

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Samedi 31 Janvier 2026**

**11.15 HOMARD ET CORDON BLEU - RENTREE 2025**

**DANS LA CUISINE DE BILLY**

durée : 25' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Magalie DOUARCHE, Magalie DOUARCHE*

*Cette semaine, Sylvain Guillemot relève un défi inédit dans Homard et Cordon Bleu. Pour la première fois, il cuisine aux côtés d'une personne qu'il connaît bien : Billy, responsable de salle à La Java Bleue. Un personnage haut en couleur, aussi passionné que novice derrière les fourneaux. Lui qui ne met jamais les pieds en cuisine se retrouve aujourd'hui aux commandes.*

*Le duo commence son aventure chez Isabelle, la voisine de Billy, agricultrice et fromagère. L'occasion de récupérer un peu de beurre, mais surtout de découvrir une sélection de fromages aussi généreuse que savoureuse.*

*Au menu : épaule d'agneau au barbecue, pois Zuccola accompagnés d'un skyr façon tzatziki, courge pop-corn crue, haricots verts et betterave Chioggia.*

*Un épisode drôle et décalé, porté par le contraste entre l'expertise de Sylvain et l'enthousiasme brut de son complice d'un jour. Le résultat ? Une cuisine spontanée, conviviale et... étonnamment réussie.*

*Production : m com' marguerite*

---

**12.00 EDR LE MAG**

**ENQUETES DE REGIONS, LE MAG(064)**

durée : 15' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (031)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(030)**

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages. Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**12.55 MAGAZINE ART DE VIVRE**

durée : 26' MAGAZINE / Découverte  
PAYS DE LA LOIRE

---

**19.00 LE JOURNAL DES TALENTS**

**JOURNAL DES TALENTS (LE)(019)**  
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT  
PAYS DE LA LOIRE

---

**19.10 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (031)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(031)**  
durée : 32' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**20.25 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (031)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Dimanche 1 Février 2026**

**11.05 DIMANCHE EN POLITIQUE - PAYS DE LA LOIRE**

**DIMANCHE EN POLITIQUE - PAYS DE LA LOIRE(004)**  
durée : 26' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

*Chaque semaine, l'émission aborde un thème ou une problématique liée à l'actualité politique et sociétale des Pays de la Loire. Dimanche en Politique Pays de la Loire reçoit des élus et des acteurs du monde politique, économique ou associatif.*

*Présentation : Virginie Charbonneau, Jérémy Armand ou Maxime Jaglin  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**12.30 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (032)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**12.35 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(031)**

durée : 13' JOURNAL TELEVISE / Information

PAYS DE LA LOIRE

EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages.*

*Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**12.55 ENVIE DEHORS**

**RENDEZ-VOUS EN TERRE CELTIQUE**

durée : 26' MAGAZINE / Société

PAYS DE LA LOIRE

*: Timo EBERMANN, Gildas CORNET, Clemence LAROQUE, Julie HATTU, Alexandra LAHUPPE, Lucile HOCHDOERFFER, Julia LECORREC, CLA©MENCE LAROQUE*

*De la Bretagne à l'Écosse en passant par l'Irlande, Julie Hattu explore les traditions celtes qui résonnent en Loire-Atlantique.*

*Patrimoine, gastronomie, musique et danse : un voyage entre châteaux, tartans et handball gaélique.*

---

**18.55 LE JOURNAL DES TALENTS**

**JOURNAL DES TALENTS (LE)(020)**

durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT

PAYS DE LA LOIRE

---

**19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (032)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(032)**

durée : 32' JOURNAL TELEVISE / Information

PAYS DE LA LOIRE

EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**20.00 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (032)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Lundi 2 Février 2026**

**06.00 MAGAZINE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**11.15 REGIONS GOURMANDES**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
PAYS DE LA LOIRE

---

**11.20 MAGAZINE EN FRANCE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.00 LE JOURNAL DES TALENTS**

**JOURNAL DES TALENTS (LE)(021)**  
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.05 ON VOUS EMMENE ICI**

**ON VOUS EMMENE ICI(021)**  
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**06.30 ICI MATIN - MAYENNE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (021)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Mayenne-Laval  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maïwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.*

