



ALBIN MICHEL

***PROGRAMME***

***NON-FICTION***

***NOVEMBRE 2023***

## DOCUMENTS

Jacques JULLIARD

CHRONIQUE DU DÉCLIN FRANÇAIS

Relations presse : Agnès Olivo

p. 5

## ESSAIS ET SCIENCES HUMAINES

### Psychologie

Sophie LAVAUT

REVENIR À SOI

Comment le numérique nous déconnecte de nous-même

Relations presse : Frédérique Pons

p. 6

## BEAUX LIVRES

Gérald KIERZEK

Préface de Louis Albert de Broglie

DEYROLLE

Leçons d'anatomie

Relations presse : Gaëlle Job

p. 7

Bruno FULIGNI

Préface d'Amélie Nothomb

LE FICHER MONDIAL DES ESPIONNES

La première encyclopédie secrète des espionnes

Relations presse : Gaëlle Job

p. 8

Charles PERSONNAZ

Préface de Daniel Rondeau, de  
l'Académie française

LA CIVILISATION DES CHRÉTIENS D'ORIENT

Une traversée du temps et du monde

Relations presse : Gaëlle Job

p. 9

Hazis VARDAR

MUSÉE BANKSY

Catalogue complet

Relations presse : Gaëlle Job

p. 10

## BANDE DESSINÉE

Amélie NOTHOMB /  
Camille BENYAMINA

BARBE BLEUE

Relations presse : Pascaline Tesnière

p. 11

Yuval Noah HARARI / David  
VANDERMEULEN / Daniel  
CASANAVE

SAPIENS T.3

Les maîtres de l'Histoire

Relations presse : Pascaline Tesnière

p. 12

## PRATIQUE

### Cuisine

- Philippe ETCHEBEST CUISINEZ BIEN ACCOMPAGNÉ AVEC MA MÉTHODE MENTOR (*nouvelle édition augmentée*)  
Relations presse : Elya Cohen-Journo p. 13
- Owi-Owi Fouette-moi À FOUTRE AU FOUR  
30 recettes de base, 60 déclinaisons  
Relations presse : Elya Cohen-Journo p. 14
- Andrée MAALOUF & Karim HAÏDAR LA CUISINE LIBANAISE  
De Beyrouth à Paris  
Relations presse : Elya Cohen-Journo p. 15
- Annabelle ORSATELLI LA PÂTISSERIE POUR DIABÉTIQUES, C'EST PERMIS !  
Préface du Dr Réginal Allouche (*nouvelle édition*)  
Relations presse : Elya Cohen-Journo p. 16

### Vie de famille

- COLLECTIF MON ALBUM BÉBÉ (*nouvelle édition*)  
Relations presse : Elya Cohen-Journo p. 17

### Jeux

- COLLECTIF UDEXIA p. 18

## ESPACES LIBRES - POCHE

### Psychologie

- Carl Gustav JUNG SUR L'INTERPRÉTATION DES RÊVES  
Relations presse : Agnès Olivo p. 19
- Carl Gustav JUNG RÊVES D'ENFANTS  
Séminaires 1936-1941  
Relations presse : Agnès Olivo p. 20

### Spiritualités

- Me Daisetz Teitaro SUZUKI ESSAIS SUR LE BOUDDHISME ZEN T.2  
Relations presse : Frédérique Pons p. 21

JAYADEVA

Traduction de Dominique Wohlschlag

GÎTA-GOVINDA (*inédit*)

Les chants d'amour de Râdhâ et Krishna

Relations presse : Frédérique Pons

p. 22

**Coordonnées des attachées de presse**

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

Aurélie Delfly (01 42 79 18 98) assistée par Julia Ferrand (01 42 79 10 02)

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

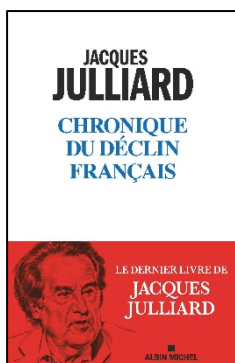
Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Julia Ferrand (01 42 79 10 02)

Raphaëlle Gourvat (01 42 79 18 86)

Elya Cohen-Journo (06 47 05 28 43)

Pascaline Tesnière (01 42 79 46 30)

Gaëlle Job (07 61 18 70 41)



# CHRONIQUE DU DÉCLIN FRANÇAIS

Jacques JULLIARD

En librairie le 2 novembre 2023

## LE LIVRE

---

*« Le déclin français est un phénomène assurément complexe, fruit d'un individualisme forcené et de la faillite des élites, de toutes nos élites et on ne pourra pas continuer longtemps à vivre ainsi, dans le précaire et le provisoire.*

*Une chose, une chose seulement, devrait nous rassurer : la France est cet étrange pays qui ne choisit le renouveau qu'après avoir touché le fond et vécu le désastre dans toute son ampleur. De ce point de vue, les plus grands espoirs sont permis ! »*

Jacques Julliard

Observateur profond et lucide de notre temps, grande figure de la gauche respectée par la droite, Jacques Julliard nous livre dans ce dernier ouvrage son regard sur la France et le monde, dressant au fil de ses chroniques le portrait d'un pays qui peine à se réinventer, entre désordre et désir de sursaut.

