



ALBIN MICHEL

***PROGRAMME***

***NON-FICTION***

***AVRIL 2024***

## DOCUMENTS

### Documents

Raphaëlle BACQUÉ  
& Samuel BLUMENFELD

UNE AFFAIRE TRÈS FRANÇAISE

Relations presse : Agnès Olivo

p. 5

Aurélie DUPONT

N'OUBLIE PAS POURQUOI TU DANSES

Relations presse : Anne-Sophie Aparis

p. 6

### Témoignage

Renaud ÉVRARD  
Avec la collaboration de Ronald  
Beurms

EXPÉRIENCES DE MORT IMMINENTE  
Revue de vie, sortie de corps, visions... ce que dit la science

Relations presse : Frédérique Pons

p. 7

## ESSAIS ET SCIENCES HUMAINES

### Histoire

Jean-François COLOSIMO

OCCIDENT, ENNEMI MONDIAL N°1  
Russie, Turquie, Iran, Inde, Chine. Pourquoi tant de haine ?

Relations presse : Frédérique Pons

p. 8

### Essai

Jean-Claude POIZAT

PRO STEAK  
Le carnivorisme est un humanisme

Relations presse : Agnès Olivo

p. 9

### Sciences

Silvana CONDEMI  
& François SAVATIER

L'ÉNIGME DENISOVA  
Après Néandertal et Sapiens, la découverte d'une nouvelle  
humanité

Relations presse : Frédérique Pons

p. 10

### Spiritualités

Charles MOPSIK

LES DEUX VISAGES DE L'UN  
Le couple divin dans la cabale

Relations presse : Frédérique Pons

p. 11

## BEAUX LIVRES

Franck MEIER  
Présenté par Philippe Collin  
Illustré par Delius

L'ART DU COCKTAIL  
Par le barman légendaire du Ritz

Relations presse : Florence Godfemaux & Gaëlle Job / Raphaëlle Gourvat

p. 12

## PRATIQUE

### Développement personnel

Charlie HAID  
Préface de Fabien Olicard

DEVIENS UN AIMANT SOCIAL  
En finir avec la peur du regard des autres

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 13

### Santé – bien-être

Dr Réginald ALLOUCHE

SUCRE : L'ENNEMI PUBLIC N°1  
Prédiabète, diabète, NASH, prise de poids...  
Agissez avant qu'il ne soit trop tard

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 14

Florence PINHEIRO  
ORTOLAN

ANXIÉTÉ, FATIGUE, DOULEURS... AGISSEZ SUR VOS  
NEUROTRANSMETTEURS !

Dopamine, noradrénaline, sérotonine...

Retrouvez votre équilibre physique et mental

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 15

## ESPACES LIBRES - Poches

### Histoire

Jean-François COLOSIMO  
Préface inédite de l'auteur

LA CRUCIFIXION DE L'UKRAINE  
Mille ans de guerres de religions en Europe

Relations presse : Frédérique Pons

p. 16

### Essai

Michael J. SANDEL

JUSTICE

Relations presse : Frédérique Pons

p. 17

**Coordonnées des attachées de presse**

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 Julia Ferrand (01 42 79 10 02)

Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Julia Ferrand (01 42 79 10 02)

Raphaëlle Gourvat (01 42 79 18 86)

Elya Cohen-Journo (06 47 05 28 43)

Anne-Sophie Aparis (06 11 29 19 90)

Gaëlle Job (07 61 18 70 41)



## *UNE AFFAIRE TRÈS FRANÇAISE*

**Raphaëlle BACQUÉ**  
**Samuel BLUMENFELD**

**En librairie courant avril 2024**

### **LE LIVRE**

---

**On croyait tout savoir.**

**L'enquête vérité de Raphaëlle Bacqué et Samuel Blumenfeld**

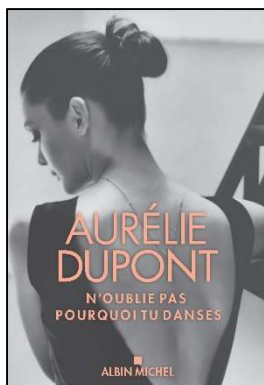
### **LES AUTEURS**

---

**Raphaëlle Bacqué**, grand reporter au *Monde*, est notamment l'auteure de *Kaiser Karl*, *Richie*, *Le dernier mort de Mitterrand* et, en collaboration avec Ariane Chemin, des *Strauss-Kahn* et de *La femme fatale*.

