



ALBIN MICHEL

***PROGRAMME***

***NON-FICTION***

***AVRIL 2023***

## DOCUMENTS

### Société

- Patrick BUISSON DÉCADANSE  
Relations presse : Agnès Olivo p. 5
- Jérémy ANDRÉ « AU NOM DE LA SCIENCE »  
Relations presse : Agnès Olivo p. 6

### Témoignage

- Khatera AMINE  
et Maurine BAJAC JE VOUS ÉCRIS DE KABOUL...  
Relations presse : Agnès Olivo p. 7

## ESSAIS ET SCIENCES HUMAINES

### Sciences humaines

- Michel ONFRAY ANIMA  
Vie et mort de l'âme de Lascaux au transhumanisme  
Relations presse : Florence Godfernaux & Agnès Olivo p. 8
- Yves AGID LE CERVEAU, MACHINE À INVENTER  
Relations presse : Agnès Olivo p. 9

### Humanités politiques

- Ariel COLONOMOS LE BEAU SAVOIR  
Pour une esthétique des sciences humaines  
Relations presse : Frédérique Pons p. 10
- Astrid VON BUSEKIST LA RELIGION AU TRIBUNAL  
Essai sur le délibéralisme  
Relations presse : Frédérique Pons p. 11

### Spiritualités

- Ali BENMAKHLouF L'HUMANITÉ DES AUTRES  
Relations presse : Frédérique Pons p. 12
- Frère François CASSINGENA-  
TRÉVEDY SERMONS AUX OISEAUX  
Préface de Sylvie Germain  
Relations presse : Frédérique Pons p. 13

## BEAUX LIVRES

Gérard DE CORTANZE      UNE HISTOIRE DE L'AUTOMOBILE EN 100 MODÈLES MYTHIQUES  
Relations presse : Gaëlle Job

p. 14

## PRATIQUE

### Témoignage

Dr Pierre FABING      VOUS AVEZ APPELÉ LE VÉTO ?  
Le quotidien extraordinaire d'un vétérinaire urgentiste  
Relations presse : Gaëlle Job

p. 15

### Développement personnel

Luca MAZZUCHELLI      LA MÉTHODE 1%  
Une petite habitude peut changer votre vie  
Relations presse : Marion Lecuyer

p. 16

### Cuisine

Albane RECLUS      JE CUISINE IG BAS POUR TOUTE MA FAMILLE  
Relations presse : Marion Lecuyer

p. 17

Kris SZYMANSKI      LA CUISINE DES MEN WITH THE POT  
et Slawek KALKRAUT      De la braise à l'assiette, 60 recettes gourmandes  
Relations presse : Marion Lecuyer

p. 18

## BANDE DESSINÉE

Eliette ABÉCASSIS / NÉJIB      SÉPHER – L'ÉPOPEE MILLÉNAIRE DE LA BIBLE  
Relations presse : Pascaline Tesnière

p. 19

## ESPACES LIBRES - Poches

### Spiritualités

Ernest GUGENHEIM      LE JUDAÏSME DANS LA VIE QUOTIDIENNE  
Relations presse : Frédérique Pons

p. 20

Jean-Yves LELOUP      COFFRET 3 VOL. ÉVANGILES APOCRYPHES  
Marie, Thomas, Philippe  
Relations presse : Frédérique Pons

p. 21

Éditions Albin Michel  
Programme non-fiction avril 2023

**Coordonnées des attachées de presse**

**National, Régions, Belgique et Suisse :**

Florence Godfernaux (01 42 79 10 06) assistée par Clémence Gueudré (01 42 79 10 12)

Agnès Olivo (06 23 94 49 11) assistée par Lucas Vazquez (01 42 79 10 02)

Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Lucas Vazquez (01 42 79 10 02)

Pascaline Tesnière (01 42 79 46 30)

Gaëlle Job (07 61 18 70 41)

Marion Lecuyer (06 35 48 03 43)



**DÉCADANSE**

**Patrick BUISSON**

**En librairie le 13 avril 2023**

## **LE LIVRE**

---

Ce fut un temps déraisonnable : Serge Gainsbourg inventait la « *décadanse* », Tony Duvert réclamait la majorité sexuelle pour les enfants de six ans et Ménie Grégoire s'obstinait à vouloir faire des ménagères des machines à produire des orgasmes en rafales. Longtemps pourtant, la révolution sexuelle des années soixante-dix a été présentée comme le temps des merveilles.

Un nouveau marché a triomphé : celui du corps. Une nouvelle religion s'impose : l'hédonisme, soit le culte de l'ego qui impose une nouvelle échelle de valeurs, de nouveaux comportements, et remet en cause rien moins que des siècles de morale chrétienne puis laïque.