## L'AUTEUR

---

Historien, professeur à Paris VIII et essayiste, **Jacques Julliard**, décédé en septembre 2023, a été éditorialiste au *Nouvel Observateur* de 1978 à 2010, puis chroniqueur à *Marianne* et au *Figaro* à partir de 2017. Proche toute sa vie de la CFDT dont il était « l'intellectuel référent », il est l'auteur d'une œuvre historique et politique reconnue, constituée d'une trentaine d'ouvrages.

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



## *REVENIR À SOI*

**Sophie LAVAULT**  
Préface du Professeur Richard Levy

**En librairie le 2 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

L'hyperconnectivité nous procure des shoots de dopamine qui peuvent nous couper des liens avec nous-mêmes et avec les autres. Sous l'emprise de nos écrans, nous prenons moins le temps de ressentir et d'observer. Déconnectés de notre propre corps, nous le sommes aussi de notre environnement naturel.

Sophie Lavault s'appuie sur les neurosciences et la psychologie pour nous amener à changer nos comportements. Car l'esprit humain se construit grâce aux interactions : évoluer en groupe assure notre protection physique, psychique et émotionnelle. Dans un monde de plus en plus dépendant de la technique et de l'innovation numérique, revenir à soi est un enjeu majeur pour replacer l'humain au cœur de nos sociétés.

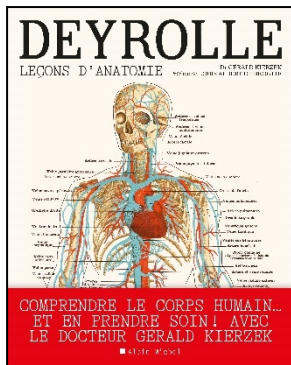
### **L'AUTRICE**

---

**Sophie Lavault**, docteure en neurosciences et psychologue clinicienne, ingénieure de recherche (Inserm. Pitié-Salpêtrière), travaille sur le psycho-corporel, sur les compétences émotionnelles et l'adaptation de l'Humain à son environnement.

**Richard Lévy**, professeur de neurologie à la faculté de médecine de Sorbonne Université, directeur de l'Institut de la Mémoire et de la maladie d'Alzheimer (Pitié-Salpêtrière) et du laboratoire Frontlab de l'Institut du cerveau et de la moëlle épinière »

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



**DEYROLLE**  
*Leçons d'anatomie*

**Gérald KIERZEK**  
Préface de Louis Albert de Broglie

**En librairie le 16 novembre 2023**

## LE LIVRE

---

Gérald Kierzek présente, avec la complicité de la maison Deyrolle, la série originale complète des planches sur le corps humain qui a formé des générations d'élèves et de médecins depuis plus de 150 ans (dont lui-même !).

En contrepoint des planches, qui sont classées en trois grandes parties – Les grands systèmes anatomiques / Les sens et la physiologie / Le corps dans la vie – il explique, avec des notions simples, les différents organes, leur rôle et leur fonctionnement, raconte ce que la médecine moderne a révélé depuis la publication des planches, et donne des conseils pour les préserver et rester en bonne santé. Un beau livre grand public donc, à la fois nostalgique et d'une grande actualité, permettant de parler de santé de manière originale et d'aider tout un chacun à comprendre son corps et à en prendre soin.

Un livre objet dont le grand format met en valeur non seulement la qualité pédagogique de ces planches – qui n'ont pas pris une ride – mais aussi leur exceptionnelle qualité artistique grâce à de nombreux détails en gros plan.

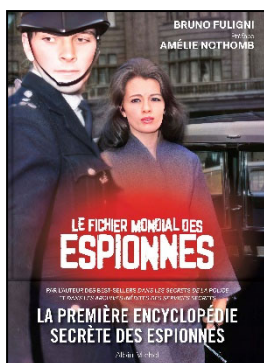
## L'AUTEUR

---

**Gérald Kierzek** est médecin-urgentiste à l'Hôtel-Dieu de Paris, directeur de doctissimo (le site web dédié à la santé) et nouveau visage de la santé dans les médias (notamment sur TMC, TF1, LCI, Europe 1, France Inter, France Bleu etc.). Il est également l'auteur de *101 conseils pour ne pas atterrir aux urgences* (Robert Laffont).

**Louis Albert de Broglie**, le « Prince jardinier », est propriétaire de Deyrolle depuis 2001. Passionné de biodiversité, il ne cesse d'agir, à travers ses activités en faveur de la préservation du vivant.

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



## **LE FICHIER MONDIAL DES ESPIONNES** *La première encyclopédie secrète des espionnes*

**Bruno FULIGNI**  
Préface d'Amélie Nothomb

**En librairie le 23 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

**Courtisanes, aventurières, chimistes, chiffreuses, analystes, intellectuelles, femmes d'action... le fichier mondial des espionnes pour la première fois révélé.**

Les services de renseignement ont toujours eu recours à des femmes, mais ne recrutait à l'origine que des domestiques, pour fouiner dans les corbeilles à papier, ou des prostituées, dans les villes de garnison. Plus chères, danseuses et cocottes leur servaient à circonvenir les puissants, comme Mata Hari et Mistinguett.

