



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

SEPTEMBRE 2017

ESSAIS / DOCUMENTS

- Amine BENYAMINA et Marie-Pierre SAMITIER COMMENT L'ALCOOL DÉTRUIT LA JEUNESSE
La responsabilité des lobbies et des politiques
Agnès Olivo – p.4
- Louis BODIN LES POURQUOI DE LA MÉTÉO
Laurent Abrial – p.5
- Laurence DEVILLAIRS UN BONHEUR SANS MESURE
Frédérique Pons – p.6
- Patrice van EERSEL L'AVENTURE D'ACTUEL TEL QUE JE L'AI VÉCUE
Chantal Mamou-Mani – p.7
- Jean-Gabriel FREDET REQUINS, CANICHES ET AUTRES MYSTIFICATEURS
Agnès Olivo – p.8
- Frédéric GROS DÉSOBÉIR
Aurélié Delfly – p.9
- Yuval Noah HARARI HOMO DEUS
Agnès Dumortier – p.10
- Christine JORDIS AUTOMNES
Plus je vieillis, plus je me sens prête à vivre
Agnès Dumortier – p.11
- Macha MERIL MICHEL ET MOI
Aurélié Delfly & Agnès Olivo – p.12
- Airy ROUTIER et Nadia LE BRUN NOTRE-DRAME DE PARIS
Agnès Olivo – p.13

SCIENCES HUMAINES

- Hélène L'HEUILLET TU HAÏRAS TON PROCHAIN COMME TOI-MÊME
Frédérique Pons – p.14
- Philippe SANDS RETOUR À LEMBERG
Frédérique Pons – p.15

PSYCHOLOGIES

- Darian LEADER MAINS
Ce que nous faisons d'elles et pourquoi
Aurélié Delfly – p.17

SPIRITUALITÉS

- Isabelle COHEN UN MONDE À RÉPARER
Le livre de Job
Frédérique Pons – p.18
- Abdenmour BIDAR L'ISLAM SPIRITUEL DE MOHAMMED IQBAL (*poche*)
Suivi : Emilie Corbineau – p.19
- Jean-Louis MAUNOURY LES SAGES INEPTIES DE NASR EDDIN HODJA (*poche*)
Suivi : Emilie Corbineau – p.20
- Marc-Alain OUAKNIN et Dory ROTNEMER LE LIVRE DES PRÉNOMS BIBLIQUES ET HÉBRAÏQUES
(*poche*)
Suivi : Émilie Corbineau – p.21

Henry David THOREAU
Préface de Frédéric GROS

WALDEN OU LA VIE DANS LES BOIS

Suivi : Émilie Corbineau – p.22

BEAUX LIVRES

Vincent GELOT
Préface de Monseigneur Pascal
GOLLNISCH

CHRÉTIENS D'ORIENT
Périple au cœur d'un monde menacé

Aurélie Delfly – p.23

PRATIQUE

COLLECTIF
Préface de Karolina

GUIDE DU PARFAIT DAILY BULLET
1 guide créatif et inspirant + un carnet

Chantal Mamou-Mani – p.25

Jacques-Pascal CUSIN

QUAND LA BOUFFE NOUS BOUFFE !
Pourquoi et comment (re)devenir des mangeurs responsables

Chantal Mamou-Mani – p.26

Stéphanie MARIE

AYURVÉDA POUR TOUS !
Une pratique millénaire enfin accessible

Chantal Mamou-Mani – p.27

Coordonnées des attachées de presse

National, Régions, Belgique et Suisse :

Agnès Dumortier (01 42 79 10 05) assistée par Emilie Corbineau (01 42 79 18 95)
Aurélie Delfly (01 42 79 18 98) assistée par Mona Logerot (01 42 79 10 02)
Agnès Olivo (01 42 79 10 03) assistée par Charlene Beaufils (01 42 79 10 53)
Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Mona Logerot (01 42 79 10 02)
Chantal Mamou-Mani (01 47 54 91 28)

Coordonnées du service événementiel et relations libraires

Laurent Bertail *Responsable du service* (01 42 79 18 93)
Sandrine Delestre *Domaine français et domaine étranger* (01 42 79 19 07)
Stéphanie Nioche *Domaine français et polars/thrillers* (01 42 79 19 08)
Carine Haffa *Sciences-humaines, histoire, documents, spiritualités, pratique et beaux livres*
(01 42 79 10 82)



COMMENT L'ALCOOL DÉTRUIT LA JEUNESSE *La responsabilité des lobbies et des politiques*

**Pr Amine BENYAMINA
et Marie-Pierre SAMITIER**

En librairie début septembre 2017

LE LIVRE

Emblématique des nouvelles pratiques des jeunes, le *binge drinking* consiste à boire des alcools forts, en très grande quantité en un temps très court. Mais l'alcool est durablement toxique pour le cerveau, avec des dégâts irréversibles. Et tous ces jeunes sont gravement en danger, même ceux qui ne se retrouvent pas aux urgences en coma éthylique.

Partant de sa longue pratique clinique, le Pr Benyamina lance un cri d'alarme. Avec Marie-Pierre Samitier, journaliste, il décrypte toutes les données scientifiques, mais aussi les comportements de tous ces jeunes (les filles autant que les garçons) dans les soirées, loin des adultes. Et il aborde le désarroi de ceux qu'il reçoit parce qu'ils sont ainsi devenus alcooliques, et de leurs parents.

Notre culture de banalisation de l'alcool explique en partie cet aveuglement généralisé. S'y ajoute l'inconséquence criminelle des lobbies qui déploient leur perversité pour rendre le produit plus attractif pour les « millenials ». Et celle des politiques qui, raisonnant à court terme, donnent la priorité à l'économique, et refusent de voir.

LES AUTEURS

Le **Pr Amine Benyamina** est chef du service de psychiatrie et d'addictologie de l'Hôpital Paul Brousse (AP-HP), président de la FFA, la Fédération française d'addictologie.

Marie-Pierre Samitier, journaliste spécialisée dans la santé à France 2, a publié avec Amine Benyamina *Promis demain j'arrête !* (Michel Lafon, 2013).

Relations Presse

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03
agnes.olivo@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



LES POURQUOI DE LA MÉTÉO

Louis BODIN

En librairie le 07 septembre 2017

LE LIVRE

*D'où vient le vent ? Pourquoi le ciel est bleu ?
Quelles sont les influences de la Lune sur le climat ?
Que devient la foudre quand elle tombe en pleine mer ?
Pourquoi la neige est-elle blanche ?
Pourquoi peut-on observer des arcs-en-ciel après la pluie ?
Pourquoi fait-il plus froid en altitude ?
Pourquoi dit-on "Noël au balcon, Pâques au tison" ?
Pourquoi glisse-t-on sur du verglas ?
Pourquoi y a-t-il des giboulées en mars ?
Pourquoi la Loire coupe-t-elle la France en deux ?
Pourquoi les grenouilles prévoient-elles le temps ?*

Nous nous posons tous mille questions sur le climat, la météo, les manifestations « célestes »... Rares sont les personnes capables d'apporter des réponses claires à ces interrogations. **Louis Bodin, le Monsieur Météo de TF1**, est de ceux-là. Avec une écriture claire, vive et énergique, ses explications ciselées pour le grand public s'appuient sur des illustrations originales et attrayantes. **Louis Bodin** nous offre pour la rentrée 2017 un livre aussi passionnant qu'instructif.