**Samuel Blumenfeld**, critique de cinéma, journaliste au *Monde Magazine*, est notamment l'auteur d'enquêtes très remarquées sur Alain Delon, Jean-Paul Belmondo et Marlon Brando.

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



# ***N'OUBLIE PAS POURQUOI TU DANSES***

**Aurélie DUPONT**

**En librairie le 4 avril 2024**

## **LE LIVRE**

---

Écrit avec une rare sincérité, ce livre permet de suivre à travers les yeux et les mots d'Aurélie Dupont le parcours d'une enfant qui rêve d'être sur scène, d'une petite fille qui désire devenir étoile, d'une adolescente qui n'a pour passion que la danse, quoi qu'il lui en coûte, en termes de blessures ou de sacrifices. Étape par étape, on découvre avec elle à quel point l'exigence d'absolu se paie cher, on surprend les rapports avec les chorégraphes, génies ou tyrans, les collègues, les proches, sans compter les blessures à surmonter, les défis à relever, la volonté de se surpasser en toute occasion. Ou encore les cabales, les bravos, les nominations, les démissions, tout ce qui fait de l'Opéra de Paris un centre névralgique de passions folles et exacerbées.

Ce livre frappe par la précision de la fresque, par ce qu'il dévoile de douleur et de volonté, parce qu'il va au-delà de la danse, pour mettre à nu un destin de femme qui s'est toujours battue avec force pour être elle-même et libre.

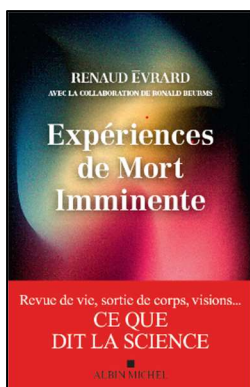
## **L'AUTEURE**

---

**Aurélie Dupont** est née en 1973 à Paris. Rêvant de devenir danseuse de ballet depuis son enfance, elle passe à 10 ans le concours de l'école de danse de l'Opéra de Paris, après s'être astreinte à un entraînement très rigoureux. Elle intègre le corps de ballet à 16 ans seulement avant de devenir première danseuse deux ans plus tard. Elle est élevée au rang de danseuse étoile après son interprétation de Raymonda dans le Don Quichotte de Rudolf Noureev le 31 décembre 1998. Alternant entre le classique, le néo-classique et le contemporain, Aurélie Dupont danse dans les ballets de Roland Petit, Pina Bausch et Sasha Waltz. Elle crée deux ballets avec Benjamin Millepied et elle lui succède au poste de directrice de la danse à l'Opéra de Paris de 2016 à 2022.

**Anne-So Aparis** ☎ 06 11 29 19 90  
[anne-so@anne-so.fr](mailto:anne-so@anne-so.fr)

**Assistante : Camille Trubuil** ☎ 06 51 95 93 39  
[camille@anne-so.fr](mailto:camille@anne-so.fr)



## ***EXPÉRIENCES DE MORT IMMINENTE***

**Renaud ÉVRARD**

**Avec la collaboration de Ronald Beurms**

**En librairie le 11 avril 2024**

### **LE LIVRE**

---

Comment interpréter les expériences de mort imminente (EMI) ?

S'agit-il d'une *extra-life* offerte à quelques chanceux ou bien d'un ultime sursaut de notre cerveau ? Allons-nous tous éprouver des sensations semblables ? Et comment vivre après une EMI ?

Pour répondre, Renaud Évrard a sondé plusieurs grands témoins, tout en confrontant les hypothèses de tous ceux qui, neuroscientifiques, chercheur en psychologie ou cliniciens, ont croisé leur route. Rêve éveillé, perte de conscience, psychotropes, hallucinations, onde de la réanimation, etc. : en analysant les origines possibles, l'auteur montre qu'aujourd'hui, ces vécus singuliers sont entrés dans le champ de la science, comme jadis la méditation ou l'hypnose. Il souligne également les biais qui affectent le recueil des récits des « expérienceurs », mais aussi les tests menés pour les accrédi-ter. Au fil des pages, il révèle les fascinantes découvertes qui éclairent la frontière entre la vie et la mort.