Bien que de nombreuses femmes se soient illustrées par la suite pendant les deux guerres mondiales dans les actions clandestines et l'encadrement – comme Marguerite Petitjean, alias *Binette*, parachutée en 1944 –, la littérature d'espionnage s'est focalisée sur la figure fantasmatique de l'espionne. Pourtant, à l'image de la société qu'ils infiltrent, les services se sont féminisés au fil du temps, jusqu'au plus haut niveau.

Ce livre réunit 65 espionnes – de la bible Judith à l'agente de Poutine Anna Chapman – travaillant pour les services secrets de tous les grands pays de l'espionnage.

### **L'AUTEUR**

---

**Bruno Fuligni** est maître de conférences à Sciences Po, haut fonctionnaire, spécialiste des archives secrètes et auteur de trente livres dont beaucoup sur l'espionnage et les services secrets : *Dans les secrets de la police*, *Quatre siècles d'Histoire*, *de crimes et de faits divers* (*Dans les archives inédites des services secrets*), *Le Livre des espions*, *Le Bureau des légendes décrypté* aux Editions de L'Iconoclaste.

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





# *LA CIVILISATION DES CHRÉTIENS D'ORIENT*

*Une traversée du temps et du monde*

**Charles PERSONNAZ**

Préface de Daniel Rondeau, de l'Académie française

**En librairie le 23 novembre 2023**

## **LE LIVRE**

---

**« Un voyage au long cours dans le temps et l'espace,  
un voyage des sens permettant moins de comprendre  
que de ressentir le monde habité du christianisme oriental. »**

**Charles Personnaz**

Le christianisme est oriental, le Christ est né en Orient.

L'enracinement et le développement de l'évangile en Europe et par l'Europe ne peuvent occulter cette évidence première. Depuis plus de deux mille ans, de la Terre Sainte jusqu'en Inde, de la Chine au Caucase, de l'Éthiopie au monde slave, des communautés chrétiennes ont vécu, essaimé, grandi, souffert, survécu au nom du Christ.

On aurait du mal à décrire aujourd'hui les frontières de cette civilisation méconnue qui ressemble bien plus à un archipel qu'à un espace homogène mais les œuvres d'art et les paysages, dont celles qui seront présentées dans le nouveau département de Byzance et du christianisme oriental du Louvre, nous aident à en dessiner les contours esthétiques et spirituels.

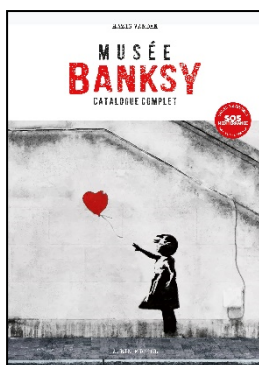
**Une iconographie exceptionnelle** provenant des quatre coins du monde : des fresques de la maison syrienne du chrétien de Doura Europos au vase byzantin d'Emèse, des Évangiles syriens de Rabula au manuscrit copte à la stèle chinoise de Xi'an, en passant par le monastère de Saint-Thadée en Iran. Un livre en soutien à l'Œuvre d'Orient.

## **L'AUTEUR**

---

**Charles Personnaz**, directeur de l'Institut National du Patrimoine, est engagé dans la sauvegarde du patrimoine du christianisme oriental. Historien et essayiste, il est l'auteur de plus ouvrages consacrés à l'histoire byzantine et à l'histoire grecque.

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



## **MUSÉE BANKSY** *Catalogue complet*

**Banksy & Hazis VARDAR**

**En librairie le 23 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

**Une plongée immersive dans le monde de Banksy,  
incluant les œuvres les plus récentes réalisées en Ukraine.**

Ce livre présente la richesse, la diversité et la force de l'œuvre de l'artiste de street art le plus connu au monde... dont personne ne connaît pourtant l'identité. Il permet de suivre l'évolution de l'artiste en Angleterre, aux États-Unis, en France, en Israël ou encore en Ukraine, à travers plus d'une centaine d'œuvres emblématiques, légendées et remises dans leur contexte. C'est le premier catalogue raisonné original du musée Banksy où toutes ces œuvres sont reproduites dans un contexte urbain, permettant au grand public de les découvrir de manière réaliste et d'en saisir la force, y compris celles qui n'existent plus, qui ont été volées ou dégradées.

- Un livre militant dans l'ADN de l'artiste : les droits d'auteurs de l'ouvrage sont reversés à l'association SOS MÉDITERRANÉE qui vient en aide aux personnes en détresse en mer méditerranée (l'un des combats de Banksy).

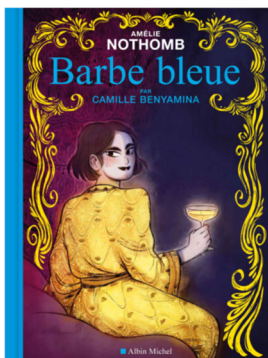
### **L'AUTEUR**

---

**Hazis Vardar**, propriétaire et producteur de théâtre (notamment le Palace à Paris) est le fondateur des musées Banksy (à Paris, Bruxelles, Barcelone, Prague, Milan et Dubai).