L'AUTEUR

Louis Bodin est ingénieur-prévisionniste et responsable du service météo de TF1. Depuis 2002, il assure chaque matin le bulletin du jour sur RTL. Son précédent ouvrage (*Quand la météo fait l'histoire*, 2015) a révélé un véritable auteur, salué par un succès de librairie qui l'installa dans les meilleures ventes pendant plus de 6 semaines.

Relations Presse

Laurent Abrial/F.L.O. ☎ 01 45 74 20 40 / 06 88 69 38 11

la.abrial@gmail.com

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90

carine.haffa@albin-michel.fr



UN BONHEUR SANS MESURE

Laurence DEVILLAIRS

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

Ne serions-nous pas devenus des forçats du bonheur obligatoire ? Mis au régime des petits instants de joie, ne risquons-nous pas l'épuisement à suivre avec sérieux les nouveaux commandements d'une vie heureuse ? Dans cet essai vif, Laurence Devillairs invite à s'affranchir du moment présent et à oser le bonheur en grand. Car l'horizon est toujours plus vaste que ce que nous aurions pu imaginer et programmer. Le bonheur est une promesse. En relisant les plus belles pages de la philosophie et de la littérature, ce livre donne sens à l'espoir qui nous porte vers demain et nous permet d'entrevoir ce que l'on ne connaît pas par avance, d'obtenir plus que ce que l'on désire. Une expérience philosophique de la richesse et une sagesse du lendemain.

L'AUTEUR

Laurence Devillairs est normalienne, agrégée et docteur en philosophie ; elle enseigne au Centre Sèvres et à l'Institut catholique de Paris. Elle est l'auteur notamment de *Brèves de Philo* (Le Seuil, 2010), *Fénelon ou le génie méconnu* (Pocket, 2012) ainsi que d'un « Que sais-je ? » sur Descartes (PUF, 2013), et plus récemment *Guérir la vie par la philosophie* (PUF, 2017).

Relations Presse

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



L'AVENTURE D'ACTUEL TELLE QUE JE L'AI VÉCUE

Patrice van EERSEL

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

1970, en pleine explosion de la contre-culture et du mouvement hippie, un magazine français s'impose comme le représentant de la jeunesse qui veut changer le monde, vivre avec intensité, en communauté ou sur la route, pratiquer l'amour libre, inventer une nouvelle architecture, de nouvelles écoles et jouer du rock et des musiques planantes. Ce magazine psychédélique s'appelle Actuel. En cinq ans, il devient culte.

1975, Actuel estime avoir fait le tour de l'*underground* et se saborde. Mais son équipe reste soudée. Bizot, Burnier, Rambaud, Lentin, Mercadet, van Eersel et quelques autres continuent d'écrire ensemble des livres, des parodies, des scénarios. Mais surtout, ils s'installent ensemble dans le « château de Saint Maur » où ils vont expérimenter une vie à la fois créative et débridée.

1979, un vent nouveau se lève, la jeunesse veut découvrir le monde et « Monsieur Réel » sous tous ses angles. Actuel renaît sous forme d'un magazine de *nouveau journalisme* qui envoie ses reporters aux quatre coins du monde, pour y vivre des expériences et en rapporter des visions fortes, parfois terribles mais le plus souvent enthousiasmantes. C'est un énorme succès commercial. Le nouvel Actuel vend autant que les grands hebdos. Mais au business, Bizot et sa bande préfèrent la liberté de tout expérimenter, sur la forme et sur le fond, faisant du journalisme une expression artistique, pour explorer toutes les frontières.

Aujourd'hui, dernier de la bande vivant toujours à Saint Maur, Patrice van Eersel raconte.

L'AUTEUR

Membre de l'équipe fondatrice de *Libération*, en 1973-74, **Patrice van Eersel** a surtout fait partie de l'équipe du mensuel *Actuel*, de 1973 à 1995. Participant dès la première heure à la « communauté de journalistes » de Saint-Maur-des-Fossés, fondée par Jean-François Bizot en 1975, il est particulièrement bien placé pour nous raconter cette saga.

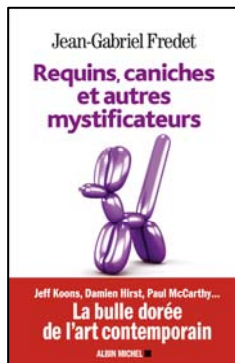
Relations Presse

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Émilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



**REQUINS, CANICHES ET AUTRES
MYSTIFICATEURS**
*Jeff Koons, Damien Hirst, Paul McCarthy...
La bulle dorée de l'art contemporain*

Jean-Gabriel FREDET

En librairie en septembre 2017

LE LIVRE

Il se passe toujours quelque chose sur la scène de l'art contemporain. Le célèbre artiste Maurizio Cattelan exposait récemment à New-York, -au musée Guggenheim !- son dernier chef d'œuvre : une cuvette de WC en or massif.

Au printemps 2017, Jeff Koons, autre star du milieu, détournait sans vergogne les chefs-d'œuvre classiques pour lancer une ligne de sacs d'une grande marque de luxe sur le thème : des œuvres d'art, comme celles de Léonard de Vinci ou de Rubens !

A Venise, pour signer son grand retour, son ami Damien Hirst proposait, lui, une exposition hollywoodienne, 200 pièces supposées récupérées d'une épave engloutie : en fait, elles ont été entièrement fabriquées dans ses ateliers ! Prix affichés, entre 400 000 et 4 millions de dollars.

Dans cet univers sans foi ni loi, des managers affûtés manipulent les prix à l'abri des regards et dictent leur volonté au marché dans l'indifférence de la critique comme des conservateurs de musée qui regardent ailleurs, tétanisés par la crainte de rater les « nouveaux impressionnistes ».

Provocation des artistes, conformisme des amateurs : l'art contemporain devait nous aider à comprendre le monde. Il danse aujourd'hui sur un volcan.

Bulle des prix, bulle des egos, bulle des gogos : après le jardin des délices, la Nef des fous ?

L'AUTEUR

Jean-Gabriel Fredet est journaliste. Il a travaillé pendant vingt ans au *Nouvel Observateur*, avant de rejoindre la rédaction de *Challenges*.

Relations Presse
Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03
agnes.olivo@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires
Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



DÉSOBÉIR

Frédéric GROS

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

Ce monde va de travers, à tel point que lui désobéir devrait être une évidence partagée et brûlante. Notre modernité technique, bureaucratique, rationnelle a fait depuis bientôt un siècle surgir une nouvelle forme de monstruosité : la docilité passive. Cette monstruosité nous guette, elle gagne. Ce qui choque réellement aujourd'hui, c'est que l'on continue à accepter l'inacceptable.