**Plongez dans les arcanes de la science des EMI... Une fenêtre exceptionnelle sur le fonctionnement de notre cerveau et de notre psychisme.**

### **L'AUTEUR**

---

**Renaud Évrard** est enseignant-chercheur en psychologie à l'université de Lorraine, tout en assurant une consultation de psychologue clinicien au sein du *Centre d'information, de recherche et de consultation sur les expériences exceptionnelles* (CIRCEE). Il a récemment publié *Phénomènes inexpliqués* aux Éditions humenSciences.

**Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02**  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



# ***OCCIDENT, ENNEMI MONDIAL N°1*** ***Russie, Turquie, Iran, Inde, Chine*** ***Pourquoi tant de haine ?***

**Jean-François COLOSIMO**

**En librairie le 28 mars 2024**

## **LE LIVRE**

---

*« Nous ne l'avons pas vu venir. Puis nous n'en avons pas cru nos yeux. Pourtant, c'est arrivé. Les anciens empires du XIX<sup>e</sup> siècle, tsariste, ottoman, perse, qing, moghol, semblaient à jamais disparus. En réalité, ils n'avaient fait qu'hiberner. Ils sont réapparus, radicalement transformés. »*

Avec l'érudition et le style qu'on lui connaît, Jean-François Colosimo raconte la mutation de ces anciens empires : leur européanisation inaboutie à partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, leur occidentalisation artificielle au XIX<sup>e</sup> siècle, leur folle modernisation totalitaire ou nationaliste au XX<sup>e</sup> siècle. Pour finir par leur autodestruction culturelle. Ce livre montre en quoi les leaders du « grand réarmement » de ces cinq empires - le Russe Poutine, le Chinois Xi, l'Iranien Khamenei, le Turc Erdoğan, l'Indien Modi - renouent avec les anciennes croyances religieuses pour redynamiser leurs systèmes oppressifs et bellicistes.

Aveuglé par son arrogance, l'Occident pensait que « le commerce était là, nouvel opium des peuples, pour tout apaiser ». Il ignorait que la première guerre mondialisée avait déjà commencé, et qu'il était devenu l'ennemi mondial n°1...

## **L'AUTEUR**

---

Essayiste, documentariste et éditeur, **Jean-François Colosimo** est l'auteur d'une œuvre remarquée sur la relation entre religions et géopolitique dont *La Crucifixion de l'Ukraine. Mille ans de guerres de religion en Europe* (Albin Michel, 2022 ; réédition dans la collection « espaces libres », 2024).

Il a également publié *Turquie, nation impossible* (Arte, 2019) et *Le sabre et le turban* (Cerf, 2020) ainsi que *L'Apocalypse russe* (Fayard 2008, Lexio-poche 2021).

**Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02**  
**[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)**





## ***PRO STEAK*** *Le carnivorisme est un humanisme*

**Jean-Claude POIZAT**

**En librairie le 4 avril 2024**

### **LE LIVRE**

---

« Il est aujourd’hui nécessaire de défendre et de promouvoir la consommation de viande, non parce qu’elle serait absolument bonne en elle-même, mais parce qu’elle représente un moindre mal au regard de ce que nous proposent aujourd’hui ses adversaires. En effet, le carnivorisme raisonnable et raisonné est devenu l’emblème de la fière résistance d’un style de vie humaniste, tempérant et modéré, tolérant et respectueux, non seulement des humains, mais aussi des animaux. Aussi n’est-il nullement question dans ce livre de manifester une quelconque complaisance ou indulgence à l’égard de la cruauté envers les animaux. Tout doit être fait pour réduire progressivement et limiter le plus possible la souffrance animale. Mais il est important de comprendre que ces exigences n’impliquent nullement que l’on doive renoncer totalement, ni aujourd’hui ni demain, à l’élevage ou à la nourriture carnée »

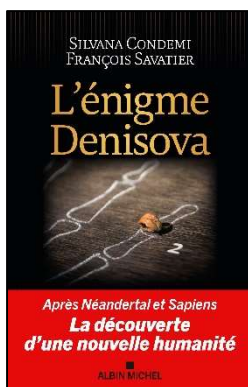
Dans cet essai percutant, Jean-Claude Poizat dénonce la véhémence du discours contemporain anti-viande aux accents moralisateurs. Il est aujourd’hui nécessaire, selon lui, de défendre et de promouvoir la consommation de viande, non parce qu’elle serait absolument bonne en elle-même, mais parce qu’elle représente un moindre mal au regard de ce que proposent aujourd’hui ceux qui la condamnent.