**Banksy** serait né à Bristol, en Grande-Bretagne, autour de l'année 1974. Il devient incontournable dans le monde du Street Art au milieu des années 1990 avec son style provocant et unique. En 2010, un documentaire lui est consacré. C'est aujourd'hui le plus grand artiste d'art urbain.

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



(couverture provisoire)

## **BARBE BLEUE (BD)**

**Amélie NOTHOMB / Camille BENYAMINA**

**En librairie le 2 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

#### **UN CONTE CRUEL MODERNISÉ SUR LE MODE FÉMINISTE PAR AMÉLIE NOTHOMB PUIS RÉINVENTÉ EN BD**

« La colocataire est la femme idéale ! »

Ainsi parle Don Elemirio, grand d'Espagne et ermite en son immense appartement du VII<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Comme dans le fameux conte de Perrault, les règles de la colocation sont simples : seule une pièce est interdite, la chambre noire. Or Saturnine Puissant doit justement trouver à se loger. Autonome, cultivée, brillante, l'héroïne, ne sait que penser du richissime original. Mais surtout que sont devenues ses huit colocataires précédentes ? Auraient-elles transgressé l'interdit ?

Saturnine devra éviter les pièges et manipuler le manipulateur.

Le trait expressif de Camille Benyamina et ses couleurs aussi vives qu'élégantes, incarnent avec brio la réinvention féministe du conte opérée par Amélie Nothomb.

Une bande dessinée belle et profonde, à mettre entre toutes les mains !

- 300 000 ex vendus du roman, tous formats confondus (GfK).
- Une relecture doublement moderne et féministe du conte de Perrault.

### **LES AUTRICES**

---

**Amélie Nothomb** a publié 31 romans chez Albin Michel, dont *Barbe bleue* en 2012.

**Camille Benyamina** est une autrice de bande dessinée née en 1987. Après des études à l'école Émile Cohl, à Lyon, elle part s'installer au Canada où elle travaille comme Directrice Artistique pour des studios de jeux vidéo.

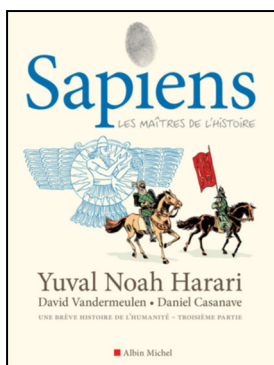
Elle a publié plusieurs bandes dessinées, toujours avec des personnages féminins très forts, chez Casterman (*Violette Nozière*, *vilaine chérie*, *Chaque soir à onze heures* et *Les Petites distances*) et Grand Angle (*Les Montagnes russes*).

Camille Benyamina est une lectrice assidue d'Amélie Nothomb avec laquelle elle correspond depuis l'adolescence.

Elle réalise son rêve en adaptant en bande dessinée son écrivaine fétiche.

**Pascaline Tesnière ☎ 01 42 79 46 30 • 07 86 13 26 52**

**[pascaline.tesniere@albin-michel.fr](mailto:pascaline.tesniere@albin-michel.fr)**



(couverture provisoire)

## ***SAPIENS T.3 (BD)*** ***Les maîtres de l'Histoire***

**Yuval Noah HARARI / David VANDERMEULEN /  
Daniel CASANAVE**

**En librairie le 2 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

**QUI TIRE LES FICELLES DE L'HISTOIRE ?  
QU'EST-CE QUI FAIT AVANCER L'HUMANITÉ ?  
LES EMPIRES, L'ARGENT, LA RELIGION ?  
À BIENTÔT, DANS SAPIENS LA BD 3E PARTIE, POUR AVOIR LA RÉPONSE !**

Qui tire les ficelles de l'Histoire ?

Qu'est-ce qui fait avancer l'humanité ?

Le sens de l'histoire, on le connaît : c'est l'unification de l'Humanité... mais quels phénomènes historiques sont à l'origine de cette unification ?

Harari, Vandermeulen et Casanave décortiquent la compétition qui se joue entre empires, argent et religion à travers un show télévisé burlesque truffé de références à la pop culture.

- Le succès des deux premiers tomes : plus de 250 000 exemplaires vendus du premier, et plus de 100 000 ex. du tome 2.
- Une nouvelle version familiale de Sapiens au croisement du savoir et de l'humour.
- La BD pour comprendre le monde qui nous entoure.

### **LES AUTEURS**

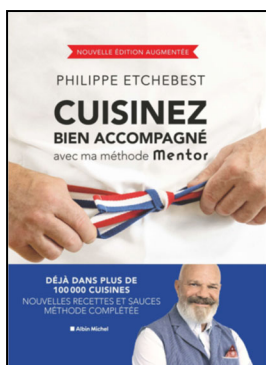
---

**Yuval Noah Harari** est docteur en Histoire, diplômé de l'Université d'Oxford. Aujourd'hui, il enseigne au département d'Histoire de l'université hébraïque de Jérusalem et a remporté le « prix Polonsky pour la Créativité et l'Originalité » en 2009 et en 2012. Ses ouvrages *Sapiens*, *Homo Deus* et *21 leçons pour le XXI<sup>e</sup> siècle* sont des phénomènes internationaux qui cumulent 25 millions de ventes dans 50 pays.