Notre premier souci sera de réinterroger les racines de notre obéissance politique. Conformisme social, soumission économique, respect aveugle des autorités, consentement républicain ? C'est en repérant les styles d'obéissance qu'on sera en mesure d'étudier, d'inventer, de provoquer de nouvelles formes de désobéissance : la désobligation éthique, la dissidence civique... Rien ne doit aller de soi : ni les formules apprises, ni les conventions sociales, ni les injustices économiques, ni les convictions morales.

La philosophie nous apprend depuis toujours à résister à l'évidence. Parce que philosopher, c'est désobéir, ce livre est un appel à la démocratie critique, à la résistance éthique. À l'heure où les décisions des experts ne sont que le résultat de statistiques anonymes et de calculs glacés, réapprendre à désobéir, c'est retrouver notre humanité.

L'AUTEUR

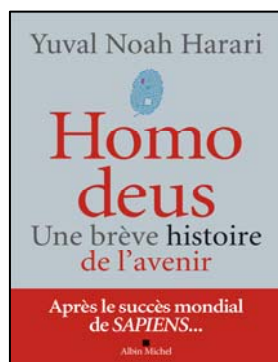
Ancien élève de l'École normale supérieure, agrégé de philosophie, **Frédéric Gros** est professeur à Sciences Po Paris. Il est notamment l'auteur de trois essais, *États de violence* (2006), *Marcher, une philosophie* (2009), *Le Principe Sécurité* (2012), et romancier, *Possédées* (2016) ; il est aussi l'éditeur de Michel Foucault dans la Pléiade.

Relations Presse

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



HOMO DEUS ***Une brève histoire de l'avenir***

Yuval Noah Harari
Traduit de l'anglais par Pierre-Emmanuel Dauzat

En librairie le 07 septembre 2017

LE LIVRE

***Sapiens* retraçait l'histoire de l'humanité.
Homo deus interroge son avenir.**

Que deviendront nos démocraties quand Google et Facebook connaîtront nos goûts et nos préférences politiques mieux que nous-mêmes ? Qu'advient-il de l'État providence lorsque nous, les humains, serons évincés du marché de l'emploi par des ordinateurs plus performants ? Quelle utilisation certaines religions feront-elles de la manipulation génétique ?

Homo deus nous dévoile ce que sera le monde de demain lorsque, à nos mythes collectifs tels que les dieux, l'argent, l'égalité et la liberté, s'allieront de nouvelles technologies démiurgiques. Et que les algorithmes, de plus en plus intelligents, pourront se passer de notre pouvoir de décision.

Car, tandis que l'*Homo sapiens* devient *Homo deus*, nous nous forçons un nouveau destin.

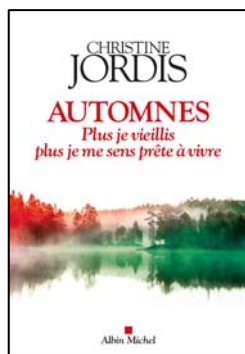
Best-seller international – plus de 180 000 exemplaires vendus en France, traduit dans près de 40 langues, *Sapiens* interrogeait l'histoire de l'humanité, de l'âge de la pierre à l'ère de la Silicon Valley. Le nouveau livre de Yuval Noah Harari offre un aperçu vertigineux des rêves et des cauchemars qui façonneront le XXI^{ème} siècle.

L'AUTEUR

Yuval Noah Harari est docteur en Histoire, diplômé de l'Université d'Oxford. Il enseigne dans le 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. Il est connu dans le monde entier pour ses « Ted talks » et pour l'écriture de son livre *Sapiens, une brève histoire de l'humanité*, qui a rencontré un succès colossal.

Relations Presse
Agnès Dumortier ☎ 01 42 79 10 05
[**agnes.dumortier@albin-michel.fr**](mailto:agnes.dumortier@albin-michel.fr)

Événementiel et relations libraires
Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
[**carine.haffa@albin-michel.fr**](mailto:carine.haffa@albin-michel.fr)



AUTOMNES

Plus je vieillis plus je me sens prête à vivre

Christine JORDIS

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

La « vieillesse », en réalité, il y en a plusieurs, nous dit **Christine Jordis**. A chacun de trouver la sienne. Mais la société, qui condamne à rester jeunes, place ses sujets dans une catégorie définie par l'âge. Le chiffre fait loi. Nous l'atteignons et nous voilà enfermés dans la case « senior » qui constitue un marché rentable. Tout est là, dans le profit. « Dès lors, ils sont à nos trousses, prêts à tout pour nous vendre leur pacotille, bons conseils et autres produits coûteux. Bientôt, courant après la jeunesse, convaincus que nous sommes vieux, prisonniers de l'idéologie régnante, nous nous comportons comme ils nous y poussent – et consommons. »

Mais pourquoi ne pas tourner le dos à la société et à ses mensonges et vivre son âge comme on l'entend ? Non comme une course après la jeunesse qui s'enfuit, mais comme l'apprentissage d'une nouvelle aventure et la poursuite d'un voyage intérieur ? En lisant, en rêvant, en apprenant – dans la compagnie des sages. C'est l'invitation que nous adresse Christine Jordis.

L' AUTEUR

Née en Algérie, **Christine Jordis** a étudié à la Sorbonne et à Harvard. Auteur d'une thèse de doctorat sur l'humour noir anglais, elle a été responsable de la littérature au British Council et a dirigé la littérature anglaise aux éditions Gallimard. Collaboratrice du *Monde des livres*, elle est membre du Prix Femina.

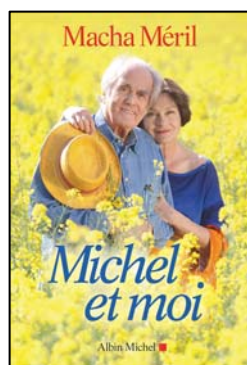
Après *William Blake ou l'infini*, Prix SGDL de l'essai, elle a publié aux éditions Albin Michel *Paysage d'hiver*.

Relations Presse

Agnès Dumortier ☎ 01 42 79 10 05
agnes.dumortier@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



MICHEL ET MOI

Macha MERIL

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

« Je vous ai souvent parlé de mes libertés et de mes prisons. De mes soleils et de mes ombres. De mes fiertés et de mes doutes. De ce qui anime et de ce qui entrave la vie d'une femme de ma génération.

Après toutes ces années, un éblouissement me saisit : la découverte de l'amour. Il porte un nom : Michel Legrand. J'ai soixante-dix-sept ans, il en a quatre-vingt-cinq.

Nous nous étions rencontrés en 1964, et étions tombés amoureux. Mais il était marié, moi sur le point de l'être. Le hasard nous a réunis, cinquante ans plus tard. Et l'amour a explosé, plus fort encore. Comme s'il nous attendait, tapi au fond de nous. Comme si tout ce que j'avais vécu jusqu'ici n'était qu'un apprentissage me permettant de mieux accueillir un si grand événement.