### **L’AUTEUR**

---

**Jean-Claude Poizat** est professeur agrégé de philosophie et docteur en sciences politiques à l’IEP de Paris. Il est le cofondateur et membre du comité de rédaction de la revue *Le Philosophoire*. Il est notamment l’auteur de *Hannah Arendt : une introduction* (Pocket, 2003, 2013).

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



## L'ÉNIGME DENISOVA

**Silvana CONDEMI  
François SAVATIER**

**En librairie le 11 avril 2024**

### LE LIVRE

---

En décembre 2010, un ADN inconnu a été découvert. Extrait d'une phalange mise au jour dans une grotte de Sibérie, il indiquait qu'il y a 50 000 ans, Sapiens a rencontré Néandertal, mais aussi un autre humain : Denisova, une espèce définie pour la première fois par ses gènes et non pas par ses fossiles. Plus intrigant encore, ce frère oriental aurait peuplé une immense aire géographique, de l'Altaï aux Philippines.

Depuis quand ? D'où venait-il et comment vivait-il ? Et comment expliquer qu'en Nouvelle-Guinée, on porte aujourd'hui jusqu'à 5 % d'ADN dénisovien ?

C'est pour répondre à ces questions que les auteurs ont mené une ambitieuse enquête scientifique. De l'« Homme de Pékin » cher à Teilhard de Chardin jusqu'aux dernières découvertes de la paléogénétique, en passant par le Pithécantrophe de Java et l'étrange « Homme dragon », ils nous content une épopée inédite et réécrivent la longue histoire du peuplement de notre planète.

### LES AUTEURS

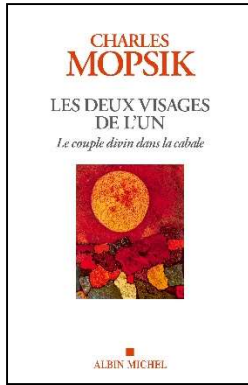
---

**Silvana CondeMI**, directrice de recherche au CNRS, est paléoanthropologue rattachée à l'UMR ADÉS, Aix-Marseille Université.

**François Savatier** est journaliste au magazine *Pour la Science* où il couvre notamment les sciences du passé.

Leurs précédents livres, *Néandertal, mon frère* (Grand prix du livre d'archéologie 2017) et *Dernières nouvelles de Sapiens*, ont été traduits en une dizaine de langues.

**Frédérique Pons** ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02  
[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)



## **LES DEUX VISAGES DE L'UN** *Le couple divin dans la cabale*

**Charles MOPSIK**

**En librairie le 28 mars 2024**

### **LE LIVRE**

---

Le présent volume est un inédit posthume de Charles Mopsik (1956-2003), qui fut le plus éminent spécialiste français de la cabale, la tradition ésotérique juive.

Dès le milieu des années 1980, Charles Mopsik s'est attaché au thème, central pour la cabale comme pour la pensée religieuse en général, de la différence sexuelle, de la dialectique en Dieu même du masculin et du féminin, et de son implication pour les relations entre hommes et femmes.

*Les Deux Visages de l'Un* peut être considéré comme son *magnum opus*, qu'il n'aura cessé de travailler tout au long de sa vie. Le titre dit bien son ambition : comment l'Un divin au-delà de toute définition se manifeste, selon les mystiques juifs, non pas à travers le seul visage du Père, mais bien deux visages, l'un masculin, l'autre féminin. Depuis les antécédents bibliques et rabbiniques jusqu'aux échos dans les traditions chrétienne et islamique, il nous invite à suivre ce fil de l'androgynie divine et de ses conséquences pour l'identité spirituelle des humains – le sexe, non des anges, mais des âmes.

Cette somme, où la pensée limpide de l'auteur se déploie autour de très nombreux extraits de textes cabalistiques, quasiment tous inédits en français, nous fait pénétrer dans l'un des domaines les plus fascinants de la culture universelle : celui des rapports entre sexualité et spiritualité.