**David Vandermeulen** est bruxellois et issu de la scène *underground*. En 2005, il publie *Fritz Haber*, une série aussi réaliste qu'historique. Il a fondé la collection « La Petite Bédéthèque des Savoirs » au Lombard qui lui a permis de devenir un spécialiste des sciences dans le champ de la bande dessinée.

**Daniel Casanave** vit à Reims et partage son temps entre des domaines aussi variés que l'illustration, la scénographie et la bande dessinée, mais aussi le dessin pour la télévision ou les procès d'assise. Depuis 2001, il explore le monde du 9eArt en mettant l'accent sur l'adaptation de chefs-d'œuvre de la littérature et la vie de grands Hommes. Il publie également régulièrement dans *La Revue dessinée* et a réalisé quatre albums en collaboration avec l'astrophysicien Hubert Reeves.

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



## **CUISENEZ BIEN ACCOMPAGNÉ AVEC MA MÉTHODE MENTOR** (Nouvelle édition)

**Philippe ETCHEBEST**

**En librairie le 15 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

*Les principes de la méthode Mentor créée par le chef,  
ainsi que plus de 100 recettes faciles à réaliser !*

**Un livre pour cuisiner au quotidien de bons plats pas chers, simplement, efficacement :**  
À travers 15 principes fondamentaux, découvrez la méthode “Mentor”, créée par le chef Philippe Etchebest et **adaptée aux débutants comme aux confirmés des fourneaux.**

Ce livre vous apprend : à optimiser vos courses, à ranger efficacement votre réfrigérateur et vos placards, à vous constituer un garde-manger, ou encore, à sélectionner votre matériel et vos produits.

**Le chef a sélectionné plus de 100 recettes incontournables pour manger tous les jours :** blanquette de veau, gratin dauphinois, tagliatelles à la bolognaise, tartiflette, riz au lait, cookies...

**Une nouvelle édition qui colle au plus près des attentes des fans du chef :** des indications sur la conservation des aliments et la préparation en amont ont été ajoutés aux recettes. **Ces ajouts sont le fruit d’une immense étude lancée par le chef auprès de ses fans : 8000 réponses.** 17 recettes issues de ce sondage ont ainsi été ajoutées.

**Bonus :** un chapitre entier dédié aux sauces.

#### **Plus d’informations :**

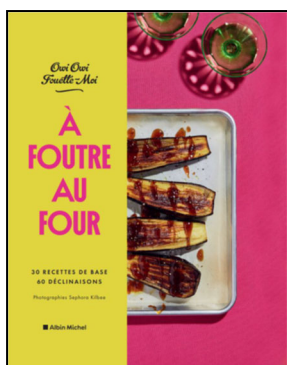
- Le succès phénoménal de la première édition : plus de 100 000 ex.
- Vidéos Mentor sur YouTube : jusqu’à 3 millions de vues par vidéo !

### **L’AUTEUR**

---

**Chef étoilé et meilleur ouvrier de France, Philippe Etchebest** est l’un des chefs préférés des Français. Chef du Quatrième Mur et de la Maison Nouvelle à Bordeaux, il mène en parallèle une carrière médiatique avec les émissions Cauchemar en cuisine, Objectif Top Chef et Top Chef. **Son défi : transmettre son savoir-faire au plus grand nombre** à travers le programme Mentor ([www.philippe-etchebest.com/mentor](http://www.philippe-etchebest.com/mentor)).

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



## À FOUTRE AU FOUR 30 recettes de base, 60 déclinaisons

Owi Owi Fouette-Moi

En librairie en novembre 2023

### LE LIVRE

---

#### *Le grand art de la flemme... et des belles choses !*

« *A foutre au four* explore la voie ultime pour cuisiner les mains dans les poches : jeter avec désinvolture un plat au four, vivre ta vie et finir par te lécher goulûment les doigts. Que ce soit pour des plats express ou longuement rôtis, le four est ton allié : hé oui, ça cuit tout seul !

À partir des recettes de base, tu peux suivre des directions très différentes, selon l'humeur, l'envie et ce que tu as sous la main comme ingrédients. **Tu n'y connais rien ? Ça tombe bien ! Chaque chapitre te livre les clés de repas plus faciles à organiser.** Et, avec quelques astuces et techniques tout-terrain, bientôt c'est toi qui créeras TES recettes, au gré de tes fantaisies et du contenu de ton frigo et de tes placards.

**Ce livre te prend la main, pour mieux cuisiner bon, bien et peinard ! »**

#### Plus d'informations :

- Le succès de son premier livre : *Le gâteau dont tu es le héros*
- Un concept de livre de cuisine inédit : recettes de bases et multiples déclinaisons.
- L'audience de Owi Owi Fouette-moi : nombreuses visites sur son blog et une communauté fidèle et très engagée qui grandit sur les réseaux et attend son prochain livre avec impatience. Petite anecdote : une pétition a même été lancée pour un livre salé.
- Un ton fantaisiste et très original dans le secteur de la cuisine qui fait l'unanimité.