Non, l'amour n'a pas d'âge. Ou peut-être se construit-il encore mieux quand on n'a plus vingt ans. »

L'AUTEUR

Auteur de plus d'une quinzaine de livres, **Macha Méril** en a publiés plus de la moitié aux éditions Albin Michel, parmi lesquels *Biographie d'un sexe ordinaire* (2003), *Un jour, je suis morte* (2007), *Ce qu'il voulait* (2012). Ses deux derniers titres ont paru aux éditions Flammarion : *L'Amour dans tous ses états* (2014) et *Arithmétique de la chair* (2014).

Relations Presse

Agnès Olivo & Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 10 03 / 18 98

agnes.olivo@albin-michel.fr
aurelie.delfly@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



NOTRE-DRAME DE PARIS

ROUTIER Airy & LE BRUN Nadia

En librairie le 30 août 2017

LE LIVRE

**Ce livre n'est pas un réquisitoire.
Ce livre n'est pas un règlement de comptes.
Ce livre n'est pas non plus une hagiographie !
C'est bien pire que cela : une enquête.**

Voilà donc la vérité sur l'action d'une élue qui rend invivable la vie quotidienne de dix millions d'habitants de Paris et de sa région tout en prétendant l'améliorer.

Cette femme cynique a cependant un talent : cet art de communiquer qui lui permet aujourd'hui encore de masquer ses échecs. On s'est – presque – habitué à ses prêches, de l'injonction du « vivre ensemble » à l'exaltation de « l'impôt citoyen » !

Les journalistes Airy Routier et Nadia Le Brun montrent l'envers du décor, de la saleté croissante des rues à l'organisation de la paralysie automobile.

La politique du logement, aussi provocatrice qu'inefficace, l'aveuglement face à l'afflux des migrants, sans oublier une dette qui a doublé en quatre ans pour compléter le tableau : le bilan à mi-mandat apparaît déjà désastreux.

Ce qui fait peur, c'est que la maire de Paris, Anne Hidalgo, n'écoute plus personne, au point d'inquiéter même le nouveau président de la République, qu'elle déteste.

Entre récit et révélations, ce livre iconoclaste dit tout haut ce que bien des Parisiens pensent tout bas.

LES AUTEURS

Airy Routier est journaliste et éditorialiste à *Challenges*. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont *La république des loups*, *Le flambeur : la vraie vie de Bernard Tapie*, et *Vie et mort du banquier Stern*.

Nadia Le Brun est journaliste. Elle est l'auteure de *La dame de pique* (Éditions First) avec Alain Bourmaud.

Relations Presse
Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03
agnes.olivo@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires
Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



TU HAÏRAS TON PROCHAIN COMME TOI-MEME

Hélène L'HEUILLET

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

Si la haine est une expérience psychique nécessaire – impossible de grandir ou de passer les étapes de la vie sans en faire l'expérience –, l'absence de refoulement de cet élan pulsionnel est dévastatrice pour la vie en société et pour soi-même. Or la haine s'invite de nos jours dans les dialogues, et surgit au moindre désaccord, entre voisins, dans le couple, dans la famille, au travail, et bien sûr, de façon véhémence, en politique. Et ce nouveau discours de la haine produit nécessairement de nouvelles formes de violence.

Dans cet essai passionnant, Hélène L'Heuillet envisage les mouvements populistes et jihadistes comme des effets de ce nouveau rapport à la haine. Rien d'étonnant dès lors à constater qu'ils attirent ceux qui sont nés au sein même de ces discours, qui ont été socialisés par eux, bercés par leurs rengaines : les jeunes.

Qu'a-t-on dit, ou plutôt que n'a-t-on pas dit, à la jeunesse pour qu'elle soit séduite par le type de radicalité en jeu dans le populisme et dans le jihadisme ? Comment expliquer qu'elle désire à ce point la destruction ?

L'AUTEUR

Hélène L'Heuillet est maître de conférences en philosophie à l'Université Paris-Sorbonne et psychanalyste. Elle a publié récemment *Du voisinage. Réflexions sur la coexistence humaine* (2016).

Relations Presse

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



RETOUR A LEMBERG

Philippe SANDS
Traduit de l'anglais par Astrid von Busekist

En librairie le 1^{er} septembre 2017

**MERCI DE NE PAS PARLER DU
LIVRE AVANT CETTE DATE**

LE LIVRE

Invité à donner une conférence en Ukraine dans la ville de Lviv, autrefois Lemberg, Philippe Sands découvre une série de coïncidences historiques qui vont le conduire aux origines du droit international et au cœur des secrets de son histoire familiale.

C'est dans cette ville que Leon Buchholz, son grand-père, passe son enfance avant de fuir pour échapper à l'Holocauste qui n'épargnera aucun des membres de sa famille ; c'est là que Hersch Lauterpacht et Raphael Lemkin, deux juristes juifs qui ont joué un rôle déterminant lors du procès de Nuremberg et auxquels nous devons les concepts de « crime contre l'humanité » et de « génocide », étudient le droit dans l'entre-deux-guerres. C'est aussi là qu'en 1942, alors qu'il est Gouverneur général de Pologne, Hans Frank annonce la mise en place de la « Solution finale » qui condamna à la mort des millions de Juifs. Parmi eux, les familles Lauterpacht, Lemkin et Buchholz.

Enquête digne d'un thriller et méditation profonde sur le pouvoir de la mémoire s'entrecroisent dans cet extraordinaire témoignage dont le récit, d'une rare intensité, dresse le portrait bouleversant des victimes des persécutions nazies et de leur combat pour obtenir réparation.

L'AUTEUR

Avocat international franco-britannique spécialisé dans la défense des droits de l'homme, Philippe Sands est aussi professeur de droit à l'University College de Londres. Retour à Lemberg a notamment été récompensé par le « Baillie Gifford Prize » 2016 et désigné « Meilleur Livre de l'Année » (catégorie Non-Fiction) lors des British Book Awards 2017.

Relations Presse

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02

frederique.pons@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90

carine.haffa@albin-michel.fr

DANS LA PRESSE

« Une réussite monumentale : un récit profondément personnel, plein d’amour, de colère et d’une extrême acuité. »

John Le Carré

« Un récit renversant, plus fort qu’un roman – quand la réalité historique dépasse toute imagination. »

Antony Beevor

« L’essentiel du livre consiste dans les histoires parallèles de ces deux intellectuels juifs, nés à peu près au même moment (1900), dans la même région de l’Europe (la Pologne de l’époque, l’Ukraine d’aujourd’hui) et qui furent des athlètes du droit se battant, leur vie durant et, au fond, jusqu’à leur dernier souffle, pour produire la philosophie qui conduira aux procès de Nuremberg puis, des décennies plus tard, à la possibilité que ne meurent pas systématiquement dans leur lit les massacreurs de notre temps. [...] Sands travaille à la manière d’un auteur de romans policier qui, pour comprendre les mobiles de ses héros, collectionne les indices tantôt minuscules tantôt, au contraire, lumineux [...]. Il se met dans la peau d’un archéologue sondant, fouillant et retournant les sols de cette « terre de sang ». »