La crise de la reproduction de la vie s'accompagne d'une crise de la reproduction des grands systèmes qui lui donnaient un sens.

Et si les grandes lois soi-disant émancipatrices n'avaient été qu'un marché de dupes marquant à la fois l'abolition du patriarcat et le triomphe de la phallocratie ?

La révolte individualiste au nom de l'hédonisme aboutit à un monde délié, où les liaisons protectrices n'existent plus, où la prise en charge de la société par l'État va de pair avec la marchandisation des solidarités naturelles.

## **L'AUTEUR**

---

Après *La Fin d'un monde*, **Patrick Buisson** poursuit son œuvre de déconstruction de la modernité et montre en quoi les peuples ont été trahis par les élites au nom d'une illusoire libération des mœurs.

**Agnès Olivo** ☎ 06 23 94 49 11  
[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)



« *AU NOM DE LA SCIENCE* »

Jérémy ANDRÉ

En librairie courant avril 2023

## LE LIVRE

---

D'où vient la grande épidémie du Covid-19 ?

L'enquête sans concession de l'auteur accrédite l'accident de laboratoire.

Un scandale qu'une poignée d'officiels et virologues a tenté d'étouffer dans l'oeuf, depuis une conférence longtemps restée secrète.

Un grand projet franco-chinois à Wuhan qui tourne court.

Un récit haletant dévoilant soupçons et coups bas au sommet de la science et de l'État français, nourri de dizaines d'interviews exclusives et de notes confidentielles inédites.

**Un document qui nous raconte clairement, pour la première fois, ce qui s'est vraiment passé.**

## L'AUTEUR

---

**Jérémy André**, correspondant Asie du magazine *Le Point*, travaille sur l'origine de la pandémie depuis janvier 2020.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11  
[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)



## *JE VOUS ÉCRIS DE KABOUL...*

**Khatera AMINE  
et Maurine BAJAC**

**En librairie le 13 avril 2023**

### **LE LIVRE**

---

Traquée depuis le retour des talibans au pouvoir, Khatera est contrainte à la clandestinité avec sa famille. Célibataire, éduquée, féministe, consultante pour l'ancien gouvernement de son pays : cela suffit à faire d'elle une cible.

Comment survivre, sans se soumettre, malgré les menaces, la peur ? Continuer de se battre pour les femmes, abandonnées par les Occidentaux, quand on risque à chaque instant d'être dénoncée ? Défendre cette liberté pour laquelle elle est prête à mourir ?

Un témoignage unique, rendu plus intense encore par le lien qui se noue au fil du récit entre une indomptable résistante afghane et une jeune journaliste française que rien ne prédestinait à s'impliquer dans cette guerre lointaine.

Une grande et belle histoire d'amitié et de courage.

### **LES AUTEURS**

---

**Khatera Amine** a vingt-huit ans. Elle est conseillère politique et militante pour les droits des femmes en Afghanistan.

**Maurine Bajac** a vingt-sept ans. Elle est journaliste sur TF1/LCI.

**Agnès Olivo** ☎ 06 23 94 49 11  
[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)



# *ANIMA* Vie et mort de l'âme de Lascaux au transhumanisme

Michel ONFRAY

**En librairie le 6 avril 2023**

## LE LIVRE

---

« L'histoire de l'âme est l'histoire de l'idée que l'homme se fait de lui-même face à la mort. Des premiers hommes qui découvrent les cycles de la nature aux derniers que nous sommes qui envisagent le posthumain en dehors de la vie sur terre en passant par les hommes des pyramides, de l'agora, du forum, de l'église, avant d'en arriver à celui du supermarché planétaire, c'est cette odyssee que je me propose de raconter. De l'âme immatérielle à l'âme numérique, tout converge vers la possibilité d'un posthumain inaugural de l'inhumain. Cet avenir est déjà notre présent. » Michel Onfray

Véritable enquête philosophique construite comme un roman policier, *Anima* est le premier volume d'une réflexion consacrée à l'homme et au posthumain. Il sera suivi de *Barbarie*, qui examinera la nature de cet avenir qui se dessine.

## L'AUTEUR

---

**Michel Onfray**, auteur de plus d'une centaine d'ouvrages, a bâti son œuvre autour des thèmes de l'hédonisme, de l'athéisme et de la construction de soi.

Créateur de l'Université populaire de Caen, et plus récemment d'une web TV indépendante ([michelonfray.com](http://michelonfray.com)), il a également cofondé avec Stéphane Simon la revue *Front populaire*. Il est aujourd'hui traduit dans vingt-cinq pays.