---

**06.30 ICI MATIN - MAINE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (021)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Maine  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régnier et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !*

---

**06.30 ICI MATIN - LOIRE OCEAN**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (021)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Estuaire  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée, les 3 plus : des infos utiles et sympas, Mon oeil ou le décryptage d'une actualité, C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.*

---

**09.05 CHATEAU! PAR ANDRE MANOUKIAN**

**CHINON - SAINT BRISSON**

durée : 26' MAGAZINE / Histoire

PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Vincent DUPOUY*

---

**09.30 MON CORPS BALANCE**

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Société

PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: corinne BIAN ROSA*

*Auteur: Corinne BIAN ROSA*

*Qui n'est jamais monté sur une balance ?*

*Ni vous, ni moi et sûrement pas Jonathan, Amélie, ou Faudel.*

*Dans ce documentaire, nous suivrons pendant une année scolaire trois adolescents en cure d'amaigrissement à la clinique spécialisée de La Chaussée Saint-Victor, à côté de Blois, dans le Loir et Cher dans leur combat personnel et quotidien contre le surpoids. Nous les suivrons également lors de leur retour dans leur famille, un week-end sur deux.*

*Cet établissement médical existe depuis plus de 30 ans et accueille des jeunes en situation d'obésité de toute la France. Il a été parmi les premiers dans le pays à suivre ces patients.*

*Depuis 10 ans, les bâtiments ont changé, et, une nouvelle clinique est sortie de terre. Le service des ados obèses dispose de 16 lits et accueille des patients de 12 à 17 ans.*

*Ils sont scolarisés dans les établissements de la ville de Blois, le temps de leur séjour, et ne rentrent chez eux que pour les week-ends ou les vacances.*

*L'idée est de montrer le cheminement intérieur dans la gestion des émotions et des sensations qu'effectuent ces jeunes patients, seuls la plupart du temps, coupés de leur famille et de leurs amis, mais encadrés par des professionnels.*

*A travers le sport, les ateliers cuisine, la psychothérapie, ils tentent d'apprendre à vivre différemment.*

*C'est un film aussi sur l'addiction, une dépendance qui se caractérise par un désir puissant, voire compulsif, de consommer de la nourriture. Ici, le mot régime est tabou. Les jeunes boivent du Coca, mangent des frites et participent à des ateliers « burgers ».*

*On tente de changer leurs habitudes, et ce n'est pas facile.*

*Avec les médecins, nous aborderons aussi l'explication des causes, complexes, de l'obésité.*

*En 2021, l'enquête ObEpi-Roche a révélé que près d'un français sur deux est en situation de surpoids ou d'obésité.*

*Et c'est chez les jeunes qu'elle progresse le plus puisqu'elle a quasiment doublé en 10 ans chez les 18-24 ans.*

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (033)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(032)**

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages.  
Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES**

**ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(023)**

durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (033)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**19.05 ICI 19/20 - MAINE**

**ICI 19/20 - MAINE(021)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Maine  
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20  
Maine  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI**

**ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(021)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Estuaire  
EN DIRECT

*Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(033)**

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rédaction*

*propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.45 ON VOUS EMMENE ICI**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (033)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Mardi 3 Février 2026**

**06.00 MAGAZINE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**11.15 REGIONS GOURMANDES**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
PAYS DE LA LOIRE

---

**11.20 MAGAZINE EN FRANCE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.00 LE JOURNAL DES TALENTS**

**JOURNAL DES TALENTS (LE)(022)**  
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.05 ON VOUS EMMENE ICI**

**ON VOUS EMMENE ICI(022)**  
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**06.30 ICI MATIN - MAYENNE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (022)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Mayenne-Laval  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maiwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.*

---

**06.30 ICI MATIN - MAINE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (022)**

durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Maine  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régnier et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !*

---

**06.30 ICI MATIN - LOIRE OCEAN**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (022)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Estuaire  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée, les 3 plus : des infos utiles et sympas, Mon oeil ou le décryptage d'une actualité, C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.*