### L'AUTRICE

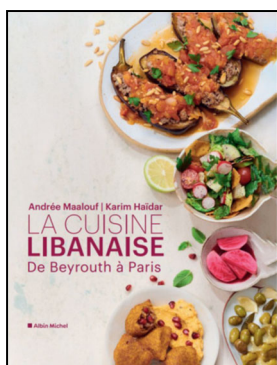
---

Passionnée de bonnes bouffes et de bien mitonner, OWI OWI a créé le blog coloré **Owi Owi Fouette-Moi** en 2015. Elle y propose des recettes accessibles et affriolantes, avec un regard technique pour permettre aux lecteurs de TOUT réussir. Mais ce qui fait la singularité d'OWI OWI, c'est le ton inimitable employé dans la rédaction de ses recettes.

Elle a déjà signé (en 2022 et du bout du fouet) *Le gâteau dont tu es le héros*.

**Owi Owi habite en Belgique.**

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



## **LA CUISINE LIBANAISE** *De Beyrouth à Paris*

**Andrée MAALOUF & Karim HAÏDAR**

**En librairie en novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

*Un livre incontournable des amateurs d'une cuisine libanaise authentique.*

Avec leurs deux précédents ouvrages, **Andrée Maalouf et Karim Haïdar se sont imposés comme la nouvelle référence pour tous les amoureux d'une cuisine libanaise de tradition résolument modernisée.**

Le Liban, dans sa diversité, offre une variété unique de mets parfumés et réputés : kebbés, hommos, caviar d'aubergine.... Mais on connaît moins certaines recettes authentiques dont chaque famille garde le secret. Cet ouvrage nous offre le meilleur de la cuisine libanaise, un héritage en constante évolution qui s'est nourrit.

Ce livre nous offre **90 recettes essentielles, inédites et reprises des premiers ouvrages des auteurs**, reflet d'une cuisine tout à la fois authentique et contemporaine.

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

- Un ouvrage de référence qui associe une nouvelle édition de leurs recettes phares à des plats inédits : 90 recettes libanaises incontournables ou surprenantes, comme le kebbé de canard ou la kafta aux cerises.
- Le succès de *Cuisine libanaise*, 13 000 ex. vendus.
- Le nom de Maalouf associé à celui de Karim Haïdar, chef libanais talentueux.
- Une maquette épurée, très actuelle.

### **LES AUTEURS**

---

**Andrée Maalouf**, passionnée de cuisine, cherche à conjuguer la tradition culinaire de son pays d'origine avec les goûts et les exigences d'aujourd'hui. Elle vit à Paris 17e.

**Karim Haïdar**, ancien avocat devenu cuisinier par passion, a révolutionné les restaurants libanais à Paris, Beyrouth et Londres en 15 ans. Que ce soit de la cuisine de bistro, de la gastronomie ou même du street food, il a imprimé sa marque et tracé le sillon de la cuisine libanaise de demain. Il a deux restaurants à Paris 11e et 15e. Ils ont déjà publié *Cuisine libanaise d'hier et d'aujourd'hui* (2007) et *Saveurs libanaises, miroir de la diversité* (2015).

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



# **LA PÂTISSERIE POUR DIABÉTIQUES, C'EST PERMIS !** (Nouvelle édition)

**Annabelle ORSATELLI**

**En librairie en novembre 2023**

## **LE LIVRE**

---

*Tous les grands classiques de la pâtisserie et de la viennoiserie en 85 recettes ultra gourmandes à l'index glycémique bas. Trop bon pour être réservé aux diabétiques !*

Avec ce livre, la pâtisserie est permise d'être diabétique et en surpoids. Annabelle Orsatelli a étudié les propriétés physicochimiques des glucides pour leur substituer des ingrédients alternatifs n'altérant ni le goût ni la texture finale des desserts, jusqu'à trouver l'équation parfaite entre réduction de la charge glycémique et plaisir.

**Résultat : 85 recettes de pâtisserie et viennoiserie réinventées, à l'index glycémique bas aussi gourmandes que « les vraies ».**

- Les secrets de la pâtisserie anti-diabète : charge glycémique, farines et sucres, ingrédients spécifiques, etc.
- Les préparations de base : crèmes pâtissière, Chiboust, au beurre..., glaces et mousses, choux, pâtes à tarte et à gâteaux, glaçages, etc.
- Les recettes de tous les grands classiques : croustillant aux deux chocolats, charlotte, muffins au coeur fondant, cookies...

**LE + :** pour chaque recette, indication de la charge glycémique en g/portion

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

- Le diabète : un fléau mondial. 6 % de diabétiques en France, soit **4 millions** de personnes ; **400 nouveaux cas par jour**.
- Les bonnes ventes de la première édition (10 000 exemplaires vendus lors de la 1<sup>ère</sup> édition).
- Des recettes anti-diabète et IG bas qui font passer **la gourmandise au premier plan**.
- Une nouvelle maquette et 21 photos additionnelles.

## **L'AUTRICE**

---

**Annabelle Orsatelli** a été chef pâtissière dans la première pâtisserie parisienne spécialisée dans le sans-sucre. Aujourd'hui à son compte, elle fournit restaurateurs et particuliers. Trois membres de sa famille, dont son mari, souffrent du diabète. Elle vit à Champigny-sur-Marne.