Florence Godfernaux ☎ 01 42 79 10 06 / 10 12  
[florence.godfernaux@albin-michel.fr](mailto:florence.godfernaux@albin-michel.fr)

& Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11  
[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)





## LE CERVEAU, MACHINE À INVENTER

Yves AGID

**En librairie le 20 avril 2023**

### LE LIVRE

---

Avec son humour mordant, le général de Gaulle disait à propos des scientifiques : « Des chercheurs on en trouve, des trouveurs on en cherche. »

Certes, les chercheurs sont plus nombreux que les « découvreurs », car faire une découverte et inventer quelque chose de nouveau, d'utile, d'inattendu et de singulier, cela n'a rien d'évident. Comment se déroule la recherche scientifique jusqu'à la découverte ? Quels sont les mécanismes à l'œuvre dans le cerveau ? Le chercheur observe, s'étonne, raisonne, expérimente, trouve, vérifie... Existerait-il un profil type du découvreur et, dans ce cas, quelles seraient ses qualités : la curiosité ? l'imagination ? une certaine manière de raisonner ?

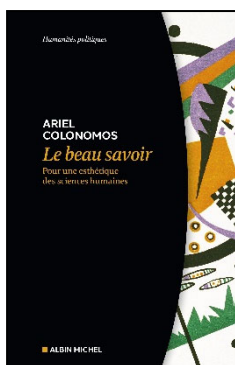
Yves Agid décortique le processus de création qui n'est ni banal, ni classique, ni académique, ni routinier et, au fil d'expériences aussi amusantes que surprenantes, nous montre que devenir un bon chercheur, cela s'apprend, et que personne n'est à l'abri de faire une découverte.

### L'AUTEUR

---

**Yves Agid** est professeur émérite de neurologie et de biologie cellulaire à l'Université Pierre et Marie Curie, membre de l'Académie des sciences, fondateur de l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière (ICM) à Paris. Il est notamment l'auteur, chez Albin Michel, d'un livre d'entretiens avec Roger-Pol Droit, *Je marche donc je pense* (2022).

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11  
[agnes.olivo@albin-michel.fr](mailto:agnes.olivo@albin-michel.fr)



## **LE BEAU SAVOIR** *Pour une esthétique des sciences humaines*

**Ariel COLONOMOS**

Collection « Humanités politiques »

**En librairie le 20 avril 2023**

### **LE LIVRE**

---

*« Et si les livres de sciences humaines avaient leur esthétique propre ? Et si les idées des savants étaient tout simplement belles ? »*

Établissant un pont entre art et savoir, performance artistique et performance intellectuelle, Ariel Colonomos trace les contours d'une esthétique de la connaissance qui renouvelle les critères distinctifs du beau. Il balaie ainsi deux idées fausses : l'esthétique relèverait de préoccupations futiles et la beauté compromettrait la qualité du savoir. Chaque auteur et chaque discipline ont une voix, une plume, et la beauté de la forme repose notamment sur la force d'une intrigue, la capacité d'un texte ou d'un discours à surprendre son public. Si la beauté est clarté, elle a aussi une part de mystère. Sur cette ligne de crête, les théories des sciences humaines font autant réfléchir que rêver.

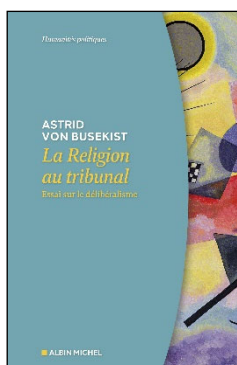
Dans la mesure où elle permet aux idées de se diffuser et d'être reconnues, l'esthétique du savoir prend une valeur communicationnelle et une portée universelle. Pour le démontrer, Ariel Colonomos entreprend un voyage ludique, mais toujours savant, à travers différents univers et disciplines – sciences, histoire, phénoménologie, anthropologie, sociologie, philosophie, éthique... –, de l'Antiquité à nos jours.

### **L'AUTEUR**

---

Docteur en sciences politiques, **Ariel Colonomos** est directeur de recherche au CNRS et enseignant à Sciences Po Paris. Ses recherches portent sur l'éthique des relations internationales. Il a publié en 2014 *La Politique des oracles* aux éditions Albin Michel.

**Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93**  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



## **LA RELIGION AU TRIBUNAL** *Essai sur le délibéralisme*

**Astrid VON BUSEKIST**

Collection « Humanités politiques »

**En librairie le 20 avril 2023**

### **LE LIVRE**

---

La liberté éducative des parents face à l'autonomie des enfants (l'école à domicile) ; l'obéissance à la Loi face à l'intégrité physique du garçon (la circoncision) ; le pouvoir que la religion accorde au mari face à l'égalité entre les sexes (le divorce) : ces trois scénarios, où les commandements religieux butent sur les principes généraux du droit, nourrissent la réflexion de théorie pratique d'**Astrid von Busekist**. En s'intéressant au rapport entre la justice et le terrain du religieux, elle montre que l'État démocratique n'offre pas de réponse univoque : les juges peuvent appliquer de manière stricte le principe de séparation ou choisir de coopérer avec les autorités religieuses ; ils doivent parfois arbitrer entre les exigences de liberté, d'égalité et d'intégrité, et recomposer notre code de valeurs, en tenant compte du contexte social, médiatique et politique. Pragmatiques et contextuelles, leurs décisions nous instruisent sur la souplesse de ce qu'Astrid von Busekist appelle le « délibéralisme ».