Bernard-Henri Lévy, *The New York Times*

« Retour à Lemberg transcende les genres, brise les conventions pour donner à lire quelque chose de fascinant et de passionnant. Philippe Sands parvient à tisser une trame qui fait surgir la plus personnelle des histoires au cœur d’une histoire dont la portée est mondiale : l’élaboration des notions de « crime contre l’humanité » et de « génocide » lors du procès de Nuremberg. Extraordinaire... bluffant... profondément touchant. Une véritable prouesse. »

The Bookseller

« Exceptionnel. Ce livre possède l’intrigue, l’énergie et l’étoffe d’un excellent thriller. Le fascinant récit des souvenirs d’une famille et l’histoire des juristes juifs qui ont jeté les bases de la défense des droits de l’homme au procès de Nuremberg s’entrecroisent. Un extraordinaire témoignage. »

The Guardian

« Admirable, vrai, complexe et passionnant. *Retour à Lemberg* est un livre fascinant et riche d’enseignements : il explique les origines des lois qui ont changé notre monde, rien de moins. Un livre d’importance, réfléchi et plein de compassion. »

The Spectator

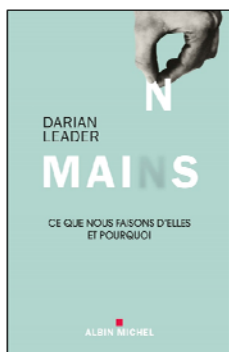
« Incroyablement captivant. Philippe Sands a écrit quelque chose d’extraordinaire [...] son livre n’est pas seulement un récit historique, il fait aussi revivre des souvenirs de famille, prend des airs de thriller, tout en méditant sur le pouvoir de la mémoire. Le livre témoigne de vrais talents d’écrivain : l’écriture est fluide et assurée, le ton parfaitement juste ; il regorge de vie et d’intensité dramatique [...].

Retour à Lemberg est l’un des livres les plus captivants et puissants que l’on puisse imaginer. »

The Sunday Times

« Le récit palpitant de secrets de famille et d’innovations juridiques révolutionnaires. Un mélange de souvenirs et d’histoire torturant et saisissant [...]. S’appuyant sur des lettres, des photographies, des interviews très révélatrices, l’auteur dresse le portrait détaillé et bouleversant des persécutions nazies [...]. Un livre d’une importance capitale. »

Kirkus Reviews



MANS *Ce que nous faisons d'elles et pourquoi*

Darian LEADER
Traduit de l'anglais par François Cusset

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

Dès le ventre maternel, nous occupons nos mains. Puis, quoi que nous fassions, nous sommes toujours aussi en train de les utiliser. Jadis, on tripotait son éventail, de nos jours, on manipule son portable. On n'a trace d'aucune culture dans laquelle les locuteurs ne bougent pas leurs mains quand ils parlent...

Pourquoi garder nos mains occupées constitue-t-il une part si essentielle de l'activité humaine ?

Le psychanalyste Darian Leader explore ce que nous faisons d'elles, de la naissance à nos vies d'adultes, mais aussi aujourd'hui comme hier. Et nous voilà interpellés par son questionnement original et vivifiant, qui nous amène à mieux comprendre nos comportements intimes, et ce besoin si fondamental d'avoir toujours quelque chose entre les mains.

L'AUTEUR

Darian Leader est psychanalyste à Londres. Après avoir invité de nombreux psychanalystes français lors de ses études de philosophie à Cambridge, il a passé dix ans à Paris. Traduit en plus de vingt langues, il a publié, entre autres, *À quoi penses-tu ?*, *Les incertitudes de l'amour*, Odile Jacob, 1998 ; *Au-delà de la dépression*, Payot, 2010 ; et chez Albin Michel, en 2014, *Bipolaire, vraiment ?*

Relations Presse
Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98
aurelie.delfly@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires
Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



UN MONDE À RÉPARER
Le Livre de Job
Nouvelle traduction commentée

Isabelle COHEN
Préface du Grand Rabbín de France Haïm Korsia

En librairie le 14 septembre 2017

LE LIVRE

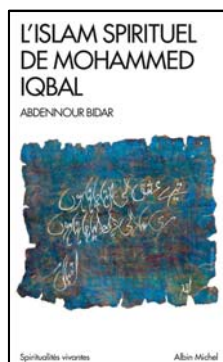
Le Livre de Job est peut-être le plus honnête des grands textes spirituels, car il se confronte directement à une question religieuse brûlante : si Dieu est bon et tout-puissant, pourquoi permet-il que les innocents souffrent ? Il s'attache à réfuter tous les discours somnifères qui cherchent à empêcher l'homme de penser sa souffrance. Il s'en prend violemment à la doctrine de la rétribution qui voudrait que tout malheur soit le résultat d'une faute, et met l'homme face à lui-même d'une manière beaucoup plus subtile. Il met aussi au jour les interactions entre l'homme et Dieu, pour aboutir à la paradoxale figure d'un homme agissant sur Dieu et médecin du monde.

L'AUTEUR

Isabelle Cohen, élève de Mireille Hadas-Lebel, professeur émérite à Paris IV-Sorbonne, et du grand orientaliste du Collège de France André Caquot, nous livre l'œuvre de sa vie. Mobilisant les ressources des commentaires antiques, médiévaux, modernes et contemporains de la tradition juive, mais aussi les apports de la philologie et de la critique biblique, elle nous offre une traduction élégante et précise ainsi qu'un commentaire exhaustif qui rend justice à ce texte intemporel.

Relations Presse
Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires
Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



L'ISLAM SPIRITUEL DE MOHAMMED IQBAL

Abdennour BIDAR

Collection Poche « Spiritualités Vivantes »

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

Plaidoyer pour un islam post-moderne.

Père spirituel du Pakistan, Mohammed Iqbal (1873-1938), juriste et poète de l'islam d'Asie, qui a effectué un long séjour en Europe où il a rencontré Bergson et s'est senti profondément interpellé par Nietzsche, peut être considéré comme le « Luther de l'islam » : dès 1905 il donne à la religion de Mahomet la tâche de se confronter à l'annonce occidentale de la « mort de Dieu ». Aux croyants, il demande de prendre acte du fait que Dieu s'est éclipsé de notre monde et que personne ne peut plus s'autoriser de lui. Aux incroyants, il propose un chemin pour sortir de l'angoisse de la perte de sens. La voie du salut céleste et celle du bonheur terrestre peuvent être réconciliées si l'on apprend à voir Dieu comme la promesse de l'accomplissement de l'homme. C'est ce à quoi Iqbal nous invite en rappelant souvent la liberté des soufis, notamment de Rumi qui est un de ses maîtres spirituels

Cette **nouvelle édition est augmentée** d'un chapitre inédit consacré à la délicate question de l'héritage politique de Iqbal.

L'AUTEUR

Agrégé de philosophie, normalien, docteur en philosophie, a enseigné en classes préparatoires aux Grandes Écoles, avant d'être chargé de mission sur la pédagogie de la laïcité au Ministère de l'Éducation nationale. Il a repris l'émission *Cultures d'islam* sur France Culture après la disparition de son créateur Abdelwahab Meddeb.

