20 Le plus grand cirque du monde, film  
02.35 Le renard du désert, film

22.00 Football  
00.00 Football  
02.00 Football  
04.00 Football



1



2



3



4



7



6

**17.10** 4 mariages pour 1 lune de miel  
**18.15** Les plus belles vacances  
**19.20** Demain nous appartient, série  
**20.00** Le journal  
**20.35** Le 20 h le mag

**17.45** Vélo club, mag.  
**18.40** N'oubliez pas les paroles, jeu  
**19.20** N'oubliez pas les paroles, jeu  
**20.00** Journal 20 h 00  
**20.40** Un si grand soleil, série

**18.10** Questions pour un champion, jeu  
**19.00** Le 19/20  
**20.00** Vu, mag.  
**20.10** Météo régionale  
**20.20** Plus belle la vie  
**20.45** Tout le sport, mag.  
**21.00** Météo des pages

**18.45** The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
**19.35** Les paris du globe-cooker, doc.  
**20.05** Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
**20.35** Groland le zapoi  
**20.58** Best of La boîte...

**18.20** Frontières d'eau, doc.  
**19.05** Invitation au voyage, mag.  
**19.45** ARTE Journal  
**20.05** 28 minutes, mag.  
**20.50** La minute vieille, programme court

**15.35** Le sourire des femmes, téléfilm  
**17.35** Les reines du shopping, jeu  
**18.40** Chasseurs d'appart', jeu  
**19.45** Le 19.45  
**20.25** En famille, série



**GREY'S ANATOMY : STATION 19** 10  
Baby boom  
Série

Enfiévré



**CHERIF**  
Quand Cherif rencontre Huggy  
Série  
Avec Abdelhafid Metalsi, Carole Bianic

**22.00** Cherif, série  
**23.50** Cherif, série  
**00.45** Mary Higgins-Clark, série  
**02.15** Émissions religieuses



**DES RACINES & DES AILES**  
Passion patrimoine : mon village en Provence  
Magazine

**23.10** Soir 3  
**23.45** Des racines & des ailes, mag.  
**01.45** Les carnets de Julie, mag.



**LA TOUR SOMBRE**  
Film de Nikolaj Arcel  
Avec Idris Elba, Matthew McConaughey

**22.35** Le 12<sup>ème</sup> homme  
**00.50** Gomorra, 2 ép.  
**02.15** Soixante  
**03.20** Surprises  
**03.35** Cesta punta...



**RENDEZ-VOUS** 10  
Film de André Téchiné  
Avec Juliette Binoche, Lambert Wilson

**22.15** Copie conforme  
**00.00** Magical Mystery  
**01.45** Guide de jardinage  
**01.55** ARTE Journal



**ZONE INTERDITE**  
Terroir, fiestas et traditions : le succès fou des fêtes de villages  
Magazine

**23.00** Zone interdite  
**00.55** Zone interdite  
**02.40** Météo  
**02.45** Programmes de nuit



43



44



5



45



42



47

**14.00** Section de recherches, série  
**19.25** Quotidien, programme court  
**20.10** Quotidien, mag.  
**21.00** Petits plats en équilibre été, programme court

**16.40** Un dîner presque parfait, jeu  
**17.50** Un dîner presque parfait, jeu  
**18.50** Un dîner presque parfait, jeu  
**19.50** Un dîner presque parfait, jeu

**16.45** Les 100 lieux qu'il faut voir, doc.  
**17.45** C dans l'air, mag.  
**19.00** Silence, ça pousse !, mag.  
**19.55** Le retour du printemps, doc.

**17.00** Tattoo Cover : On holiday  
**18.00** Tattoo Cover : On holiday  
**19.00** Tattoo Cover : Londres  
**20.00** Tattoo Cover : Londres

**13.40** JT  
**13.50** Maigret, 3 épisodes  
**19.05** TPMP : le before  
**19.35** TPMP : Première partie  
**20.35** Touche pas à mon poste !

**17.15** Alerte Cobra : un duo explosif, série  
**18.10** Alerte Cobra : un duo explosif, série  
**19.10** Alerte Cobra : un duo explosif, série  
**20.05** Alerte Cobra : un duo explosif, série



**JONATHAN LAMBERT - SPECTACLE FOR KIM**  
Spectacle



**DANIEL BALAVOINE : VIVRE OU SURVIVRE**  
Documentaire

**23.00** Michel Sardou : l'indomptable, doc.  
**01.00** Michel Sardou - Confidences et retrouvailles - Live 2011



**SALE TEMPS POUR LA PLANÈTE**  
Alpes, le défi climatique  
Documentaire  
*La Réunion, une île verte*

**22.40** C dans l'air, mag.  
**23.45** Décollage pour l'Espagne, doc.  
**00.35** Planète insolite  
**01.25** Nus & culottés



**POMPIERS : LEUR VIE EN DIRECT** 10  
Épisode 4 : La vie à tout prix  
Documentaire

**22.00** Pompiers : leur vie en direct, doc.  
**23.05** Pompiers : leur vie en direct, doc.  
**00.05** Pompiers : leur...



**ENQUÊTE SOUS HAUTE TENSION** 10  
100 jours avec les gendarmes de l'autoroute du Sud-Ouest  
Magazine

**23.00** Enquête sous haute tension, mag.  
**00.30** Programmes de nuit



**UNFORGETTABLE**  
Tuer n'est pas jouer  
Série de Kate Woods  
Avec Poppy Montgomery, Dylan Walsh

**22.00** Unforgettable  
**22.55** Unforgettable  
**23.50** Unforgettable  
**00.40** Unforgettable  
**01.30** Unforgettable



91



39



40



46



30



**SECTION DE RECHERCHES**  
2 épisodes

**23.00** Section de recherches, série  
**00.05** Section de recherches, série  
**01.10** Programmes nuit



**CAUCHEMAR EN CUISINE : 24 H EN ENFER**

**22.20** Cauchemar en cuisine : 24 h en enfer, doc.  
**23.05** Cauchemar en cuisine : 24 h en enfer



**POLICE STORY : LOCKDOWN** 10  
Film de Ding Sheng

**22.40** Training day, film  
**00.45** Fantômes, série  
**01.15** Fantômes, série  
**01.45** Fantômes, série  
**02.15** Libertinages...