### **L'AUTRICE**

---

**Astrid von Busekist** est professeure de théorie politique à Sciences Po et directrice de la revue *Raisons Politiques*. Elle a notamment publié, chez Albin Michel, *Portes et murs. Des frontières en démocratie* (2016) et *Penser la justice* (entretiens avec Michael Walzer, 2020) ; elle a également traduit les deux premiers livres de Philippe Sands, *Retour à Lemberg* (2017) et *La Filière* (2020), ainsi que Roger Scruton, *Conservatisme* (2018), Richard Sennett, *Bâtir et habiter* (2019) et Michael Sandel, *La Tyrannie du mérite* (2021).

**Frédérique Pons** ☎ 01 42 79 10 93  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



## L'HUMANITÉ DES AUTRES

Ali BENMAKHLLOUF

En librairie le 13 avril 2023

### LE LIVRE

---

Comment parler d'humanisme aujourd'hui ?

À partir d'une lecture anthropologique de Montaigne, ce livre aborde cette question par la notion de diversité au sein d'une humanité une : concevoir et juger font de l'humanité une seule espèce.

Lire Montaigne permet d'aller vers la reconnaissance de « l'humanité des autres », celle de tous ceux qui ont résisté à l'esclavage, à la conversion forcée, au colonialisme, à l'inquisition. Sa voix lointaine nous fait entendre ceux qui crient justice en disant que « *la vie des Noirs compte* », ou ceux qui sont devenus une « *humanité mobile* », exposés au sort funeste de la noyade ou de la mendicité, et qu'on appelle « migrants ».

En récusant les concepts de « sauvage », de « primitif », de « barbare », c'est le bon sens de tous qui est dans ce livre, honoré, un bon sens qui est à la base de tout acte de résistance, c'est-à-dire de tout acte de liberté.

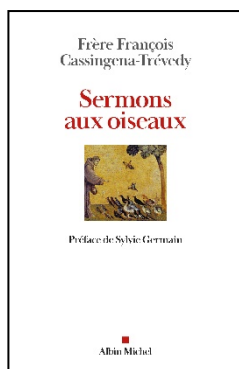
### L'AUTEUR

---

**Ali Benmakhlouf**, philosophe, a enseigné notamment à l'Université Paris Créteil et à Science Po, il enseigne aujourd'hui à l'université de Mohammed VI polytechnique (Maroc) et est directeur du centre d'études africaines.

Auteur de nombreux ouvrages sur la philosophie de la logique, la philosophie arabe classique, il a notamment publié chez Albin Michel *Pourquoi lire les philosophes arabes* (2015), et *La conversation comme manière de vivre* (2016), réédité en 2022.

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



## **SERMONS AUX OISEAUX**

**François CASSINGENA-TREVEDY**

Préface de Sylvie Germain

**En librairie le 30 mars 2023**

### **LE LIVRE**

---

Prenant pour modèle idéal le Sermon aux oiseaux de François d'Assise, ces « cinquante homélies pour le Temps présent » nous appellent à accueillir de façon neuve les paroles de Jésus, le « Prédicateur absolu ».

Elles nous convient, écrit Sylvie Germain dans sa préface, à la « joie de lire avec nos cinq sens, et de développer à notre tour et à notre mesure un sixième sens : celui du chant silencieux, du picorement de la lumière, d'une continuelle migration intérieure pour découvrir les trouées d'infini secrètement inscrites dans notre finitude ».

Loin de toute tonalité de sermonneur, un moine-poète ouvre pour nous de nouvelles « portes de la perception ».

### **L'AUTEUR**

---

Le frère **François Cassingena-Trévedy**, normalien, entré dans la vie monastique en 1980, est spécialiste de la tradition liturgique et des Pères de l'Eglise, notamment syriaques. Il a publié de nombreux ouvrages, dont *Paroles d'altitude* (Albin Michel, 2022)