Il a publié une dizaine d'ouvrages, dont *L'islam sans soumission* chez Albin Michel, repris en Espaces libres en 2012, *Plaidoyer pour la Fraternité*, Prix Livre et Droits de l'Homme de la ville de Nancy et *Quelles valeurs partager et transmettre aujourd'hui* (2016). »

Relations Presse

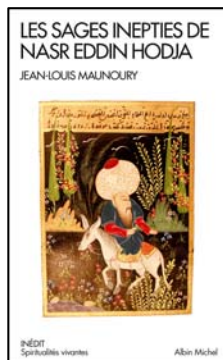
Suivi : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95

emilie.corbineau@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90

carine.haffa@albin-michel.fr



LES SAGES INEPTIES DE NASR EDDIN HODJA

Traduit et présenté par **Jean-Louis MAUNOURY**

Collection Poche « Spiritualités vivantes »

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

La renommée de Nasr Eddin s'étend du monde arabe aux pays balkaniques, en passant par l'Asie mineure et centrale. Tous les peuples qui connaissent ses aventures se sont approprié le mythique ouléma. Ukrainien, mongol, albanais, ou algérien, ce personnage est d'origine turque, et aurait vécu entre 1209 et 1284 à Ashkéhîr, où il a sa tombe, vide.

Voici rassemblées des centaines d'anecdotes, facéties, histoires drôles et/ou acides du Hodja. Ce volume d'inédits, qui fait suite aux précédents recueils publiés notamment chez Phébus où ils sont devenus des classiques instantanés, réjouit toujours autant par son irrévérence et sa sagesse paradoxale et joyeuse.

L'AUTEUR

Jean-Louis Maunoury (à ne pas confondre avec le romancier homonyme qui a publié chez Laffont, Denoël, etc.) est en retraite de l'Éducation nationale à Nice. Il a passé presque trois décennies à rechercher, traduire, rassembler toutes les histoires de Nasr Eddin dans le monde turc, perse et arabe, au point d'en devenir un spécialiste reconnu comme tel en Turquie.

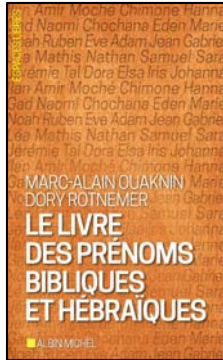
Il a publié de nombreux recueils de ses histoires, notamment chez Phébus et Librio, *Sublimes paroles et idioties de Nasr Eddin Hodja* ou *Absurdités et paradoxes de Nasr Eddin Hodja*, et chez Albin Michel dans la même collection, *La sagesse extravagante de Nasr Eddin Hodja*.

Relations Presse

Suivi : **Emilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



LE LIVRE DES PRÉNOMS BIBLIQUES ET HÉBRAÏQUES

Marc-Alain OUAKNIN
et Dory ROTNEMER

Collection Poche « Espaces libres »

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

Jean, Marie, Jacques, Daniel, Anne... Des dizaines de prénoms parmi les plus courants puisent leurs racines dans l'histoire biblique. Des centaines d'autres, aux sonorités merveilleuses, sont issus des grands textes de la tradition juive ou témoignent du renouveau de l'hébreu en Israël : noms de fleurs, d'animaux, de pierres précieuses, de grands personnages... Le rabbin **Marc-Alain Ouaknin** et **Dory Rotnemer** en ont étudié plus de 1500. Ils sont ici répertoriés, accompagnés de tous les éléments nécessaires à la compréhension de leur sens profond.

Mais ce livre n'a pas seulement pour but de faire découvrir l'origine d'un prénom ou d'en choisir un pour son enfant. A la lumière des mille richesses de la langue hébraïque, il nous introduit aussi dans une philosophie du nom, enracinée dans une tradition qui a déclaré absolument imprononçable le Nom suprême, YHWH par lequel Dieu s'est révélé à Moïse.

L'AUTEUR

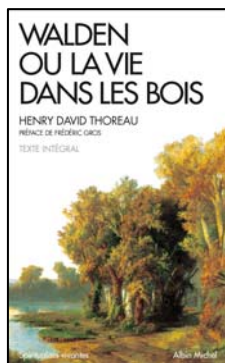
Marc-Alain Ouaknin est l'une des références majeures de la spiritualité juive contemporaine, qui a influencé toute une génération à travers des livres comme *Lire aux éclats*, *Le Livre brûlé* ou encore *Les Mystères de la kabbale*. Il a publié chez Albin Michel dans la collection « Spiritualités vivantes » *Tsimtsoum. Introduction à la méditation hébraïque*. Il a succédé à Victor Malka sur les ondes de France Culture pour l'émission « Talmudiques » du dimanche matin

Relations Presse

Suivi : **Emilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



WALDEN OU LA VIE DANS LES BOIS

Henry David THOREAU
Préface de Frédéric GROS

Collection Poche « Spiritualités vivantes »

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

Un classique de la littérature universelle à la portée spirituelle d'une grande modernité.

Walden ou la vie dans les bois (1854) est devenu le classique par excellence de la littérature sur la nature, bien au-delà du cercle écologiste. Ce chef-d'œuvre au caractère initiatique a influencé des générations successives d'écrivains, depuis Proust ou Romain Rolland jusqu'à Jim Harrison qui déclarait que cet ouvrage avait sauvé sa vie.

Walden est le récit du séjour de Thoreau dans une cabane au bord d'un étang du Massachusetts. Il s'agit d'une réflexion profonde sur le lien qui unit l'homme à la nature. Ces pages sont une exhortation à la simplification de la vie au contact des éléments : « En proportion de la manière dont on simplifiera sa vie, les lois de l'univers paraîtront moins complexes, et la solitude ne sera pas solitude, ni la pauvreté, pauvreté, ni la faiblesse, faiblesse. »

L'hymne à la nature est une œuvre de sagesse qui se range parmi les classiques de la spiritualité universelle.

Cette édition de poche reprend la traduction de Louis Fabulet (éditée chez Gallimard, coll. « L'imaginaire » et désormais dans le domaine public).

L'AUTEUR

L'écrivain et philosophe **Henry David Thoreau** (1817-1862) est non seulement un auteur classique de la littérature américaine, un théoricien politique, reconnu notamment pour une doctrine de la désobéissance civile (auquel il consacre un essai en 1849) et de la non-violence ; il est également l'auteur d'une conception naturaliste du monde inspiratrice de courants modernes de l'écologie. Son *Journal* fait l'objet d'une édition et traduction française intégrale dont le premier volume a paru aux éditions Finitude. Parmi ses récits de voyage, on peut citer *Les Forêts du Maine*.

Relations Presse

Suivi : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr



CHRÉTIENS D'ORIENT

Périple au cœur d'un monde menacé

Vincent GELOT
Préface de Monseigneur Pascal Gollnisch

En librairie le 14 septembre 2017

LE LIVRE

« Chaque homme a besoin de trouver un jour son lyrisme » écrit André Malraux. C'est aux côtés des chrétiens d'Orient que j'ai trouvé le mien. Une odyssée. Des chrétiens comme fil conducteur. Et l'Orient, le grand Orient, une vaste étendue géographique aux bornes floues comprenant la Syrie, l'Irak et l'Iran, avec le Caucase et le Golfe Persique inclus. J'hésite à y introduire le Yémen. Y'a-t-il des églises en Afghanistan ? Et la Corne de l'Afrique ?...