**THE TEACH**  
Saison 1 - Épisodes 7 et 8  
Série

**23.05** Traque sans répit, téléfilm  
**00.45** Programmes de nuit



**THE BETRAYED** 10  
Téléfilm de Amanda Gusack

**22.35** Shooter, série  
**23.25** Shooter, série  
**00.10** Shooter, série  
**01.00** FBI : Portés disparus, série

monaco telecom



140



141



142



143



151



111



**FRONT RUNNER : LE SCANDALE**  
Film de Jason Reitman

**22.30** Midnight Sun, film  
**00.05** Le prix du succès  
**01.40** L'homme qui rit  
**03.15** Le secret de Manta Corridor, téléfilm



**GOMORRA**  
Film de Matteo Garrone  
Avec Toni Servillo

**22.55** Frères de sang  
**00.30** Big Little Lies  
**01.25** Youth, film  
**03.25** Le petit coquin du mois, mag.



**EN GUERRE**  
Film de Stéphane Brizé  
Avec Vincent Lindon

**22.30** Irréprochable, film  
**00.15** Jett, série  
**01.15** Les oubliés, film  
**02.55** Gallowalker, téléfilm



**LE CLAN DES MAC MASTERS**  
Film de Alf Kjellin

**22.10** Clayton l'implacable, film  
**23.30** Charmants garçons, film  
**01.20** Docteur Petiot



**RIO CONCHOS**  
Film de Gordon Douglas  
Avec Richard Boone

**22.35** Elle et lui, film  
**00.25** Marathon man  
**02.30** Sa dernière mission, film  
**04.10** La maison du...



**FOOTBALL Sport**

**23.30** Football, mag.  
**23.45** Ça se passe sur BeIN Sports, mag.  
**00.00** Football

**TF1** 1

**17.10** 4 mariages pour 1 lune de miel  
**18.15** Les plus belles vacances  
**19.20** Demain nous appartient, série  
**20.00** Le journal  
**20.35** Le 20 h le mag



**21.05**  
**LES BRONZÉS**  
 Film de Patrice Leconte  
 Avec Josiane Balasko, Michel Blanc

**22.55** La 7<sup>ème</sup> compagnie au clair de lune, film  
**00.30** New York section criminelle, 2 épisodes  
**02.15** Programmes nuit

**france.2** 2

**17.40** Vélo club, mag.  
**18.40** N'oubliez pas les paroles, jeu  
**19.20** N'oubliez pas les paroles, jeu  
**20.00** Journal 20 h 00  
**20.35** Météo  
**20.40** Un si grand soleil



**21.05**  
**SECRETS D'HISTOIRE**  
 La marquise de Sévigné : l'esprit du grand siècle  
 Documentaire présenté par Stéphane Bern

**22.50** Secrets d'histoire, doc. « Philippe d'Orléans, le régent libertin »  
**00.50** Les documents de l'info, doc.

**france.3** 3

**17.30** Slam, jeu  
**18.10** Questions pour un champion, jeu  
**19.00** Le 19/20  
**20.00** Vu, mag.  
**20.20** Plus belle la vie  
**20.45** Tout le sport, mag.  
**21.00** Météo des plages



**21.05**  
**AGATHE KOLTES**  
 Ailes brisées  
 Avec Hortense Gelinet, Arnaud Binard  
 Chemin de croix

**23.05** Agathe Koltes  
**23.55** Agathe Koltes  
**00.50** Soir 3  
**01.25** Dalida, discographie

**CANAL+** 4

**18.35** The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
**19.25** Les paris du globe-cooker, doc.  
**20.00** Roi de la vanne  
**20.05** Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
**20.35** Groland le zapoï



**21.00**  
**MAYANS M.C.** 12  
 Saison 1 - Episode 7  
 Série de Kurt Sutter  
 Avec JD Pardo  
 Saison 1 - Episode 8

**23.05** This is Us, série  
**23.45** This is Us, série  
**00.30** This is us, série  
**01.10** Le journal du hard, mag.

**arte** 7

**17.30** Frontières d'eau  
**18.20** Au fil du Mississippi, doc.  
**19.05** Invitation au voyage, mag.  
**19.45** ARTE Journal  
**20.05** 28 minutes, mag.  
**20.52** La minute vieille



**20.55**  
**3 X MANON**  
 Épisodes 1, 2 et 3  
 Série  
 Avec Alba Gaia Bellugi, Marina Foïs

**23.50** Manon 20 ans  
**00.45** Manon 20 ans  
**01.45** Manon 20 ans  
**02.45** Afrique - Les trésors cachés de la nature

**6** 6

**15.35** Harcelée par mon médecin : le retour  
**17.35** Les reines du shopping, jeu  
**18.40** Chasseurs d'appart', jeu  
**19.45** Le 19.45  
**20.25** En famille, série



**21.05**  
**PÉKIN EXPRESS : LA ROUTE DES 50 VOLCANS**  
 Episode 2  
 Jeu présenté par Stéphane Rotenberg

**23.15** Pékin Express : Itinéraire Bis « Episode 2 »  
**00.15** Pékin Express : itinéraire bis  
**01.20** Météo

**TMC** 43

**13.40** Hercule Poirot  
**14.45** Hercule Poirot  
**15.35** Miss Marple, série  
**17.30** Hercule Poirot  
**19.25** Quotidien, première partie, mag.  
**20.10** Quotidien, mag.  
**21.00** Petits plats...