**Frédérique Pons** ☎ 01 42 79 10 93  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



# ***UNE HISTOIRE DE L'AUTOMOBILE EN 100 MODÈLES MYTHIQUES***

**Gérard DE CORTANZE**

**En librairie le 20 avril 2023**

## **LE LIVRE**

---

Comment raconter l'histoire de l'automobile en cent modèles ? C'est le défi de ce livre où anecdotes et techniques se complètent et s'épaulent. La formidable aventure de l'automobile est en effet tout autant humaine qu'industrielle, comme en témoigne l'histoire de l'équipementier Valeo, qui a ouvert ses archives inédites à Gérard de Cortanze. En 1923, Eugène Buisson, avec sa Société Anonyme Française du Ferodo, équipait les bolides de garnitures de freins et d'embrayages. Au fil des années, la petite entreprise s'associa à d'autres, en absorba certaines, en racheta, en développa. Cibié, Ducellier, éclaireurs des routes sombres, Sofica, le chauffagiste, Chausson, maître des radiateurs, rejoignirent le groupe en train de se former, vaste puzzle qui commença à sortir des frontières hexagonales pour partir à la conquête du monde... Ce fil rouge de l'innovation, choisi par l'auteur à l'occasion du centenaire de Valeo, permet de partir à la découverte des modèles les plus mythiques de l'histoire automobile, de la Panhard et Levassor type A à la Rolls-Royce Phantom, de la Citroën Traction Avant à la Renault Dauphine, de la Ford Mustang Shelby à la Tesla M3 ou encore de l'Aston Martin DB7 à la Porsche 911 !

Cent ans d'innovations, d'inventivité, de conquêtes rassemblés dans ce livre qui se lit comme un roman, illustré d'une iconographie rare et très riche

## **L'AUTEUR**

---

Romancier et essayiste, Prix Renaudot pour Assam, **Gérard de Cortanze** a publié plus de 90 ouvrages traduits en 25 langues. Petit-neveu de Charles de Cortanze, vainqueur des 24 Heures du Mans au volant d'une Peugeot Darl'Mat, cousin d'André de Cortanze, père de l'Alpine-Renault et de la Peugeot 905, il a publié de nombreux livres autour de l'automobile parmi lesquels *Le Goût de l'automobile* (Mercure de France, 2017) et, chez Albin Michel, *La Légende des 24 Heures du Mans* pour lequel il a reçu le Prix de l'association des écrivains sportifs.

**Agence AVANTI ! Gaëlle Job ☎ 07 61 18 70 41**  
**[gaelle.job@agenceavanti.com](mailto:gaelle.job@agenceavanti.com)**



## **VOUS AVEZ APPELÉ LE VÉTO ?** *Le quotidien extraordinaire d'un vétérinaire urgentiste*

**Dr Pierre FABING**

**En librairie le 13 avril 2023**

**Avec plus d'un Français sur deux qui a un animal de compagnie\*, la France se situe dans le top 3 des pays qui aiment le plus les animaux ! Alors, quand l'un d'entre eux tombe malade ou qu'un accident se produit, c'est tout naturellement vers les vétérinaires que l'on se tourne... Découvrez les coulisses du métier de vétérinaire urgentiste !**

### **LE LIVRE**

---

**Pierre Fabing** est vétérinaire urgentiste en Île-de-France. Son quotidien, ce sont les blessures, les intoxications au chocolat, les mises-bas et les coups de chaleur... On lui dit souvent, après une intervention : « **Vous faites le plus beau métier du monde, Docteur !** ». Mais si ce métier est très beau, il est également très dur : on ne peut pas toujours sauver des vies, les risques sont nombreux et on côtoie le meilleur comme le pire (maltraitance, abandon), sans oublier le stress, la fatigue, les suicides et le manque de moyens. Pourtant, malgré tout, c'est son **amour de la profession** qu'il clame dans ce livre.

À travers une **cinquantaine de situations vécues**, Pierre Fabing nous amène avec lui **au chevet des animaux et de leurs maîtres**, nous faisant découvrir la **réalité d'une profession souvent méconnue**. Les anecdotes sont drôles, surprenantes, parfois tristes et difficiles, toujours émouvantes.

**Un véritable condensé d'humanité – et d'animalité – qui ne laissera personne indifférent !**

*« Ce livre est le fruit de mes rencontres, celles qui m'ont marqué, bouleversé, amusé. Il raconte ma passion de l'urgence, des animaux et de leurs propriétaires, mon quotidien mouvementé, et parfois même dangereux. J'y parle de la vie et de la mort, du bonheur et de la misère, de la famille et de la solitude mais aussi et surtout des liens et de l'attachement indéfectibles entre les hommes et leurs animaux. Je veux raconter la réalité d'un métier qui sauve des vies et en accompagne d'autres vers la mort, la réalité d'un métier à la fois exigeant et magnifique. »*

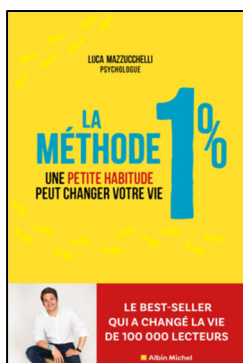
### **L'AUTEUR**

---

Âgé de 34 ans, **Pierre Fabing** est vétérinaire depuis 2014. Il a grandi dans une ferme en Moselle et, très jeune, a appris à s'occuper des animaux notamment auprès de sa sœur, auxiliaire vétérinaire. D'abord spécialisé en médecine vétérinaire rurale, il décide ensuite de rejoindre VetoAdom, un service d'urgence vétérinaire à domicile en Île-de-France, sorte de SOS-Médecin des animaux. C'est son expérience de vétérinaire urgentiste qu'il partage avec nous dans ce livre.