**Préface du Dr Réginald Allouche**, médecin nutritionniste.

**Photographies de Charlotte Jacquet**, stylisme de **Julie Schwob**.

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





## **MON ALBUM BÉBÉ** (Nouvelle édition)

**COLLECTIF – Lauriane Tiberghien**

**En librairie en novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

*Un album animé, tendre et poétique,  
pour consigner les moments uniques et précieux passés avec son bébé.*

Un album animé (pochettes, rabats, carnets, volets, toise, etc.), illustré avec tendresse et poésie, pour consigner ces moments uniques et précieux, de la **grossesse aux 3 ans de bébé** : premières fois, anecdotes réjouissantes, petits rituels, photos, dessins...

#### **Les changements de cette nouvelle édition :**

- **Un nouveau visuel de couverture** : le pingouin est à l'honneur avec des plumes blanches toutes douces (découpe avec matière).
- Un nouveau mobile (pingouin sur la lune) prédécoupé.
- **8 cartes-étapes recto-verso** pour immortaliser les plus grands moments de la vie de bébé, soit 15 grandes étapes : première dent, première nuit, premier mot, premier Noël, 1 mois...
- Une trentaine de nouvelles illustrations mignonnes et modernes.
- **Un album inclusif** : le texte a été entièrement revu pour s'adapter aux couples homoparentaux.

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

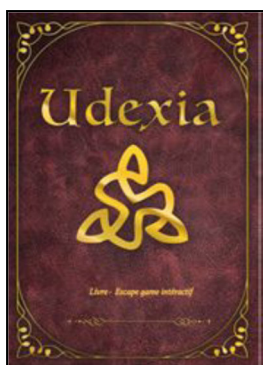
- Un graphisme actuel, tendre et coloré.
- L'album a été entièrement actualisé et retravaillé, et tient compte des retours des lecteurs.
- Un texte qui allie finesse et poésie.
- Une spirale sous reliure pour faciliter le collage des photos et autres souvenirs.

### **LES AUTEURS**

---

Ouvrage collectif. **Lauriane Tiberghien**, graphiste et illustratrice, est l'auteurice du *Grand Album de ma famille* (Albin Michel 2019). Elle a aussi illustré et maqueté *Mes photos de classe. L'album de mes années d'école* (Albin Michel, 2018). Elle vit à Pantin.

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



**UDEXIA**  
*Livre escape-game interactif*

**COLLECTIF**

**En librairie en novembre 2023**

## **LE LIVRE**

---

*Résolvez les 52 énigmes et libérez l'académie d'Udexia !*

Imaginez que vous trouviez un grimoire de magie qui vous transporte dans l'univers fantastique d'Udexia... Vous voici, apprenti magicien, investi d'une mission : libérer l'académie de magie d'un dragon maléfique !

Seul, en famille ou entre amis, en quelques heures ou quelques semaines, avec ou sans indice résolvez **les casse-têtes et jeux de logique uniques et originaux qui ponctuent votre quête.**

À mesure que vous résolvez les énigmes, vous validez les réponses en ligne grâce à votre smartphone (QR codes) et récoltez ainsi les clés nécessaires à la poursuite de l'aventure.

Impossible de rester bloqué grâce au système d'indices progressifs et au forum de discussion.

### **Les plus :**

- Des illustrations très attrayantes qui nous plongent dans l'univers des livres de fantasy et des contes de sorciers.

- Des énigmes aux niveaux de difficultés variés.

- Un livre-jeu où le lecteur progresse, mais ni trop vite, ni trop lentement !

Êtes-vous prêt à relever le défi ?

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

● Le gros succès du livre dans la version auto-éditée sur Amazon : 10 000 exemplaires en français en quelques mois à la suite.

● Un bel objet à la finition soignée.

● Un univers qui attire toujours : l'école de magie, les sorciers, la quête

● Peut-être joué seul ou à plusieurs, adultes et enfants, famille ou amis.

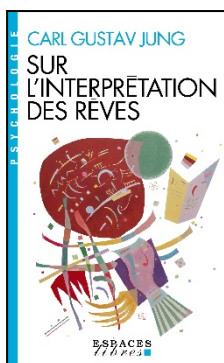
● Près de 10 heures de jeu !

## **LES AUTEURS**

---

**Deux auteurs** passionnés de jeux et d'énigmes en tous genres qui souhaitent garder leur anonymat pour préserver le mystère d'Udexia.

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



# ***SUR L'INTERPRÉTATION DES RÊVES***

**Carl Gustav JUNG**

**Espaces libres-POCHES**

**En librairie le 2 novembre 2023**

## **LE LIVRE**

---

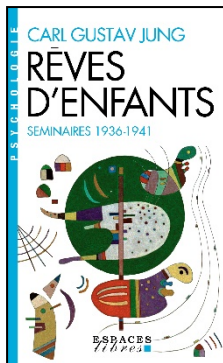
C'est par « l'interprétation des rêves » que Jung se rallia à Freud. Le psychiatre suisse y trouvait en effet une voie royale vers l'inconscient qui lui permettait une nouvelle approche de ses malades. L'accord n'était cependant pas total, et Jung chercha à s'émanciper des présupposés théoriques hérités du fondateur de la psychanalyse pour développer sa propre méthode. Ce livre, issu d'un séminaire d'études, passe en revue les grands systèmes d'interprétation des rêves depuis l'Antiquité, tente d'en expliquer les ressorts et, à travers un foisonnement d'exemples commentés, montre de manière vivante comment écouter et comprendre les images oniriques qui sont le pendant de notre aventure intérieure.