**21.05**  
**SPY GAME - JEU D'ESPIONS** 10  
 Film de Tony Scott  
 Avec Robert Redford, Brad Pitt

**23.25** 90' Enquêtes  
**00.50** 90' Enquêtes, mag.  
**02.00** Programmes de nuit

**W9** 44

**16.40** Un dîner presque parfait, jeu  
**17.50** Un dîner presque parfait, jeu  
**18.50** Un dîner presque parfait, jeu  
**19.50** Un dîner presque parfait, jeu



**21.05**  
**24 HEURES : LEGACY** 10  
 Saison 1 - 20h00 - 21h00  
 Avec Charlie Hofheimer, Miranda Otto  
 21h00 - 22h00

**22.35** 24 heures : Legacy, série « Saison 1 - 22h00 - 23h00 »  
**23.25** 24 heures : Legacy, série

**france.5** 5

**14.55** Les mystères du passé, doc.  
**15.50** Terre de Brésil  
**16.45** Nus & culottés  
**17.45** C dans l'air, mag.  
**19.00** Silence, ça pousse  
**19.55** Le léopard qui voulait devenir roi, doc.



**20.50**  
**DES TRAINS PAS COMME LES AUTRES**  
 Équateur / Russie : de Moscou au lac Baïkal

**22.40** C dans l'air, mag.  
**23.45** Les bâtisseurs de châteaux, doc.  
**00.35** Spéciale J'irai dormir chez vous, doc.

**TFX** 45

**13.00** Friends, 8 épisodes  
**17.00** Tattoo Cover : On holiday  
**19.00** Tattoo Cover : Londres  
**21.00** Petits plats en équilibre été, programme court



**21.05**  
**LE RETOUR DE LA MOMIE**  
 Film de Stephen Sommers  
 Avec Brendan Fraser, Rachel Weisz

**23.25** Le Roi Scorpion 4 : La quête du pouvoir  
**01.25** Le roi scorpion 3 : Combat pour la rédemption, téléfilm

**C8** 42

**13.50** Maigret, série  
**15.45** Maigret, série  
**17.30** Maigret, série  
**19.05** TPMP : le before  
**19.35** TPMP : Première partie  
**20.35** Touche pas à mon poste !



**21.00**  
**ENQUÊTES PARANORMALES**  
 Magazine présenté par Valérie Benaïm

**22.50** Enquêtes paranormales, mag.  
**00.30** Programmes de nuit

**M21** 47

**13.25** Le jour où tout a basculé, mag.  
**15.30** Unforgettable, série  
**16.20** Unforgettable, série  
**17.15** Alerte Cobra : un duo explosif, 4 épisodes



**21.05**  
**P.R.O.F.S.**  
 Film de Patrick Schulmann  
 Avec Patrick Bruel, Fabrice Luchini

**23.00** Low Cost, film  
**00.45** Unforgettable  
**01.35** Unforgettable  
**02.30** Programmes de nuit

**LA BOX**  
 Mini ou Maxi à vous de choisir

**monaco telecom**

**TF1 SERIES FILMS** 91



**21.00**  
**ALICE NEVERS** 10  
 Dernier recours / Ma vie pour la tienne

**23.00** Alice Nevers, série « Une femme d'influence »  
**00.00** Alice Nevers, série  
**01.05** Programmes de nuit

**PARIS PREMIERE** 39



**20.50**  
**QUAND L'INSPECTEUR S'EMMÊLE**  
 Film de Blake Edwards

**22.40** La panthère rose  
**00.35** Sex-Shop Story, doc.  
**01.30** Programmes de nuit

**RTL9** 40



**20.40**  
**BELPHÉGOR - LE FANTÔME DU LOUVRE** 10  
 Film de Jean-Paul Salomé

**22.25** Congo, film  
**00.15** Fantômes, 3 épisodes  
**01.45** Libertinages par Louis de Mirabert, série

**CSTAR** 46



**21.00**  
**JE PRÉFÈRE QU'ON RESTE AMIS...**  
 Film de Eric Toledano

**22.50** Quelques messieurs trop tranquilles, film  
**00.20** Programmes de la nuit

**13<sup>ème</sup> RUE** 30



**20.55**  
**AGENTS SECRETS** 10  
 Film de Frédéric Schoendoerffer

**22.50** L'assaut, film  
**00.30** Commissaire Magellan, série  
**02.15** Le sang de la vigne, série

**OCS MAX** 140



**20.40**  
**THE HANDMAID'S TALE : LA SERVANTE ÉCARLATE** 12

**21.35** Mike, série « Saison 1 - Episode 7 »  
**22.05** Mike, série  
**22.30** Bonne pomme  
**00.15** Fences, film

**OCS City** 141



**20.40**  
**UNE VIE VIOLENTE**  
 Film de Thierry De Peretti  
 Avec Jean Michelangeli

**22.30** Big Little Lies  
**23.25** Euphoria, série  
**00.30** Barry, 4 épisodes  
**02.40** Le petit coquin du mois, mag.

**OCS choc** 142



**20.40**  
**L'ATTAQUE DES FOURMIS GÉANTES** 10  
 Téléfilm de Ron Carlson

**22.05** It Came From The Desert, téléfilm  
**23.35** Shock Wave, film  
**01.40** Fight Club, film  
**05.00** Arletty, une...