Parti de Paris au volant d'une 4L, Vincent Gelot, 26 ans, se lance ainsi pendant plus de deux ans sur les routes à la découverte des «chrétiens d'Orient»... Rattrapé par l'Histoire et dépassé par sa propre aventure, il devient le témoin de l'appel à l'aide de ces communautés terriblement menacées, cachant un livre clandestin qui recueille tous leurs témoignages en arabe, farsi, russe, amharique... jusqu'à celui du pape François lui-même.

Illustré des photos inédites de l'auteur et des plus beaux témoignages manuscrits, ce livre raconte cette incroyable épopée, au cœur du martyr des Chrétiens d'Orient.

L'AUTEUR

Né à Paris en 1988, **Vincent Gelot** est diplômé de Science Po et d'un master de droit humanitaire. Après son périple, il participe en 2015 à la création de RADIO AL SALAM — basée à Ainkawa, le quartier chrétien d'Erbil, au Kurdistan irakien — qui porte la voix des réfugiés qui ont fui Daesch. Basé aujourd'hui au Liban il est responsable des programmes de l'Œuvre d'Orient pour les réfugiés au Moyen-Orient.

Monseigneur Pascal Gollnisch (préface) est directeur général de l'association l'Œuvre d'Orient et Vicaire général de l'Ordinariat des catholiques orientaux en France.

Relations Presse

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90
carine.haffa@albin-michel.fr

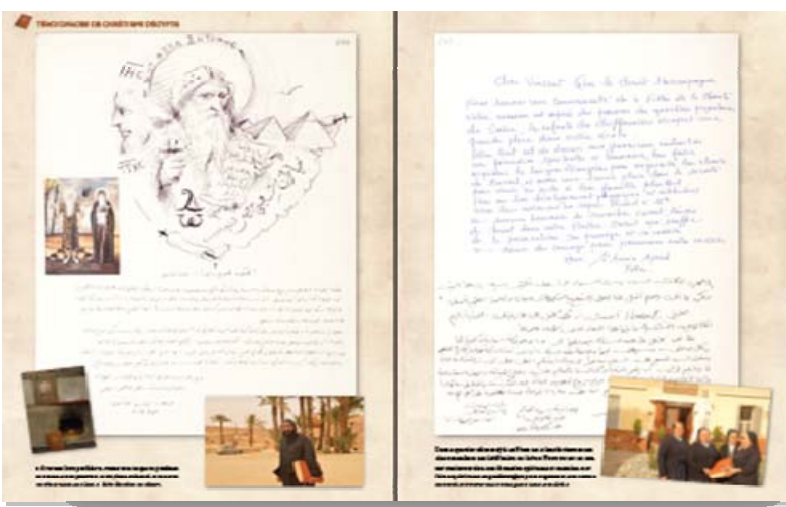


SOMMAIRE

Introduction : Genèse

1. **Liban**: Sous les Cèdres du Liban
2. **Turquie** : Dans la montagne des Serviteurs de Dieu
3. **Irak** : L'Irak, avant le chaos ...
Focus: Le gardien des manuscrits
4. **Géorgie** : Georgia on my mind
5. **Arménie**: Au coeur du premier royaume chrétien
Focus: Un musée sous les étoiles
6. **Azerbaïdjan** : Les derniers des Molokan
7. **Iran** : les « protégés » des Ayatollah
8. **Turkménistan** : Une seule église pour les Turkmènes
9. **Ouzbékistan** : Sous la botte de la milice ouzbek
Focus: Un artiste pour copilote
10. **Kazakhstan** : Les enfants des Goulags
11. **Kirghizistan** : Chrétiens oubliés du pays des Monts Célestes
12. **Tadjikistan** : Le Toit du monde, pour une poignée de chrétiens
Focus: Père Iaroslav, le prêtre des gitans
13. **Afghanistan** : « L'église catacombale » d'Afghanistan
14. **Emirats Arabes Unis – Sultanat d'Oman** : Chrétiens d'orient, aux pays de l'Or noir
15. **Yémen** : Sur liste noire
Focus: Road Trip
16. **Djibouti** : Missions de la Mer Rouge
17. **Ethiopie** : Ethiopie mon amour
Focus: Doc Joachim
18. **Nord-Soudan** : Ceux qui demeurent...
19. **Avec les Coptes d'Egypte**
20. **L'oasis jordanienne**
Focus: Au nom des Syriens
21. **Les murailles de Jérusalem**

Conclusion





GUIDE DU PARFAIT DAILY BULLET *1 guide créatif et inspirant + 1 carnet*

COLLECTIF
Préface de Karolina

En librairie le 27 septembre 2017

LE LIVRE

On veut tou(te)s un Daily Bullet !

Le Daily Bullet, c'est le carnet qu'il nous faut, l'outil indispensable pour gérer notre agenda, organiser nos vies, nous aider à échafauder et mûrir nos projets, mais aussi recueillir nos états d'âme et remplir notre vie de *feel good spirit*... On l'adore pour son côté simple, flexible mais surtout personnalisable à loisir !

Que l'on découvre le concept ou que l'on soit déjà adepte, ce *happy* guide créatif et inspirant nous donne des conseils pertinents et tout plein d'idées pour libérer notre créativité et concevoir un journal qui nous ressemble parfaitement. De quoi émailler nos emplois du temps et nos vies de *feel good spirit* !

On plébiscite la formule guide + carnet

- **Le Guide du parfait Daily Bullet** : un mode d'emploi complet (comment ça marche, *collections*, *trackers*...), un cahier pour s'essayer aux lettrages créatifs et un cahier d'inspiration graphique (typos, *doodles*, bannières, mises en pages...).
- **Le carnet 224 p.** numérotées : on est séduit par sa couverture toilée bleu paon avec embossage, son papier 80 g ivoire, les *dots*, l'élastique de fermeture, la pochette à soufflet et les 2 signets.

En bonus :

- **4 pages de stickers.**

L'AUTEUR

Ouvrage collectif présenté par la bloggeuse **Karolina**, de journalingaddict.fr.

Relations Presse

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79

cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Charlotte Varlet ☎ 01 42 79 18 95

charlotte.varlet@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90

carine.haffa@albin-michel.fr



QUAND LA BOUFFE NOUS BOUFFE ! *Pourquoi et comment (re)devenir des mangeurs responsables*

Jacques-Pascal CUSIN

En librairie le 1^{er} septembre 2017

LE LIVRE

Impact en cascades de nos choix alimentaires : il est urgent de retrouver le bon sens !

Et si nos choix alimentaires étaient des bulletins de vote ? Si par nos achats nous avons le pouvoir de changer le monde ? C'est ce dont nous aide à prendre conscience Jacques-Pascal Cusin dans cet ouvrage. Il nous invite à réfléchir en profondeur à notre rapport à la nourriture, souvent ambivalent (malbouffe vs obsession de la minceur, chasse aux produits bon marché vs méfiance envers les pesticides, etc.), et aux impacts en cascade de nos comportements. Car la façon dont nous nous nourrissons rejaillit sur nous-mêmes (santé, budget) mais aussi sur notre entourage (lien familial, convivialité), sur la société (tissu économique, santé publique) et sur la planète (empreinte écologique). Mais face à toutes les options qui coexistent (bio/conventionnel, cru/cuit, viande/végétaux, plaisir/santé, supermarché/producteur local...), comment s'y retrouver ?