---

**09.05 ENVIE DEHORS**

**RENDEZ-VOUS EN TERRE CELTIQUE**  
durée : 26' MAGAZINE / Société  
PAYS DE LA LOIRE

*: Timo EBERMANN, Gildas CORNET, CLEMENCE LAROQUE, Julie HATTU, Alexandra LAHUPPE, Lucile HOCHDOERFFER, JULIA LECORREC, CLĀ©MENCE LAROQUE*

*De la Bretagne à l'Écosse en passant par l'Irlande, Julie Hattu explore les traditions celtes qui résonnent en Loire-Atlantique. Patrimoine, gastronomie, musique et danse : un voyage entre châteaux, tartans et handball gaélique.*

---

**09.30 ABYSSES, LA DERNIERE FRONTIERE**

durée : 52' DOCUMENTAIRE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Stéphane HUONNIC, Julien VOIGT*

*Après une première expédition riche en découvertes en 2017, l'Ifremer (l'Institut Français de Recherche pour l'Exploitation de la Mer) et son chef de mission Ewan Pelleter vont conduire, à compter du 11 juillet et pour une durée de 35 jours une mission d'exploration des grands fonds marins dans l'Atlantique Nord à bord du Pourquoi Pas. L'objectif de cette nouvelle mission est de mieux comprendre le monde méconnu des abysses où l'activité volcanique sous-marine permet le développement de formes de vie exceptionnelles mais aussi la production de minéraux extrêmement rares qui intéressent de nombreux acteurs industriels et puissances à travers le monde.*

---

**12.15 POURQUOI DIT-ON ?**

**POURQUOI DIT-ON COMME UN POISSON DANS L'EAU**

durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (034)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(033)**

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages.  
Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES**

**ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(024)**

durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (034)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**19.05 ICI 19/20 - MAINE**

**ICI 19/20 - MAINE(022)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Maine  
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20  
Maine  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI**

**ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(022)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Estuaire  
EN DIRECT

*Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE (034)**

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.45 ON VOUS EMMENE ICI**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (034)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Mercredi 4 Février 2026**

---

**06.00 MAGAZINE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**11.15 REGIONS GOURMANDES**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
PAYS DE LA LOIRE

---

**11.20 MAGAZINE EN FRANCE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.00 LE JOURNAL DES TALENTS**

**JOURNAL DES TALENTS (LE)(023)**  
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.05 ON VOUS EMMENE ICI**

**ON VOUS EMMENE ICI(023)**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**23.30 HEROS DU PATRIMOINE EM7 A EM 12(S02)**

**NE PAS S'EN SERVIR (à vérifier dans shlk)**

durée : 52' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

*Zones d'ombre est une série documentaire qui propose de raconter comment la justice travaille aujourd'hui sur l'itinéraire sanglant de Michel Fourniret et Monique Olivier et les traces laissées par le couple infernal pour essayer de rattraper le temps perdu.*

---

**06.30 ICI MATIN - MAYENNE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (023)**

durée : 2h29' MAGAZINE / Information

Locale Mayenne-Laval

EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maïwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.*

---

**06.30 ICI MATIN - MAINE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (023)**

durée : 2h29' MAGAZINE / Information

Locale Maine

EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régnier et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !*

---

**06.30 ICI MATIN - LOIRE OCEAN**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (023)**

durée : 2h29' MAGAZINE / Information

Locale Estuaire

EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée, les 3 plus : des infos utiles et sympas, Mon oeil ou le décryptage d'une actualité, C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.*

---

**09.05 EN TERRE ANIMALE**

**MARMOTTES ET COMPAGNIE DANS LES HAUTES-ALPES**

durée : 26' MAGAZINE / Animaux

PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Franck MENESTRET  
Auteur: Franck MENESTRET