**OCS geants** 143



**20.40**  
**KNOCK**  
 Film de Guy Lefranc  
 Avec Louis Jovet

**22.20** La nuit des généraux, film  
**00.40** Le juge, film  
**02.15** Cria Cuervos, film  
**04.05** Les grandes...

**TCM cinéma** 151



**20.50**  
**LES ROIS DU DÉSERT** 10  
 Film de David O Russell  
 Avec George Clooney

**22.45** Big, film  
**00.25** La motocyclette  
**01.55** Étrange séduction, film  
**03.40** Dossier secret

**bein 1 SPORTS** 111



**20.40**  
**FOOTBALL Sport**

**22.45** Ça se passe sur BeIN Sports, mag.  
**23.00** Football : Inter / Empoli, sport « Serie A »  
**00.00** Football



1



2



3



4



7



6

18.15 Les plus belles vacances  
19.20 Demain nous appartient, série  
20.00 Le journal  
20.35 Le 20 h le mag  
20.45 My Million, jeu  
20.55 Nos chers voisins

17.50 Vélo club, mag.  
18.40 N'oubliez pas les paroles, jeu  
19.20 N'oubliez pas les paroles, jeu  
20.00 Journal 20 h 00  
20.40 Un si grand soleil, série

17.30 Slam, jeu  
18.10 Questions pour un champion, jeu  
19.00 Le 19/20  
20.20 Plus belle la vie  
20.45 Tout le sport, mag.  
20.55 Météo  
21.00 Météo des plages

18.30 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon  
19.20 Les paris du globe-cooker, doc.  
20.00 Roi de la vanne  
20.05 Rendez-vous avec Kevin Razy, mag.  
20.35 Groland le zapoï

18.15 Au fil du Mississippi, doc.  
19.05 Invitation au voyage, mag.  
19.45 ARTE Journal  
20.05 28 minutes, mag.  
20.52 La minute vieille, programme court

15.35 Un chien très chanceux, téléfilm  
17.35 Les reines du shopping, jeu  
18.40 Chasseurs d'appart', jeu  
19.45 Le 19.45  
20.25 En famille, série



**NINJA WARRIOR**  
Le parcours des héros  
Divertissement présenté par Denis Brogniart, Christophe Beaugrand, Iris Mittenaere



**CANDICE RENOIR**  
Il faut souffrir pour être beau  
Avec Cécile Bois  
La vengeance est un plat qui se mange froid



**L'ÂGE D'OR DES VARIÉTÉS**  
Épisode 1 : Les Carpentier  
Documentaire



**KIN : LE COMMENCEMENT**  
Film de Josh Baker, Jonathan Baker  
Avec Myles Truitt, Jack Reynor



**LA MEILLEURE DU MONDE**  
Téléfilm de Adrian Goiginger  
Avec Verena Altenberger, Michael Pink



**THE ROOKIE - LE FLIC DE LOS ANGELES** 10  
2 épisodes  
Série  
Avec Alyssa Diaz

23.30 Vendredi, tout est permis avec Arthur  
01.35 Euro Millions, jeu  
01.40 Programmes de nuit

22.55 Candice Renoir  
23.45 Candice Renoir  
00.40 La soif de vivre  
02.05 Ça commence aujourd'hui, mag.

23.10 Mieux vaut tard que jamais, doc.  
« Épisode 2 : Hua Hin »  
00.00 Soir 3  
00.20 Météo régionale

22.45 Alad'2, film  
00.20 Au poste !, film  
01.30 Break, film  
03.05 Surprises  
03.10 Engrenages

22.35 Birkenstock, doc.  
23.30 Stax, le label soul légendaire, doc.  
00.20 Beth Ditto - Lille 2017, spectacle

22.45 The Rookie - Le flic de Los Angeles, série  
23.35 Scorpion, série  
00.30 Scorpion, série  
01.15 Scorpion, série



43



44



5



45



42



47

13.40 Hercule Poirot, série  
15.35 Miss Marple, série  
17.30 Hercule Poirot, série  
19.25 Quotidien, première partie, mag.  
20.10 Quotidien, mag.

16.40 Un dîner presque parfait, jeu  
17.50 Un dîner presque parfait, jeu  
18.50 Un dîner presque parfait, jeu  
19.50 Un dîner presque parfait, jeu

16.45 Zones bleues, les secrets de la longévité, doc.  
17.45 C dans l'air, mag.  
19.00 Silence, ça pousse !, mag.  
20.00 Aventures sauvages, doc.

17.00 Tattoo Cover : On holiday  
18.00 Tattoo Cover : On holiday  
19.00 Tattoo Cover : Londres  
20.00 Tattoo Cover : Londres

13.50 Maigret, série  
15.45 Maigret, série  
17.30 Maigret, série  
19.05 TPMP : le before  
19.35 TPMP : Première partie  
20.35 Touche pas à mon poste !

17.15 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
18.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
19.10 Alerte Cobra : un duo explosif, série  
20.05 Alerte Cobra : un duo explosif, série



**HERCULE POIROT**  
Drame en 3 actes  
Série de Ashley Pearce  
Avec David Suchet, Martin Shaw



**ENQUÊTE D'ACTION**  
Fête, adrénaline et rock'n'roll : un camping hors du commun  
Magazine présenté par Marie-Ange Casalta