### **L'AUTEUR**

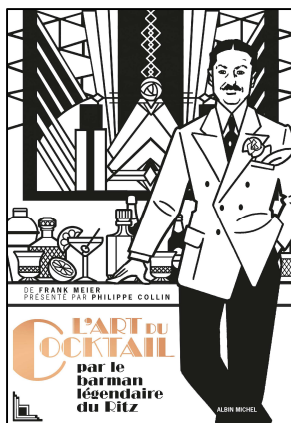
---

**Charles Mopsik** (1956-2003) a été l'un des penseurs les plus féconds du judaïsme français. Directeur d'études à l'EHESS, chargé de recherches au CNRS, pionnier des études kabbalistiques en France, il a également fondé et dirigé chez Verdier la collection « Les Dix Paroles » dans laquelle il a traduit et fait traduire les textes majeurs de la mystique juive. Représentant éminent d'une approche philosophique de la cabale, typiquement française, il a également été un penseur en avance sur son temps.

Albin Michel a publié du même auteur, dans la collection Espaces libres, *Cabale et cabalistes* (2003).

**Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02**

**[frederique.pons@albin-michel.fr](mailto:frederique.pons@albin-michel.fr)**



## *L'ART DU COCKTAIL* *Par le barman légendaire du Ritz*

**Frank MEIER**  
Présenté par Philippe Collin  
Illustré par Delius

**En librairie le 25 avril 2024**

**Pour la première fois en français la « bible » de la mixologie  
du barman mythique du Ritz.**

### **LE LIVRE**

---

*« Être barman c'est être chimiste et psychologue »*  
Frank Meier

Imaginé par le légendaire Frank Meier, qui officia derrière le bar du Ritz de 1921 à 1947, ce guide, publié pour la première fois en langue française, est une référence. Véritable bible de la mixologie, il révèle les secrets de fabrication de plus de 300 cocktails, dont les créations de Meier lui-même, qu'il servait à Roosevelt, Hemingway ou Cole Porter. C'est aussi un délicieux manuel de savoir-vivre, prodiguant conseils pour les morsures de serpent ou pour les paris hippiques... Indispensable !

### **LES AUTEURS**

---

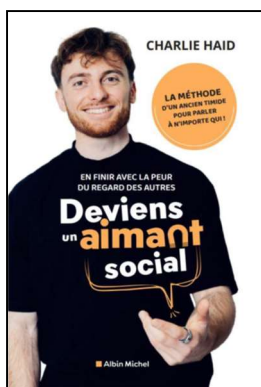
Après avoir bâti sa réputation de barman à New York, **Frank Meier** traverse l'Atlantique... Paris sera son Eldorado. Recruté par le Ritz en 1921, il y officiera — derrière le bar — jusqu'à sa mort en 1947.

**Philippe Collin**, historien, journaliste et écrivain, est auteur des podcasts historiques à succès de France Inter (sur Léon Blum, Simone de Beauvoir...).

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

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

Régions, Suisse, Belgique : Raphaëlle Gourvat ☎ 01 42 79 18 86 / 19 13  
[raphaelle.gourvat@albin-michel.fr](mailto:raphaelle.gourvat@albin-michel.fr)



## ***DEVIENS UN AIMANT SOCIAL*** ***En finir avec la peur du regard des autres***

**Charlie HAID**

**En librairie le 28 mars 2024**

### **LE LIVRE**

---

*L'anxiété sociale est la peur n°1 des gens.  
Apprenez à la dompter, gagnez en confiance et osez prendre votre place dans la société !*

**Un aimant social est une personne qui rayonne, qui attire les autres, à qui on a envie de parler, en bref : qu'on n'oublie pas.** Charlie Haid est un ancien timide qui a travaillé dur pour apprivoiser son anxiété sociale et devenir une personne solaire à qui tout réussit.