\*Source : FACCO/ KANTAR, 2020.

**Agence AVANTI ! Gaëlle Job ☎ 07 61 18 70 41**  
[gaelle.job@agenceavanti.com](mailto:gaelle.job@agenceavanti.com)



# **LA MÉTHODE 1%** *Une petite habitude peut changer votre vie*

**Luca MAZZUCHELLI**

**En librairie le 6 avril 2023**

**Où en sont vos bonnes résolutions ? Vous êtes-vous vraiment mis au sport ?  
Avez-vous réellement arrêté de fumer ? Avez-vous réussi à adopter un régime plus équilibré ?  
Et si, au lieu de grandes résolutions,  
il suffisait de prendre une petite habitude pour se changer la vie ?  
C'est le pari de Luca Mazzucchelli, avec sa méthode innovante.**

## **LE LIVRE**

---

On ne peut pas tout changer d'un coup. Aujourd'hui, nous sommes le résultat des habitudes que nous avons adoptées au cours des cinq dernières années. Dans cinq ans, nous serons le résultat des habitudes que nous décidons d'entreprendre à partir d'aujourd'hui.

**Les habitudes sont des comportements automatiques que notre cerveau utilise pour prendre des décisions sans réfléchir.** Elles sont cette force invisible qui, lentement mais sûrement, influence notre quotidien et façonne notre identité, tout comme l'image que les autres se font de nous. C'est pour cela qu'elles sont si importantes.

Rompre le cercle des mauvaises habitudes est possible :  
**une minuscule habitude prise aujourd'hui peut transformer notre vie de demain.**  
L'enjeu est donc de taille !

Luca Mazzucchelli propose **d'exploiter le potentiel des habitudes** : comment abandonner celles qui, sans que nous nous en rendions compte, nous font du mal ? Et surtout, comment adopter celles qui nous aident peu à peu à améliorer notre vie, en favorisant notre bien-être et l'accomplissement de nos objectifs ?

**La méthode 1% c'est comprendre les mécanismes du changement abordable et durable.** C'est changer de mode de vie pas à pas, 1% à la fois.

## **L'AUTEUR**

---

**Luca Mazzucchelli** est un jeune psychologue, psychothérapeute et entrepreneur italien. Il a fondé *MindCenter*, un réseau de centres de psychothérapie et de coaching répartis dans toute l'Italie. Il partage quotidiennement ses connaissances sur la psychologie avec des centaines de milliers de personnes sur les réseaux sociaux, mais également auprès des plus grandes entreprises. Il est professeur à l'université Sant'Anna de Pise et il a publié de nombreux ouvrages sur la psychologie, à destination tant des enfants que des adultes.

**Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43**  
[marion@bibichepresse.fr](mailto:marion@bibichepresse.fr)





# JE CUISINE IG BAS POUR TOUTE MA FAMILLE

Albane RECLUS

En librairie le 13 avril 2023

**Saviez-vous que le contenu de nos assiettes avait le pouvoir de nous garder en bonne santé tout au long de l'année ?**

**Albane Reclus, coach en nutrition, propose dans ce livre 60 recettes gourmandes pour mettre en place facilement une alimentation à faible index glycémique, adaptée à toute la famille.**

## LE LIVRE

---

L'index glycémique (IG) s'intéresse à l'impact d'un aliment sur notre taux de glucose (« sucre ») sanguin. Grâce à lui, on sait si notre glycémie augmente beaucoup ou modérément lorsqu'on mange tel ou tel aliment. Cette donnée nous aide à mieux contrôler notre appétit et nos fringales, à faire grimper notre jauge d'énergie, à réguler notre poids et, de manière générale, à améliorer notre santé.

Cuisiner IG bas, c'est respecter son corps en lui offrant des produits nutritifs, bruts, frais et de saison. Ce type d'alimentation, synonyme d'équilibre et de respect des besoins de chacun, convient à tous les membres de la famille, quel que soit leur âge, y compris aux enfants. Il n'y a, en effet, aucun risque de carence car on veille à apporter des protéines, des glucides et des lipides de qualité pour se nourrir de façon optimale. Avec des recettes destinées à toute la famille, c'est non seulement un gain de temps dans la préparation des repas (tout le monde mange la même chose !) mais aussi un bien-être général qui s'applique à tout le foyer.