**LES AVIONS DU BOUT DU MONDE**  
Kenya, le massai volant  
Documentaire  
Québec - L'omnibus des airs



**SUPER NANNY**  
Depuis mon divorce, je ne m'en sors pas avec mes 3 enfants  
Magazine



**PRÉSUMÉ INNOCENT** 10  
3 reportages  
Documentaire présenté par Christine Kelly  
Le clan des tortionnaires



**R.I.S. POLICE SCIENTIFIQUE**  
Belle de nuit  
Série de Hervé Renoh  
Avec Jean-Pierre Michael

22.50 Hercule Poirot, série  
00.50 Hercule Poirot  
01.55 Programmes de nuit

23.00 Enquête d'action  
00.00 Enquête d'action  
02.00 Enquête d'action  
03.00 Programmes de nuit

22.35 C dans l'air, mag.  
23.45 24 heures au poste-frontière de San Ysidro, doc.  
00.30 Le marcheur...

22.55 Super Nanny, mag.  
00.45 Super Nanny, mag.  
02.30 Programmes de nuit

23.00 Présumé innocent, doc.  
00.45 Programmes de nuit

22.05 R.I.S. police scientifique, série  
23.05 R.I.S. police scientifique, série  
00.05 R.I.S. police...



91



39



40



46



30



**A DIX MINUTES DE NULLE PART...**  
Téléfilm de Arnaud Mercadier



**LE ZAPPING DE LA TÉLÉ**  
Saison 2018-2019 - 1<sup>re</sup> Partie  
Emission



**STAR TREK : INSURRECTION**  
Film de Jonathan Frakes



**DOUANES SOUS HAUTE SURVEILLANCE : IRLANDE** 10



**MOTIVE : LE MOBILE DU CRIME** 10  
2 épisodes

22.50 À dix minutes de naturalistes, téléfilm  
00.35 Programmes de nuit

23.05 Le Zapping de la Télé « Saison 2018-2019 - 2<sup>e</sup> Partie »  
01.10 Brigitte et Moi  
02.05 Programmes nuit

22.35 Star Trek : premier contact, film  
00.30 Fantômes, série  
01.00 Fantômes, série  
01.30 Fantômes, série

22.10 Douanes sous haute surveillance : Irlande, doc. « Épisode 8 »  
23.05 Douanes sous haute surveillance...

22.30 Motive : le mobile du crime, 2 ép.  
00.05 FBI : Portés disparus, 3 épisodes  
02.20 Caméléon, série

LA BOX  
Mini ou Maxi à vous de choisir  
monaco telecom



140



141



142



143



151



111



**NORM**  
Film de Trevor Wall, Xia Xiao Ping



**GIRLS** 12  
3 épisodes  
Série



**KILLER ELITE**  
Film de Gary McKendry  
Avec Jason Statham



**LOLA**  
Film de Jacques Demy  
Avec Anouk Aimée



**AMERICAN GRAFFITI**  
Film de George Lucas  
Avec Richard Dreyfuss



**FOOTBALL Sport**

22.10 Gentleman Jack, « Épisode 7. Pourquoi as-tu emporté ça ? »  
23.10 Gentleman Jack  
00.15 Kursk, film

22.15 Divorce, série  
22.45 Il Divo, film  
00.45 Silvio et les autres, film  
03.15 Le petit coquin...

22.35 Gallowalker  
00.05 Pornochic 24 - Ariel & Lola, téléfilm  
02.17 Miller's Crossing, film

22.05 Bob le flambeur  
23.45 Buggy, film  
02.00 Lucky Jo, film  
03.30 Au sud de Mombasa, film

22.40 Une créature de rêve, film  
00.10 Comanche, film  
01.35 Plus fort que le diable, film

23.30 Football  
00.00 Football  
01.50 Football

# Renault Clio 5 : Plus belle encore !

*Renault lance sa nouvelle Clio en conservant les acquis stylistiques de sa devancière, tout en figulant ses contours et en réduisant les sources de CO2. Son tarif démarre à 17.800 €.*



© Philippe Lacroix

En adhérant au principe qu'on ne change pas une formule qui gagne, la philosophie de Renault a été de capitaliser sur le succès de la Clio 4, pour beaucoup dû à son style, d'où une évolution légère et réussie de sa robe. Il faut d'ailleurs un moment d'observation sous tous les angles pour déceler les différences. À l'avant, le capot intègre des nervures, la grille de calandre encadrant le bas du losange s'agrandit et les blocs optiques 100% à Led offrent un nouveau regard. À l'arrière, les feux s'étirent davantage sur un hayon un peu plus large pour faciliter l'accès au coffre. De profil, on retrouve l'esprit coupé grâce aux poignées masquées des portes arrière, tandis que le toit s'incline davantage sur l'arrière. Côté dimensions, la Clio est raccourcie de 14 mm (4,05 m) mais progresse en habitabilité et en volume de coffre. Elle abaisse sa carrosserie jusqu'à 30 mm pour gagner en aérodynamisme et sportivité.

## Un habitacle plus soigné

À l'intérieur, le tableau de bord, habillé de plastique moussé sur la finition haut de gamme, est en net progrès et perd cet aspect un peu gadget pour offrir une disposition plus rationnelle. La tablette légèrement orientée vers le conducteur trône au sommet de la console avec son grand écran multimédia de 9,3 pouces.

Elle se veut à bonne portée de main, mais pas à la meilleure portée des yeux. Il aurait fallu qu'elle soit plus en retrait et donc encastrée dans la planche de bord. Les sièges avant présentent un dessin plus ergonomique avec un excellent maintien et les habillages creusés de leur coque améliorent l'espace disponible aux genoux des passagers arrière. Ces derniers bénéficient aussi d'une vue plus dégagée grâce aux appuie-têtes en virgule. Les rangements sont également plus accueillants, passant de 22 à 26 litres.