**Dans ce livre, il nous fait découvrir sa méthode** basée sur de nombreux conseils, des exemples de situations qu'il a lui-même vécues, et de très nombreux exercices pratiques pour apprendre à :

- Se challenger, sortir de sa zone de confort.
- Élargir son horizon social (se faire des amis, trouver l'amour).
- Booster sa carrière.
- Négocier, convaincre, (se) défendre.
- Divertir, faire rire les autres.
- **Gagner en confiance en soi.**

**Un livre pratique qui s'adresse à tout le monde, que l'on soit timide ou non, et qui apportera à chacun aisance et confiance dans sa vie quotidienne et professionnelle.**

#### **Plus d'informations :**

- **Une méthode concrète à la portée de tous** : un livre ludique, écrit avec humour.
- Son premier livre, *Hack ton cerveau... et celui des autres !* publié en 2022 par Albin Michel s'est vendu à **plus de 12 000 exemplaires.**
- **Une préface du mentaliste Fabien Olicard.**

### **L'AUTEUR**

---

**Charlie Haid** est un mentaliste passionné de psychologie, de PNL depuis son plus jeune âge. Il est suivi par 2,2M d'abonnés sur TikTok, 550K sur YouTube et 230K sur Instagram. Après avoir joué son spectacle à Avignon, il démarre fin 2023 une tournée dans toute la France et se produira de mars à mai 2024 au Point-Virgule à Paris. Charlie Haid est originaire de Hyères et habite à Paris.

**Elya Cohen-Journo** ☎ 06 47 05 28 43  
[elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr)



## ***SUCRE : L'ENNEMI PUBLIC N°1***

**Dr Réginald ALLOUCHE**

**En librairie le 25 avril 2024**

### **LE LIVRE**

---

***Prédiabète, diabète, NASH, surpoids... bientôt tous malades ?  
Non, si nous agissons maintenant !***

**Le sucre est désormais partout dans l'alimentation.** Considéré à tort comme naturel, il ne fait pas l'objet d'études toxicologiques à très long terme. Or, il fait des ravages chez les personnes sédentaires. 1 milliard d'humains sont prédiabétiques en 2022 : **il faut agir tant que les atteintes sont réversibles.**

**L'ambition du Dr Allouche est de nous sensibiliser sur ses effets délétères et de mettre en place la première vraie méthode de prévention** précoce, personnalisée, précise et fiable, tenant compte de notre réponse au sucre (très variable d'un individu à l'autre) grâce aux nouveaux capteurs autonomes de glucose.

**Son programme de nutrition** permet de tester les réactions du métabolisme aux principaux aliments afin de garder le contrôle et d'éviter les maladies du siècle, parmi lesquelles le diabète fait figure d'épidémie.

**Dans ce livre :** une série de **tests personnalisés**, un **plan alimentaire de prévention individualisé** tenant compte de notre propre métabolisme et **des conseils de nutrition très concrets** (ex : faut-il manger des féculents midi et soir ?).

#### **Plus d'informations :**

- **Explosion des ventes de capteurs glycémie** aux USA qui arrivent en France.
- Arrivée de nouveaux capteurs moins chers.
- Succès du précédent livre de l'auteur *Méthode hépato-détox* : **34 000 ex. vendus**

### **L'AUTEUR**

---

**Dr Réginald Allouche** est médecin, ingénieur biomédical, et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids. Il a également enseigné à l'École Centrale de Paris. Il est l'auteur de nombreux articles scientifiques et de plusieurs livres dont *La Méthode hépato-détox*. Il est membre du comité scientifique de *Santé Magazine*. Il participe actuellement à la mise au point d'un traitement curatif du diabète de type 2. Il vit et travaille à Paris (7ème).

**Elya Cohen-Journo** ☎ 06 47 05 28 43  
[elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr)



# ***ANXIÉTÉ, FATIGUE, DOULEURS... AGISSEZ SUR VOS NEUROTRANSMETTEURS !***

**Florence PINHEIRO ORTOLAN**

**En librairie le 4 avril 2024**

## **LE LIVRE**

---

***Les neurotransmetteurs : les molécules du bonheur !  
Reprenons le pouvoir sur notre santé.***

Nous entendons souvent parler de dopamine, mélatonine, sérotonine, acétylcholine, GABA... Mais comprenons-nous réellement à quoi elles servent ? **Ces messagers chimiques de notre cerveau sont les neurotransmetteurs : ils régulent de façon invisible mais certaine notre humeur, notre libido, nos capacités cérébrales, notre énergie ; ils conditionnent notre sommeil, notre motivation, nos capacités cérébrales... en un mot, tout notre bien être.**

Ce livre nous permet de :

- Découvrir comment sont produits les neurotransmetteurs et **leur répercussion sur notre santé physique, mentale et émotionnelle.**
- **Établir notre profil neuropsychologique** grâce à des questionnaires ciblés.
- Grâce aux conseils adaptés à ce profil, **retrouver un équilibre physique et mental** en adoptant une alimentation spécifique et en privilégiant certaines activités et techniques naturelles.