C'est une véritable « écologie intégrale de la nutrition » que l'auteur développe ici, avec pour fil rouge un souci permanent de cohérence. Une approche globale, inédite et responsabilisante, dictée par le simple bon sens, pour (re)prendre le bon chemin !

L'AUTEUR

Jacques-Pascal Cusin fut, au début des années 1990, l'un des pionniers de l'alimentation vivante en Europe. Formé aux États-Unis, il contribue au développement d'une nouvelle approche concernant notre alimentation et accorde une importance primordiale à la production et à la consommation biologique de nos mets. En 2006, il est alors diplômé d'une formation universitaire en développement durable. Ainsi, il se consacre principalement à la recherche dans certains secteurs tels que la nutrition, la durabilité et l'économie. Depuis 1996, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Les Secrets de l'alimentation vivante* (Albin Michel, 2012).

Relations Presse

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79

cmamoumani@gmail.com

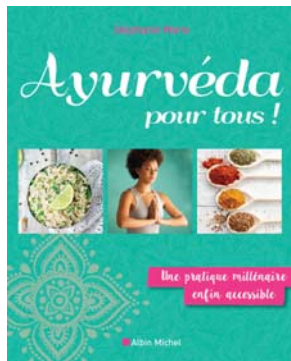
Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95

emilie.corbineau@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90

carine.haffa@albin-michel.fr



AYURVÉDA POUR TOUS ! *Une pratique millénaire enfin accessible*

Stéphanie MARIE

En librairie en septembre 2017

LE LIVRE

**Enfin un livre facile d'accès pour comprendre cette pratique millénaire !
Une initiation à l'ayurvédas, qui tient compte de notre mode de vie occidental.**

Selon la philosophie de l'ayurvédas – médecine indienne ancestrale –, notre bien-être, notre santé et notre longévité dépendent de trois « piliers » : la nutrition, le mode de vie et l'environnement.

L'harmonisation de ces trois piliers permet de renforcer nos défenses immunitaires, de libérer nos tensions physiques et émotionnelles, de prévenir les maladies, et d'entretenir la paix et la joie intérieure. C'est à la fois une médecine et un art de vivre.

Consciente que maintenir corps et esprit en équilibre n'est pas si facile de nos jours, Stéphanie Marie nous fait découvrir toute la grandeur et la puissance de l'ayurvédas. Après nous avoir présenté les grands principes de cette médecine qui date de plus de 5 000 ans, elle nous aide à déterminer **notre nature ayurvédique**, grâce à des tests, et nous invite à entrer progressivement dans une « routine » quotidienne, simple et accessible : conseils pratiques, explications claires et détaillées, menus, recettes, exercices de respiration...

Cette routine nous permet de retrouver le rythme naturel de nos besoins physiques et psychiques afin d'y installer l'harmonie dans tous les aspects de notre vie.

Elle est le point de départ d'une transformation profonde. Un véritable chemin vers soi pour vivre mieux et plus longtemps.

L'AUTEUR

Stéphanie MARIE a décidé de se consacrer à l'ayurvédas après avoir guéri du cancer. Elle est aujourd'hui conseillère en nutrition ayurvédique et praticienne en soins ayurvédiques.

Après avoir exercé au centre Tapovan en Normandie, puis en Inde où elle continue de se rendre régulièrement, elle a créé son lieu, « la Maison de l'ayurvédas » (à Droue-sur-Drouette 28230), au cœur duquel elle dispense soins, entretiens en nutrition, retraites ayurvédiques et ateliers de cuisine. Elle reçoit également à Paris, sur rendez-vous.

Relations Presse

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79

cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95

emilie.corbineau@albin-michel.fr

Événementiel et relations libraires

Carine Haffa ☎ 01 42 79 18 90

carine.haffa@albin-michel.fr

La routine ayurvédique au quotidien en 10 étapes

Se pratique du matin au soir (du lever au coucher), dans vos actions, votre alimentation, votre activité physique, votre activité professionnelle, vos relations, votre activité spirituelle et votre part active pour la société et l'Humanité.

- Le lever : si possible avec le lever du soleil, selon votre nature ayurvédique, en suivant le rituel d'accueil de la journée qui s'annonce.
- Les ablutions sont les premiers gestes après le lever : ils consistent à débarrasser l'organisme des toxines de la nuit, en suivant le rituel de soin de soi (se nettoyer les yeux, faire un gargarisme à l'huile de sésame, se gratter la langue, se masser la tête...).
- Les éliminations naturelles du corps (selles, urines) doivent être quotidiennes et régulières. Elles sont un signe de votre état de santé.
- L'eau chaude : à boire tout au long de la journée, en dehors des repas. Elle purifie l'organisme, permet de faire migrer plus rapidement les toxines vers l'intestin, nettoie les parois de l'estomac, renforce les reins.
- L'automassage : pour renforcer le système immunitaire et tonifier le système nerveux tout en rendant la peau lumineuse et souple. Le corps élimine une partie des toxines par la sudation. Faites un automassage de 5 à 10 min en incluant la tête, les épaules, le bas du dos (pour ceux qui ont des douleurs), ou les pieds.
- Le matin, il est recommandé de pratiquer une activité physique dynamisante qui sollicite le *prana* (le souffle vital) : yoga (salutations au soleil), qi gong, jogging, marche à pied, vélo, natation, fitness...
- Les 3 repas de la journée à composer selon votre nature doshique. La nutrition est l'un des Trois piliers de l'ayurvéda. Mangez équilibré, une nourriture qui vous plaît et satisfait vos sens, sans excès et sans frustration. Préparez votre repas chez vous au lieu de manger des aliments industriels. Toutes les conditions doivent être réunies pour favoriser une bonne digestion. Le calme et la joie de partager le repas doivent être une volonté de chacun pour que l'harmonie s'invite à votre table. Évitez la télévision, les tensions ou les échanges houleux.
- La marche et la sieste : marchez au minimum 100 pas après chaque repas afin de faciliter la digestion (une petite promenade d'environ 15 min par exemple). Puis une courte sieste (pas plus de 20 min).
- La douche : avant le dîner, il est conseillé de ne pas préparer de repas, ni même de retrouver vos proches, sans s'être purifié des énergies de la journée. Pour cela, la routine de l'ayurvéda recommande de prendre une douche chaude ou un bain aux huiles essentielles relaxantes.
- Méditation et relaxation : il est essentiel d'intégrer l'apaisement de l'esprit, du corps et du cœur dans la routine du quotidien en fin de journée avant le repas.
- Le coucher : s'endormir avant minuit pour un sommeil vraiment réparateur pour le système nerveux et l'organisme.

Pour en savoir plus, découvrez la routine complète dans le livre.