## Essence et Diesel en attendant l'hybride !

Sous son capot, la Clio 5 dispose d'une nouvelle batterie de moteurs essence. En premier lieu, pour servir d'entrée de gamme, le 1 litre 3 cylindres de 65 ch et 72 ch, en service sur les Dacia Sandero, est destiné à une utilisation plutôt urbaine et fournir un prix de référence modeste (14.100 €). Il apparaît ensuite ce même 1 litre 3 cylindres mais turbocompressé, remplaçant le 0,9 litre, pour une puissance passant de 90 à 100 ch servi par une boîte mécanique à 5 rapports. Enfin le 1,3 litre turbo 4 cylindres, à la place du 1,2 litre, voit sa puissance évoluer de 120 à 130 ch, uniquement associé à la boîte double embrayage à 7 rapports. Quant au

Diesel, on retrouve le 1,5 litre 4 cylindres décliné en 85 ch et 115 ch. Une version hybride apparaîtra en 2020 associant un 1,6 litre thermique de 90 ch avec un électrique de 35 kW permettant de parcourir 4 à 5 km avec 0 émission.

## Un 4 cylindres 130 ch de référence

Pour le lancement de la Clio 5, les essence 100 ch et 130 ch représentent donc le fer de lance de la marque au losange. Le premier nommé montre une voiture plutôt sage pour un usage paisible, une faible consommation, bridé par des rapports de boîte très longs, 50, 90 et 140 km/h sur les trois premiers. En revanche, le second est plus tonique, notamment en mode manuel en se servant des palettes au volant, puisque les trois premiers rapports montent à 35, 70 et 100 km/h, de quoi s'amuser sur les petites routes de montagne. Mais CO2 oblige, les trois suivants sont aussi très longs, le 4<sup>ème</sup> accroche le 150 km/h. Ayant 4 cylindres, il est également le plus souple, le moins bruyant, donc le plus agréable. Quant au comportement routier de la Clio 5, il fait honneur à sa nouvelle plateforme qui conjugue tenue de route et confort avec maîtrise. ■

Philippe Lacroix  
Plus d'informations sur [leflautofr](http://leflautofr)

## Lieu jaune fenouil safrané, crumble de sarrasin

Recette de Christophe Adam issue du livre « Ma Bretagne »



© Guillaume Czerny

### Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de lieu jaune sans la peau, 5/6 pistils de safran, 1 branche de thym, 90g de beurre, 20cl d'eau, 300g de pommes de terre, 600g de fenouil, 1 gros oignon, 10cl de vin blanc, huile de noisette, fleur de sel, poivre du moulin  
**Bouillon de légumes** : 3 champignons de Paris, 1 échalote, 1 oignon blanc, 2 gousses d'ail en chemise, 1 bouquet garni, 3 branches de céleri, 10g gros sel, 1,5 L d'eau, huile d'olive. Crumble de sarrasin : 120g de beurre salé froid, 120g de farine de blé noir, 80g de parmesan râpé, 50g de graines de sarrasin torrifiées

### Préparation du bouillon de légumes :

Pelez les champignons. Épluchez l'échalote et l'oignon, puis émincez-les finement. Incisez les gousses d'ail. Émincez le céleri. Dans un faitout, faites chauffer un filet d'huile d'olive, faites suer tous les légumes 5 min à couvert, sans laisser colorer. Ajoutez le bouquet garni, mouillez à l'eau, ajoutez le sel. Portez à ébullition et laissez cuire 40 min à feu doux. Égouttez les légumes dans une passoire au-dessus d'un bol. Filtrez le bouillon.

Faites chauffer le bouillon de légumes, puis ajoutez les pistils de safran.

### Préparation du crumble :

Préchauffez le four à 160°C (th. 5/6). Mélangez à la main le beurre froid, la farine de blé noir, le parmesan râpé et les graines de sarrasin. Répartissez ce mélange en miettes sur une plaque couverte d'une feuille de papier cuisson. Enfourez et laissez cuire 20 min jusqu'à ce que le crumble ait une belle couleur dorée.

### Préparation du plat :

Abaissez la température du four à 100 °C (th. 3/4). Dans un plat allant au four, déposez les filets de lieu jaune, la branche de thym, 40g de beurre et l'eau. Salez et poivrez. Enfourez pour 20 min à basse température en arrosant plusieurs fois régulièrement le poisson. Pendant ce temps, pelez les pommes de terre et taillez-les, ainsi que 500 g de fenouil, en tout petits dés. Pelez et ciselez l'oignon et faites-le suer dans une cocotte avec 20g de beurre. Ajoutez les légumes et faites revenir quelques minutes. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire. Ajoutez le bouillon de légumes safrané petit à petit en poursuivant la cuisson, comme pour un risotto. Quand les légumes sont tendres, ajouter les 30g de beurre restants hors du feu.

À l'aide d'une mandoline, émincez très finement le reste de fenouil cru. Assaisonnez d'huile de noisette, salez et poivrez. Répartissez le risotto de fenouil safrané dans 4 assiettes et déposez les filets de lieu. Parsemez de crumble de sarrasin et de fines tranches de fenouil cru.



"Ma Bretagne"

Paru chez Ducasse Edition le 11 Octobre 2018

Auteur : Christophe Adam

Photographe: Guillaume Czerny

Disponible en librairie au prix de 29,90€

## Le Coquillade fait sa mue

Au sommet d'une colline cernée par les vignes, la Coquillade Village est vraiment une perle du Luberon. Cet élégant Relais&Châteaux qui vient de fêter ses 11 années d'existence, propose 63 chambres et suites réparties au fil des ruelles du "village" qui mènent toutes au magnifique spa de 1500m², aux deux piscines extérieures



Thierry Ederlin, chef de cuisine du Restaurant Coquillade et Benjamin Higgins, second.