**Au programme de ce livre :**

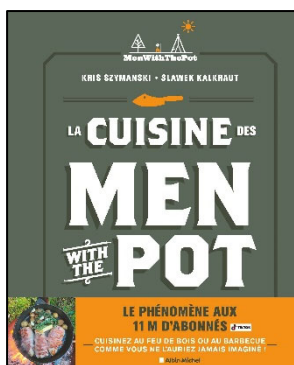
- **Les bases de l'alimentation IG bas** : comprendre ce qu'est l'index glycémique, le guide des aliments, des farines et des sucres.
- **Les conseils d'organisation** pour une prise en main facile au quotidien avec notamment des idées de menus pour la semaine et au fil des saisons.
- **60 recettes simples et pleines (entrées, plats, accompagnements, desserts et goûters)** : Velouté de poireaux et pois cassés, salade de lentilles aux figues fraîches, poulet façon mafé, crumble de légumes d'été, fondant aux pommes ou madeleines...

## L'AUTRICE

---

**Albane Reclus** est coach en nutrition spécialisée dans l'alimentation à indice glycémique bas (IG). Elle est la créatrice de la chaîne YouTube à succès « Cuisiner IG bas ». Elle partage chaque semaine sur ses réseaux des recettes saines, pensées pour toute la famille.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43  
[marion@bibichepresse.fr](mailto:marion@bibichepresse.fr)



## LA CUISINE DES MEN WITH THE POT

**Kris SZYMANSKI  
et Slawek KALKRAUT**

**En librairie le 13 avril 2023**

### LE LIVRE

---

**Si l'idée que vous vous faites de la cuisine en plein air ou au barbecue c'est tournicoter une chipo sur la braise pour finir par la manger à moitié carbonisée, préparez-vous à être surpris !**

**60 recettes, de la côte de bœuf tomahawk aux lasagnes, en passant par le camembert frit, la focaccia, le cheeseburger ou encore les beignets ! Le tout à réaliser lors d'un week-end bivouac, à la maison au barbecue ou encore dans la cheminée.**

Slawek et Krzysztof sont amis depuis une dizaine d'années. En 2017 ils créent leur page Instagram *MenWithThePot* et partagent des vidéos de recettes appétissantes réalisées en pleine nature. Le succès est au rendez-vous ! **Ils comptabilisent aujourd'hui plus de 12,5 millions d'abonnés sur TikTok et 1,7 million sur Instagram.**

Au fil des vidéos ils nous épatent avec des recettes variées et réalisées au feu de bois.

Fervents adeptes d'une cuisine à la fois goûteuse et authentique, **les *Men With The Pot* partagent dans ce livre toutes leurs astuces :**

- Apprendre à cuisiner au feu de bois (chaleur/flamme, hauteur de cuisson...);
- Maîtriser les techniques de brousse (fabriquer des brochettes, un support à marmite, un maillet à viande...);
- Découvrir leurs ustensiles fétiches et leur équipement.

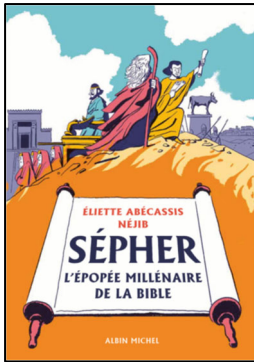
**Quelques ingrédients, de bons outils, un feu bien maîtrisé, l'esprit d'aventure :  
voilà le secret de leurs recettes qui dépotent !**

### LES AUTEURS

---

**Kris Szymanski et Slawek Kalkraut**, ce sont deux copains nord-irlandais d'origine polonaise plus connus sous le nom de « Men with the pot » (deux hommes et une gamelle). Ils se sont fait une réputation en cuisinant autour d'un feu en forêt. En 2017, le duo a commencé à publier les vidéos de ses prouesses culinaires en plein air auxquelles les internautes ont accroché. Depuis, le nombre de leurs abonnés sur TikTok s'est enflammé (12,5 M). Ils font partie du premier *TikTok Creator Fund*.

**Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43**  
[marion@bibicpresse.fr](mailto:marion@bibicpresse.fr)



# **SÉPHER** *L'épopée millénaire de la Bible*

**Éliette ABÉCASSIS & NÉJIB**

BD

**En librairie le 30 mars 2023**

## **LE LIVRE**

---

### **L'HISTOIRE DE L'ÉCRITURE DU PLUS GRAND BEST-SELLER DE L'HUMANITÉ : LA BIBLE**

Sépher, en hébreu, désigne un écrit antique sur parchemin sous forme de rouleau. Un livre, donc... Mais ici, c'est LE livre absolu, indépassable, intemporel. Son message antique nous touche, jusqu'à aujourd'hui. Trois milliards d'humains le tiennent pour un texte sacré. C'est aussi le plus grand best-seller de tous les temps, traduit en plus de 2 400 langues. Le livre le plus lu de l'Histoire. Le plus controversé aussi, le plus attaqué, le plus brûlé.