*Franck Menestret, accompagné de ses deux fidèles chiennes Muffin et Praline, découvre des sites naturels dans les Hautes-Alpes où la faune sauvage vit préservée. Ensemble, ils se baladent sur les Sentiers des Marmottes à Eygliers pour observer ces animaux méconnus. Ils poursuivent leur excursion dans les montagnes alpines et Franck visite une fromagerie où il assiste à la fabrication d'une tomme de montagne, jusqu'à son affinage. Enfin, le trio se rend dans le Parc National des Écrins où l'association Envergures alpines oeuvre pour la réintroduction des rapaces sur le territoire du lac de Serre-Ponçon. Un spectacle extraordinaire les attend avec le vol libre d'un majestueux vautour !*

---

**09.30 CONTREPOISONS UN COMBAT CITOYEN**

durée : 49' DOCUMENTAIRE / Société  
PAYS DE LA LOIRE

Réalisation: Valéry GAILLARD, Jean-François CORTY

*En Loire Atlantique, dans la petite ville de Sainte-Pazanne, une épidémie de cancers pédiatriques dépasse de quatre fois la moyenne nationale. Pourtant rien ne bouge. Les analyses sont bâclées, les Agences de Santé officielles justifient leur inaction par les statistiques, les politiques détournent les yeux. Face à l'inertie générale, confrontés à un nouveau cas tous les six mois, les parents se sont mobilisés, d'abord seuls, puis rejoints par des voisins, des amis. Et désormais, une task force composée d'un avocat de renom, d'une sociologue de la santé et d'une toxicologue toutes deux réputées les épauler. L'enjeu : mener une enquête rigoureuse qui leur permettra d'approcher la vérité et de faire enfin cesser cette spirale infernale.*

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (035)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(034)**  
durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages. Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage. Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES**

**ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(025)**  
durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (035)**  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**19.05 ICI 19/20 - MAINE**

**ICI 19/20 - MAINE(023)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Maine  
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20  
Maine  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI**

**ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(023)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Estuaire  
EN DIRECT

*Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(035)**

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.45 ON VOUS EMMENE ICI**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (035)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

**06.00 NOA HISTOIRE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**11.15 REGIONS GOURMANDES**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie  
PAYS DE LA LOIRE

---

**11.20 MAGAZINE EN FRANCE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.00 LE JOURNAL DES TALENTS**

**JOURNAL DES TALENTS (LE)(024)**  
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.05 ON VOUS EMMENE ICI**

**ON VOUS EMMENE ICI(024)**  
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**06.30 ICI MATIN - MAYENNE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (024)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Mayenne-Laval  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maïwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.*

---

**06.30 ICI MATIN - MAINE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (024)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Maine  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régnier et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour démarrer la journée du bon pied !*

---

**06.30 ICI MATIN - LOIRE OCEAN**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (024)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Estuaire  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée,*

*les 3 plus : des infos utiles et sympas,  
Mon oeil ou le décryptage d'une actualité,  
C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux  
arnaques, notamment sur internet.*

---

**09.05 LITTORAL**

**CHALUTS EN PERIL**

durée : 26' DOCUMENTAIRE / Mer  
PAYS DE LA LOIRE

---

**09.30 REPARER LES PARENTS**

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Société  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Amalia ESCRIVA*

*Aujourd'hui, alors que la plupart des grossesses sont désirées, il devient presque inconvenant qu'une femme ou qu'un homme ressente angoisse et dépression lors de la naissance tant attendue de son bébé. À la surprise des nouveaux parents, qui jusque-là allaient bien, l'arrivée d'un enfant peut faire ressurgir des douleurs ou des traumatismes enfouis. Ce documentaire inédit s'intéresse à ces parents en difficulté et à celles et ceux qui les aident à apprivoiser ce nouveau rôle, dans l'unité de périnatalité de l'hôpital du Mans.*

---

**12.15 POURQUOI DIT-ON ?**

**POURQUOI DIT-ON COPAINS COMME COCHONS**

durée : 01' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (036)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(035)**

durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages.  
Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES**

**ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(026)**

durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

---

**19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (036)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**19.05 ICI 19/20 - MAINE**

**ICI 19/20 - MAINE(024)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information

Locale Maine

EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20  
Maine*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI**

**ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(024)**

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information

Locale Estuaire

EN DIRECT

*Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(036)**

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information

PAYS DE LA LOIRE

EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.45 ON VOUS EMMENE ICI**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (036)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo

PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

**23.00 SPIROU CONTRE LES NAZIS**

durée : 52' DOCUMENTAIRE / Histoire

PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: THOMAS ZRIBI, CYPRIEN D'HAESE  
: CYPRIEN D'HAESE, THOMAS ZRIBI*

*« Spirou contre les nazis » raconte l'histoire d'un personnage emblématique de la bande dessinée francophone utilisé comme support de résistance pendant la Seconde Guerre mondiale.*

**23.50 L'ECRAN BLANC**

durée : 51' DOCUMENTAIRE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Tristan THIL*

*Auteur: Anthony RESCIGNO, Tristan THIL*

*Réalisation: Tristan THIL*

*: Tristan THIL*

*1940 : l'Allemagne nazie annexe l'Alsace et la Moselle. Parler français est interdit, la population doit être assimilée. Parmi les outils de la germanisation, le cinéma est un moyen puissant. Les films de divertissements, plus subtils et insidieux que ceux de propagande, rencontrent un large public qui s'enthousiasme malgré leur hostilité pour l'occupant. En écho aux éclairages des historiens sur ce pan méconnu de notre histoire, il y a le journal intime d'Andrée : jeune cinéphile messine. Elle y confie rechercher dans l'imaginaire de ces films un échappatoire à la réalité de la guerre et de l'annexion, raconte son quotidien bouleversé par la présence nazie et son engouement paradoxal pour le cinéma de son ennemi.*

*Production : Look at Sciences, avec la participation de France 3 Grand Est*

---

**F3 PAYS DE LA LOIRE**

**Vendredi 6 Février 2026**

**06.00 MAGAZINE**

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

**06.25 ICI MATIN - MAYENNE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (025)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Mayenne-Laval  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Mayenne » vous informe sur l'actualité locale avec Gauthier Paturo et Maiwenn Bordron. Benoit sillonne aussi le département de la Mayenne pour partager vos initiatives et événements. Chaque jour aussi : « Ici ça marche », des conseils sport et un zoom sur les clubs comme le Stade Lavallois et les temps forts de la semaine.*

---

**06.25 ICI MATIN - MAINE**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (025)**  
durée : 2h29' MAGAZINE / Information  
Locale Maine  
EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, ici Matin Maine est votre premier rendez-vous d'information de proximité. Autour de Grégory Régnier et Marie Mutricy, journaliste, retrouvez tous les quarts d'heure, les infos nationales, et également du Mans et de la Sarthe, des points météo et trafic réguliers, de l'interactivité avec les auditeurs et téléspectateurs, et surtout une grande bouffée de bonne humeur pour*

démarrer la journée du bon pied !

---

**06.25 ICI MATIN - LOIRE OCEAN**

**ICI MATIN - PAYS DE LA LOIRE (025)**

durée : 2h29' MAGAZINE / Information

Locale Estuaire

EN DIRECT

*De 6h30 à 9h, « Ici Matin Loire Océan » est votre premier rendez-vous de la journée avec l'information de proximité. Julie Fiore et Nicolas Crozel vous accompagnent chaque matin avec plusieurs chroniques : Les gens d'ici : des portraits d'habitants du coin, Ici sport : l'actu des grands clubs de Loire-Atlantique et Vendée, les 3 plus : des infos utiles et sympas, Mon oeil ou le décryptage d'une actualité, C'est pas vrai : chaque jour, un conseil pour faire face aux arnaques, notamment sur internet.*

---

**09.05 HOMARD ET CORDON BLEU - RENTREE 2025**

**DANS LA CUISINE DE BILLY**

durée : 25' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie

PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: Magalie DOUARCHE, Magalie DOUARCHE*

*Cette semaine, Sylvain Guillemot relève un défi inédit dans Homard et Cordon Bleu. Pour la première fois, il cuisine aux côtés d'une personne qu'il connaît bien : Billy, responsable de salle à La Java Bleue. Un personnage haut en couleur, aussi passionné que novice derrière les fourneaux. Lui qui ne met jamais les pieds en cuisine se retrouve aujourd'hui aux commandes.*

