

## A ne pas louper ce soir !

Jeudi 16 mars :

Le film La liste de Schindler de Steven Spielberg avec Liam Neeson, Ben Kingsley, Ralph Fiennes. France 3, 20 h 50 (EU 1994) 3 h 10 L'histoire de Oskar Schindler qui sauva des juifs de l'extermination nazie... un classique à revoir.

Notre avis : Steven Spielberg reconstitue dans un style quasi documentaire l'histoire authentique de cet industriel. Un témoignage poignant qui remporta sept oscars à Hollywood.

Série policière : NCIS, enquêtes spéciales. 20 h 50 M6 (EU 2004) 1 h 35 avec Mark Harmon, Sasha Alexander.

« Terrain Miné » L'équipe du NCIS enquête sur la mort d'un homme, découvert, criblé de balles sur un champ de tir. « L'ultime recours » deuxième épisode. Une enquête très bien menée sans perdre un brin de suspens...

Film : Comédie. (EU 1963) De Billy Wilder. 2 h 20 (VOST) avec Shirley Maclaine, Jack Lemmon.

Dans les années 1930, Nestor Patou gardien de la paix, sauve Irma la douce, une prostituée, des griffes de son souteneur. Mis à pied après avoir compromis un supérieur il se rapproche d'Irma et tente de la sortir de cette activité... Divertissement pour petits et grands.

## INFOS SANTE :

Bien être :

Obésité, problème majeur chez les enfants. En France, un enfant sur cinq est en surpoids sachant qu'à l'âge de six ans, ce problème s'installe durablement dans la moitié des cas, mieux vaut réagir sans tarder...

Trois points importants à surveiller :

- Le grignotage : il augmente les problèmes de poids.
- Les aliments denses en énergie : ne pas abuser d'aliments trop caloriques.
- La taille des portions : donner un steak haché entier à un enfant de deux ans correspond à cinq fois plus que ses besoins.

Bien manger, un jeu d'enfant !

Fruits et légumes chaque jour, féculents, produits laitiers à chaque repas, du poisson (au moins deux fois par semaine) et, au moins trente minutes d'exercices par jour.

Au cinéma en ce moment :

## Underworld 2



Etats-Unis 2006. Un film fantastique de Len Wiseman avec Kate Beckinsale, Scott Speedman, Tony Curran...Durée : 1h46

C'est une lutte millénaire entre vampires et Lycans (êtres maléfiques volants). Ils vont connaître un tournant total car ils ont découvert le secret du massacre de la famille de Sélène, une redoutable guerrière vampire. Mikaël deviendra son ami au cours du film, celui-ci est le premier hybride à la fois vampire et Lycan. Au cours du film, ils vont apprendre leurs origines et même les pires, et redoutables vérités. Le monde dépend d'eux! Les effets spéciaux à la Van Helsing sont très bien réalisés. Le scénario reste tout de même complexe : car il est brossé sur des actions violentes : ce qui peut choquer mais provoquer du suspens pendant tout le film (du secret autour d'une énigme). Il faut aimer les films d'actions mais je vous conseille de voir le premier.

## JARDIN :

Mars est le mois des semis, une opération très simple, amusante et surtout très économique pour produire fleurs et légumes à foison...



## CARPE DIEM :

Pour croquer chaque jour la vie à pleine dent !

Bélier : (21 mars au 20 avril)

Pour votre vitalité ne cessez pas de manger du poulet et n'ayez crainte de la grippe aviaire.

Taureau : (21 avril au 21 mai)

Des ouvertures vous sont offertes, alors pourquoi ne pas vous lancer comme deux millions et demi de français dans une carrière d'écrivain. Allez foncez !

Gémeaux : (22 mai au 21 juin)

Prenez du repos et regardez Basilio et la montagne du diable ce soir sur Arte à 23 h vous l'avez bien mérité !

Cancer : (22 juin au 22 juillet)

Profitez de votre vitalité pour vous rendre à l'école nationale de musique et de danse de Tulle qui vous propose leur nouveau mouvement musical pour le 17 mars à la salle Berlioz à 18 h 30.

Lion : (23 juillet au 22 août)

Vous allez devoir montrer de quoi vous êtes capable et pour cela quoi de mieux que votre milieu naturel alors rendez vous à l'exposition « Jungles à Paris » pour être dans votre élément qui réunit 50 toiles du douanier Rousseau.

Vierge : (23 août au 22 septembre)

Vous avez besoin de faire du sport : une solution allez manifester dans les rues de Tulle.

Balance : (23 septembre au 22 octobre)

N'ayez pas peur de dépenser votre argent allez voir l'Avare de Molière joué au Sept collines de Tulle le mardi et mercredi.

Scorpion : (23 octobre au 22 novembre)

Aujourd'hui vous vous sentez l'âme d'un historien qui comme Michel Winoc analyse l'effondrement de la Quatrième République.

Sagittaire : (23 novembre au 22 décembre)

Quel pêche ! Profitez en pour vous défouler sur du rock and roll aux Halles of Fame.

Capricorne : (23 décembre au 20 janvier)

A l'occasion de la semaine du sommeil je vous conseille de consulter un médecin afin de régler vos problèmes d'insomnie.

Verseau : (21 janvier au 19 février)

Vous êtes en bonne santé profitez en pour voyager mais prenez garde au Chikungunya.

Poisson : (20 février au 20 mars)

Vous aimez ondoyer comme Claude Dunoton cherchez le plaisir des mots à travers les mots glissants.