## **L'AUTEUR**

---

Psychiatre de renommée mondiale, **Carl Gustav Jung** (1875-1961) est l'inventeur et le fondateur de la psychologie analytique. *Rêves d'enfants*, volume issu du même séminaire et qui constitue le prolongement de ce livre, est également paru dans la collection Espaces libres.

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



## ***RÊVES D'ENFANTS*** ***Séminaires 1936-1941***

**Carl Gustav JUNG**

**Espaces libres-POCHES**

**En librairie le 2 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

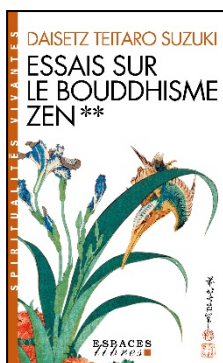
Avant et au début de la Seconde Guerre mondiale, Jung réunit autour de lui, à Zurich, un séminaire où étaient présentés et analysés les rêves d'enfants de trois à quinze ans. Au fil de ces textes rassemblés pour la première fois en un seul volume, on découvre une recherche profondément originale sur la manière dont les dynamiques de l'inconscient se mettent en place et se manifestent dès le plus jeune âge. À rebours de la légende tenace selon laquelle Jung ne se serait intéressé qu'à des patients adultes, l'enfant y est ici considéré comme un être à part entière, à égale dignité avec ses autres sujets d'étude. Rêves d'enfants intéressera ainsi ceux qui s'initient à la psychologie et à la psychanalyse, mais aussi, plus largement, toute personne qu'attirent la puissance du rêve et les territoires de l'imagination.

### **L'AUTEUR**

---

Psychiatre de renommée mondiale, **Carl Gustav Jung** (1875-1961) est l'inventeur et le fondateur de la psychologie analytique. *Sur l'interprétation des rêves*, volume issu du même séminaire que Rêves d'enfants, est également paru dans la collection Espaces libres.

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



## **ESSAIS SUR LE BOUDDHISME ZEN T.2**

**Daisetz Teitaro SUZUKI**

**Espaces libres-POCHES**

**En librairie le 2 novembre 2023**

### **LE LIVRE**

---

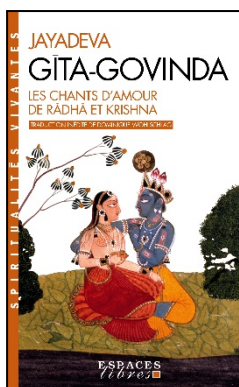
Dans les *Essais sur le bouddhisme zen*, vaste fresque encyclopédique en trois volumes, Daisetz Teitaro Suzuki présente la voie du zen comme une discipline de l'être tout entier consistant à se libérer des jougs qui nous maintiennent dans l'illusion. Apprendre à maîtriser les énergies du corps et à dépasser les cadres mentaux qui nous empêchent de vivre pleinement l'instant : tel est le chemin du zen vers la liberté intérieure. Abordant l'exercice du kô-an ainsi que la passivité dans la vie bouddhique, ce deuxième volume donne des clés de compréhension d'une tradition qui a structuré historiquement la civilisation japonaise et continue de bouleverser notre vision du monde.

### **L'AUTEUR**

---

**D. T. Suzuki** (1870-1966), moine bouddhiste nippo-américain, philosophe et universitaire de renommée internationale, a consacré sa vie à l'étude du zen et à sa diffusion dans le monde occidental. *Derniers Écrits au bord du vide* et *Les Chemins du zen* sont également publiés aux éditions Albin Michel.

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



# **GÎTA-GOVINDA**

*Les chants d'amour de Râdhâ et Krishna*

**JAYADEVA**  
Traduction inédite de Dominique Wohlschlag

Espaces libres-POCHES

**En librairie le 2 novembre 2023**

## **LE LIVRE**

---

Chef-d'œuvre de la poésie classique sanscrite dont il constitue le chant du cygne, le Gîta-Govinda met en scène les amours du dieu Krishna et de la belle Râdhâ, la bergère du bois de Vrindâ. Souvent comparé au *Cantique des cantiques* de Salomon, il jouit d'un prestige littéraire et religieux considérable en Inde où il a donné naissance à de nombreuses traditions chorégraphiques, musicales et iconographiques encore vivantes de nos jours. La présente traduction, la seule en français à être versifiée, restitue toute la saveur de la rhétorique indienne et son envoûtant pouvoir d'évocation érotique.

## **L'AUTEUR**

---

Poète indien de la seconde moitié du XII<sup>e</sup> siècle, **Jayadeva** vécut à la cour du dernier roi hindou du Bengale. Le Gîta-Govinda est la seule de ses œuvres à nous être parvenue.

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