*Le duo commence son aventure chez Isabelle, la voisine de Billy, agricultrice et fromagère. L'occasion de récupérer un peu de beurre, mais surtout de découvrir une sélection de fromages aussi généreuse que savoureuse.*

*Au menu : épaule d'agneau au barbecue, pois Zuccola accompagnés d'un skyr façon tzatziki, courge pop-corn crue, haricots verts et betterave Chioggia.*

*Un épisode drôle et décalé, porté par le contraste entre l'expertise de Sylvain et l'enthousiasme brut de son complice d'un jour. Le résultat ? Une cuisine spontanée, conviviale et... étonnamment réussie.*

*Production : m com' marguerite*

---

**09.30 HEROS DU PATRIMOINE EM7 A EM 12(S02)**

**ILS VEULENT SAUVER L'OCEAN**

durée : 52' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION

PAYS DE LA LOIRE

*Réalisation: François GUILLAUME, Jean-Christophe CHATTON*

*Présentation: Adrien GAVAZZI*

*: FRANÇOIS GUILLAUME*

*Zones d'ombre est une série documentaire qui propose de raconter comment la justice travaille aujourd'hui sur l'itinéraire sanglant de Michel Fourniret et Monique Olivier et les traces laissées par le couple infernal pour essayer de rattraper le temps perdu.*

---

**11.15 REGIONS GOURMANDES**

durée : 26' MAGAZINE / Cuisine, gastronomie

## PAYS DE LA LOIRE

---

### 11.20 MAGAZINE EN FRANCE

durée : 26'  
PAYS DE LA LOIRE

---

### 12.00 LE JOURNAL DES TALENTS

JOURNAL DES TALENTS (LE)(025)  
durée : 07' MAGAZINE / PORTRAIT  
PAYS DE LA LOIRE

---

### 12.05 ON VOUS EMMENE ICI

ON VOUS EMMENE ICI(025)  
durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

### 12.20 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (037)  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

### 12.25 ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE

ICI 12/13 - PAYS DE LA LOIRE(036)  
durée : 25' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Toute l'information régionale, nationale et internationale à la mi-journée avec reportages, invités, dossiers, duplex et décryptages.  
Présenté en alternance par Marion Naumann et Amélie Lepage.  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

### 19.00 ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES

ICI 19/20 PAYS DE LA LOIRE LES TITRES(027)  
durée : 02' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

---

### 19.05 METEO - PAYS DE LA LOIRE

METEO - PAYS DE LA LOIRE (037)  
durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---

### 19.05 ICI 19/20 - MAINE

ICI 19/20 - MAINE(025)  
durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Maine  
EN DIRECT

*Toute l'actualité de la Sarthe dans votre édition locale Ici 19/20  
Maine  
Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

### 19.05 ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI

ICI 19/20 - CA SE PASSE ICI(025)

durée : 07' JOURNAL TELEVISE / Information  
Locale Estuaire  
EN DIRECT

*Du lundi au vendredi, Emmanuel Faure reçoit ceux qui font vivre le territoire à travers leurs initiatives et leurs talents. On reçoit des bénévoles, des artistes, des entrepreneurs, des personnes engagées.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.15 ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE**

**ICI 19/20 - PAYS DE LA LOIRE(037)**

durée : 31' JOURNAL TELEVISE / Information  
PAYS DE LA LOIRE  
EN DIRECT

*Chaque soir, votre journal régional relie l'info locale aux grands événements, avec un regard ancré dans le territoire. La rédaction propose chaque soir un décryptage d'une actualité ou d'un fait de société. En fin de journal : un point sur l'actu nationale et internationale.*

*Rédaction en chef : Christine Vilvoisin*

---

**19.45 ON VOUS EMMENE ICI**

durée : 07' MAGAZINE / CULTURE - CONNAISSANCE - INFORMATION  
PAYS DE LA LOIRE

---

**20.15 METEO - PAYS DE LA LOIRE**

**METEO - PAYS DE LA LOIRE (037)**

durée : 01' JOURNAL TELEVISE / Météo  
PAYS DE LA LOIRE

*Les conditions météorologiques et les informations sur la qualité de l'air.*

---