**Une approche complète et naturelle pour retrouver motivation, sérénité, désir, créativité, facultés intellectuelles, joie de vivre, etc.**

**Plus d'informations :**

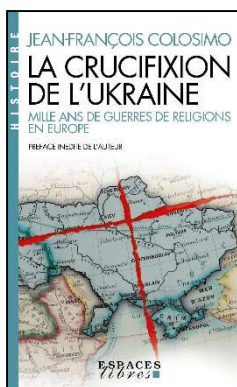
- **Le premier livre grand public sur le sujet qui permet au lecteur de reprendre le pouvoir sur sa santé de façon concrète.**
- Le compte YouTube de l'autrice @EmbellirSaSanté compte plus de **250 000**

## **L'AUTEURE**

---

**Florence Pinheiro Ortolan** est naturopathe, praticienne en micronutrition, formatrice et conférencière. Elle aide les particuliers à améliorer leur santé de façon naturelle, globale, causale et pro-active. Elle forme aussi les professionnels. Elle vit à Montlignon (95).

**Elya Cohen-Journo** ☎ 06 47 05 28 43  
[elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr)



## ***LA CRUCIFIXION DE L'UKRAINE*** ***Mille ans de guerres de religions en Europe***

**Jean-François COLOSIMO**

**Espaces libres-POCHES**

**En librairie le 28 mars 2024**

### **LE LIVRE**

---

Pourquoi la guerre en Ukraine nous a-t-elle sidérés ? Quels oublis et dénis nous ont tant aveuglés ? En grand connaisseur de la géopolitique des religions, Jean-François Colosimo décrypte l'histoire méconnue de la grande Europe dont les lignes de fracture enfouies, mais toujours actives, convergent autour de Kiev. Une histoire de plus de mille ans, déterminée avant tout par les trois monothéismes et les trois confessions du christianisme qui n'ont cessé de se rencontrer et de se confronter en Ukraine.

Cette fresque impressionnante met au jour la longue série de controverses et de conflits qui ont agité cette terre frontalière, tour à tour écartelée entre le choc des empires, la déflagration des totalitarismes et le réveil des nations.

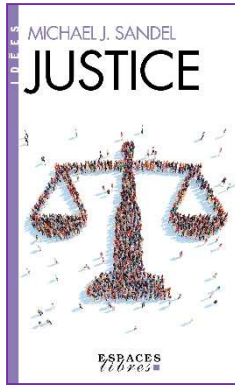
### **L'AUTEUR**

---

Essayiste, documentariste et éditeur, **Jean-François Colosimo** est également l'auteur, aux Éditions Albin Michel, d'*Occident, ennemi mondial n° 1*. Il a également publié *Turquie, nation impossible* (Arte, 2019) et *Le sabre et le turban* (Cerf, 2020) ainsi que *L'Apocalypse russe* (Fayard 2008, Lexio-poche 2021).

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





## **JUSTICE**

**Michael J. SANDEL**

**Espaces libres-POCHES**

**En librairie le 28 mars 2024**

### **LE LIVRE**

---

Quel travail mérite salaire ? Sommes-nous propriétaires de nous-mêmes ? Les nations devraient-elles présenter des excuses pour des torts passés ? Michael J. Sandel excelle dans l'art d'aborder, sous un angle éthique, les questions politiques les plus complexes en les ramenant à des enjeux dont chacun peut aisément se saisir.

Dans son cours sur la justice à l'origine du présent ouvrage, il expose ainsi les multiples dilemmes auxquels nous sommes continuellement confrontés, individuellement et collectivement. Pour le lire, nul besoin de connaissances préalables : l'auteur met chacun en position de philosophe pour son propre compte sur les grands débats qui agitent notre société.

### **L'AUTEUR**

---

**Michael J. Sandel** est professeur de philosophie politique à l'université de Harvard. Traduit en plus de vingt langues, *Justice* s'est vendu en centaines de milliers d'exemplaires à travers le monde. Son essai *La Tyrannie du mérite* est également paru aux Éditions Albin Michel.

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