format XXL et surtout aux trois restaurants du complexe : "Les Vignes" et sa cuisine méditerranéenne en panoramique sur la campagne, la "Dolce Vita" qui met l'Italie à table face aux piscines, et le "Coquillade" qui vient de faire sa mue dans une salle à manger redécouverte avec goût et autour d'une nouvelle carte de pas moins 18 entrées et 18 plats, servis en petite portion. Attention, on est loin du tapas car chaque assiette est soigneusement cuisinée par Thierry Ederlin et son équipe. Cet ancien de l'écurie Ducasse permet ainsi à ses hôtes de vagabonder sur trois, quatre ou cinq plats qui jouent toujours la carte locale en grande partie issue de l'agriculture biologique. Cela nous donne par exemple d'excellentes asperges blanches et sabayon Aureto blanc (le vin "maison"), un foie gras torchon et cerise Guignolet impeccable, des ravioles au chèvre du Rove et farigoule, un œuf parfait, brocoli et caviar Kristal, des cuisses de grenouille, fromage blanc et spiruline, un savoureux risotto truffe noire et pecorino. Ne négligez pas pour autant les fromages de René Pellegrini et la table des desserts très délicats élaborés par le chef pâtissier Aurélien Trousse.

**Coquillade village\*\*\*\*\*, Relais & châteaux,**

**Le Perrotet 84400 Gargas**

**Tél. : +33(0)4 90 74 71 71 - [www.coquillade.fr](http://www.coquillade.fr)**

## Le Mirazur au sommet

Comme un bonheur ne vient jamais seul, le Mirazur à Menton vient de se voir classé "Meilleur restaurant du monde" par le magazine anglais "Restaurant" après avoir obtenu sa troisième étoile au guide Michelin en début d'année. Même si les règles de ce classement sont assez obscures, nous en sommes ravis pour Mauro Colagregco qui n'en demandait sans doute pas tant...



## Et vogue la Bastide de Moustiers...

Pour la saison estivale, la Bastide de Moustiers invite ses hôtes à naviguer sur les eaux turquoises du Lac de Sainte-Croix du Verdon ! L'occasion rêvée de découvrir l'un des plus beaux lac de Provence à bord d'un bateau entièrement électrique, silencieux, respectueux de l'environnement et pouvant accueillir jusqu'à 7 personnes. Son nom, l'Estelle (l'étoile en Provençal), rend hommage à celle qui brille, suspendue au-dessus du village depuis le 17<sup>e</sup> siècle.

**75€/heure jusqu'à 7 personnes**  
**Tél. : +33(0)4 92 70 47 47 - [contact@bastide-moustiers.com](mailto:contact@bastide-moustiers.com)**



# Komo : tous les plaisirs

En ouvrant "Komo" il y a trois mois dans la discrète rue de Millo au cœur du quartier de la Condamine, Laurent Kostenbaum, résident monégasque suisse, a pris le parti d'un lieu aux deux visages : restauration et fashion shop aux produits exclusifs. S'il est toujours un peu risqué de mélanger les plaisirs, on constate que l'endroit fonctionne très bien. Surtout qu'il a fait appel à d'excellents professionnels. On y trouve d'abord Laurent Barbié à la direction : ancien du Vista, de la Chèvre d'Or et du Métropole, il a orchestré les équipes en confiant notamment la carte du restaurant à Mauro Colagreco et les pâtisseries à Pierre Hermé. On est là dans le très haut niveau, même si on reste ici dans le registre brasserie chic. Le chef de cuisine Pascuale Pugliesi, le chef pâtissier Yohan Jara et sa complice Elisa Amodio mettent tout cela en musique avec talent. Avec cinq entrées et six plats, on se réglera avec l'œuf coulant, asperges blanches, crème de parmesan et noisettes du Piémont, avec la daurade en carpaccio, artichauts, citron et gel d'oranges amères ou avec des maquereaux à l'escabèche. Le loup de mer cuit au four, aromates de Provence, pommes de terre rôties à l'ail nouveau, le suprême de pintade, diable aux câpres et aux olives, fèves, guanciale, ail et persil sont sans reproches et les gros appétits se jetteront sur le lomito de bœuf aux tomates, romaine, oignons



Une déco agréable



1



2



3

1. Œuf coulant, asperges blanches 2. Loup de mer cuit au four 3. Le feuilleté façon Ispahan

et chips de patates douces, le tout placé dans un pain moelleux. Au dessert, on ira choisir sa pâtisserie dans la boutique, ou on craquera pour les desserts du jour : un étonnant espuma à l'avocat, glace banane et sauce chocolat mais surtout le millefeuille caramélisé façon "Ispahan" chère au maître parisien.

On ne saurait oublier le petit côté "bling-bling" cher à Monaco avec le "plafond" de champagnes ou le "mur" d'eaux minérales où trône celle de Kobe dans son flacon signé Swarovsky à... 440€ ! Mais que l'on se rassure, la carte du restaurant est beaucoup plus abordable. ■



La pâtisserie



La boutique fashion



La cave des eaux

"Komo" 18, rue de Millo - Monaco // Tél. +377 97 70 56 11 // [www.komomonaco.com](http://www.komomonaco.com)

Entrées et plats de 11 à 22€, desserts à 12€ // Carte de tapas en fin d'après-midi // Pâtisserie ouverte toute la journée.

RENCONTREZ  
LE CHEF

*Christian Morisset*



Guide MICHELIN



*Le*  
**FIGUIER**  
*de* **SAINT-ESPRIT**

*Où la cuisine et l'art se rejoignent*

14 Rue Saint-Esprit - Antibes

04 93 34 50 12 - [restaurant-figuier-saint-esprit.fr](http://restaurant-figuier-saint-esprit.fr)

# Horoscope

**BÉLIER** du 21 mars au 20 avril  
**Amour** Vous changerez si vite d'humeur que votre partenaire ne parviendra pas à rester sur la même longueur d'onde que vous. **Travail-Argent** Vous aurez les coudées franches pour agir à votre guise. Profitez de cette belle opportunité. **Santé** Vous faites preuve d'une bonne hygiène de vie qui vous protège.