Comment la Bible est-elle née ? Par qui a-t-elle été écrite, consignée, rédigée ? Et où ? On pense que Moïse a rédigé ses livres dans un désert, mais *quid* des autres ? Chaque écriture est une histoire, haletante, passionnante, c'est l'histoire d'un homme, ou d'une femme ou l'histoire d'un peuple.

Une histoire épique de l'écriture du Livre.

## **LES AUTEURS**

---

Philosophe et romancière, **Éliette Abécassis** intervient régulièrement à la radio (France Inter) ou collabore avec des journaux (*Huffington Post*, *Elle*, *Le Figaro littéraire*) pour poser un regard philosophique sur l'actualité. Avec le dessinateur Néjib, elle revient au sujet qui lui avait permis une entrée remarquée en littérature : l'histoire des textes sacrés... cette fois sous la forme d'un roman graphique.

Né en 1976 en Tunisie, **Néjib** a suivi une formation de graphiste à l'École supérieure des arts décoratifs de Paris. Directeur artistique et éditeur, il a publié de nombreux livres jeunesse et des bandes dessinées chez Gallimard BD. Son album, *Stupor Mundi*, sur les recherches d'un scientifique arabe au XIIIe siècle, était finaliste pour le Fauve d'or du meilleur album du Festival d'Angoulême en 2017.

**Pascaline Tesnière ☎ 01 42 79 46 30 / 07 86 13 26 52**  
[pascaline.tesniere@albin-michel.fr](mailto:pascaline.tesniere@albin-michel.fr)



## *LE JUDAÏSME DANS LA VIE QUOTIDIENNE*

**Ernest GUGENHEIM**

**Espaces libres-POCHES**

**En librairie le 30 mars 2023**

### **LE LIVRE**

---

Le judaïsme mêle doctrine et rite dans la pratique pour aboutir à un mode de vie spécifique qui ne se restreint pas à un domaine généralement considéré comme appartenant au sacré. Ainsi, l'existence quotidienne s'intègre dans le système religieux à des fins de sanctification totale de l'individu.

C'est grâce à une rigoureuse observance religieuse – notamment des lois sabbatiques, matrimoniales et alimentaires – qu'Israël a pu survivre à des siècles de persécutions.

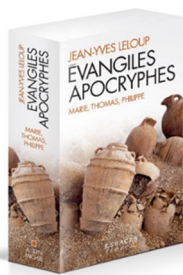
Dans cet ouvrage devenu une référence, l'auteur montre comment la Loi juive, « immuable en son principe », a su s'adapter continuellement aux conditions mouvantes de la vie.

### **L'AUTEUR**

---

Grand-rabbin, professeur puis directeur du Séminaire Israélite de France, **Ernest Gugenheim** (1916-1977) est l'une des figures éminentes du judaïsme français. Est également paru à titre posthume aux éditions Albin Michel *Le Judaïsme dans la vie quotidienne, tome II, études et responsa*.

**Frédérique Pons** ☎ 01 42 79 10 93  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



**COFFRET 3 VOLUMES**

## **ÉVANGILES APOCRYPHES** *Marie, Thomas, Philippe*

**Jean-Yves LELOUP**

**En librairie le 30 mars 2023**

### **LE LIVRE**

---

Dans l'ombre des quatre évangiles canoniques, les premiers chrétiens ont rédigé de nombreux évangiles « apocryphes », dépositaires d'autres réceptions du message chrétien, qui n'ont rien perdu de leur actualité. Parmi ceux-ci, les *Évangiles de Marie, Thomas et Philippe* sont le témoignage d'un christianisme mystique, visionnaire et jettent une lumière nouvelle tant sur les proches de Jésus que sur la figure du Christ qui apparaît comme un maître spirituel aux accents gnostiques, dont la voix appelle à la méditation autant qu'à l'action.

### **L'AUTEUR**

---

**Jean-Yves Leloup** est docteur en théologie, philosophie et psychologie. Fondateur de l'Institut pour la rencontre et l'étude des civilisations et du Collège international des thérapeutes, il a publié de nombreux ouvrages aux éditions Albin Michel, dont *Écrits sur l'hésychasme, Paroles du mont Athos, Prendre soin de l'Être, L'Absurde et la Grâce, Les Portes de la transfiguration*, etc. Il a également donné des traductions innovantes de *L'Évangile de Jean* et de *L'Apocalypse de Jean* parues dans la même collection.

**Frédérique Pons** ☎ 01 42 79 10 93  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)