**TAUREAU** du 21 avril au 21 mai  
**Amour** Ardent et passionné, vous manifesterez votre amour avec beaucoup de fougue. **Travail-Argent** Vous poursuivrez sur votre lancée, évitant allègrement les obstacles. **Santé** Bon dynamisme.

**GÉMEAUX** du 22 mai au 21 juin  
**Amour** Vos rapports avec votre conjoint seront placés sous le signe de l'efficacité. **Travail-Argent** Il est probable que de très importants et bénéfiques changements dans votre vie professionnelle prendront racine durant cette période. **Santé** Problèmes gastriques.

**CANCER** du 22 juin au 22 juillet  
**Amour** Surveillez-vous de près ! Vous serez d'humeur belliqueuse et vos propos pourraient dépasser votre pensée. **Travail-Argent** Sachez organiser votre travail et vous réaliserez d'excellentes performances dans le domaine professionnel. **Santé** Prenez le temps de souffler.

**LION** du 23 juillet au 22 août  
**Amour** Même si vous vous sentez bien dans votre couple, vous ne savez pas pourquoi mais un sentiment d'envie d'ailleurs vous envahira. **Travail-Argent** Regardez les choses en face : ça ne peut plus durer ! **Santé** Vous adorez manger et plus qu'une nécessité c'est pour vous un réel plaisir.

**VIERGE** du 23 août au 22 septembre  
**Amour** Ne cédez pas à la colère, montrez-vous compréhensif. Vous avez une part de responsabilité dans cette histoire. **Travail-Argent** Vous faites des efforts pour vous imposer ou prendre position au sein de votre activité et cela vous réussit actuellement. **Santé** Vitalité en hausse.

**BALANCE** du 23 septembre au 22 octobre  
**Amour** Profitez à fond de toutes les occasions de vous divertir et changez-vous les idées. **Travail-Argent** Votre détermination et votre refus d'accepter des réponses négatives vont vous permettre d'obtenir de brillants résultats. **Santé** Vous serez assez vulnérable à la déprime et à la fatigue.

**SCORPION** du 23 octobre au 22 novembre  
**Amour** En couple, vous êtes fous amoureux et faites le plein de projets. **Travail-Argent** Si vous travaillez à votre compte, vous êtes soutenu par le climat ambiant qui vous pousse à la réussite. **Santé** Votre dynamisme et votre bonne humeur pourraient bien faire des jaloux !

**SAGITTAIRE** du 23 novembre au 21 décembre  
**Amour** Tout va bon train, dans un grand vent de séduction. Belle complicité avec votre partenaire. **Travail-Argent** Vous saurez mettre sur pied de nouvelles dispositions et vous serez parfaitement compris par vos collaborateurs. **Santé** Prenez des décisions radicales : mettez-vous au régime et faites du sport.

**CAPRICORNE** du 22 décembre au 20 janvier  
**Amour** Si quelques nuages planent au-dessus de vos amours, le soleil n'est jamais loin. **Travail-Argent** Vous finissez toujours par réagir et remonter la pente. **Santé** Trop gourmand ou au régime sévère, vous vous portez avec excès. Il faut choisir le juste milieu.

**VERSEAU** du 21 janvier au 18 février  
**Amour** Les relations familiales ne sont pas toujours simples ! **Travail-Argent** Vous prendrez des initiatives surprenantes mais qui heureusement seront efficaces. **Santé** Vous êtes en train de multiplier les excès, notamment alimentaires et votre corps n'est pas du tout d'accord !

**POISSONS** du 19 février au 20 mars  
**Amour** Vous ne laissez rien au hasard. Votre partenaire aimerait un peu plus de fantaisie. **Travail-Argent** Cette période sera propice à toutes les audaces. Côté finances, vous aurez tendance à dépenser à tort et à travers. **Santé** C'est la semaine de toutes les résolutions !

# Sudoku

→ FACILE

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

→ DIFFICILE

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

# solutions

→ Facile

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

→ Difficile

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

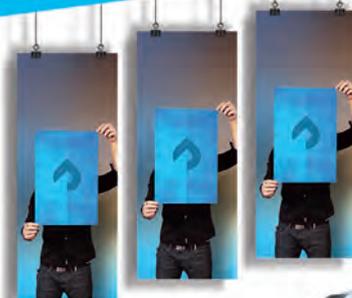
Complétez cette grille avec des chiffres de 1 à 9 de telle manière qu'aucun n'apparaisse deux fois dans aucune des lignes ou colonnes. La grille est aussi partagée en neuf carrés et chacun de ces carrés doit contenir les chiffres de 1 à 9.



# IMPRIMERIE DE Monaco

Impression  
Communication Digitale  
Conseil en Communication  
Médias  
Espaces Publicitaires

C'est le **service** de la **conception** à la **pose**.



# SAINT-JEAN-CAP-FERRAT

8<sup>ÈME</sup> ÉDITION

## Saint Jazz Cap Ferrat

21H - JARDIN DE LA PAIX

DU 7 AU 10 AOÛT 2019

LORENZO NACCARATO TRIO • ITAMAR BOROCHOV  
SYNOPSIS • RHODA SCOTT «LADY QUARTET»  
PHILIPPE VILLA TRIO • SARAH LANCMAN & GIOVANNI MIRABASSI TRIO  
HELOISA LOURENÇO & JACOPO JACOPETTI QUARTET  
JACKY TERRASSON & DIEGO IMBERT & ANDRÉ CECCARELLI

DIRECTEUR ARTISTIQUE MARC PEILLON

PARRAIN ANDRÉ CECCARELLI