



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

JANVIER 2021

DOCUMENTS

Pr David KHAYAT	ARRÊTEZ DE VOUS PRIVER ! Relations presse : Guillaume Bazaille	p. 4
Agnès VERDIER-MOLINIÉ	[TITRE À VENIR] Relations presse : Agnès Olivo	p. 5
Jean DE KERVASDOUÉ	LES ÉCOLOS NOUS MENTENT ! Relations presse : Agnès Olivo	p. 6
Michael HUEMER Préface de Peter Singer	DIALOGUE ENTRE UN CARNIVORE ET UN VÉGÉTARIEN Relations presse : Frédérique Pons	p. 7

ESSAI – DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Philippe PRESLES	MOI Apprendre à vivre avec son meilleur ami et son pire ennemi Relations presse : Agnès Olivo	p. 8
------------------	---	------

TÉMOIGNAGES

Philippe TOURNON	LA VIE EN BLEU Relations presse : Agnès Olivo	p. 9
Anne SOUPA	POUR L'AMOUR DE DIEU Relations presse : Frédérique Pons	p. 10
Damien MARIC et Patrick BAUD	LA VEILLÉE Relations presse : Fanny Vergnes	p. 11

PRATIQUE

Laurence PERNOUD	J'ATTENDS UN ENFANT (édition 2021) Relations presse : Marion Lecuyer	p. 12
Laurence PERNOUD	J'ÉLÈVE MON ENFANT (édition 2021) Relations presse : Marion Lecuyer	p. 13
Chantal DE TRUCHIS	L'ÉVEIL DE VOTRE ENFANT (nouvelle édition) Relations presse : Aurélie Delfly	p. 14

COLLECTIF

UNE ALIMENTATION SAINÉ POUR MON BÉBÉ ET
MOI

Relations presse : Marion Lecuyer

p. 15

Dr Arnaud COCAUL
et Dr Isabelle VAUGELAS

VÉGÉTARIEN SANS CARENCES

J'équilibre mes apports et je me régale avec 80 recettes ultra-
gourmandes

Relations presse : Chantal Mamou-Mani

p. 16

Coordonnées des attachées de presse

National, Régions, Belgique et Suisse :

Aurélié Delfly (01 42 79 18 98) assistée par Ana-Maria Salejan (01 42 79 10 02)

Agnès Olivo (01 42 79 10 03) assistée par Philippine Bacquart (01 42 79 10 53)

Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Ana-Maria Salejan (01 42 79 10 02)

Fanny Vergnes (06 70 98 45 39)

Chantal Mamou-Mani (06 60 63 58 79)

Guillaume Bazaille (06 77 98 22 94)

Marion Lecuyer (06 35 48 03 43)



ARRÊTEZ DE VOUS PRIVER !

Pr David KHAYAT

En librairie le 7 janvier 2021

LE LIVRE

« Promis, demain j'arrête ! »

Qui n'a jamais prononcé ces paroles après une soirée trop arrosée, un repas trop copieux, sans parler de la dernière cigarette du paquet ?

Les interdits sont partout, d'où cette culpabilité qui s'est généralisée. Il est temps de retrouver notre liberté de santé.

De récentes études le confirment : la culpabilité est le pire ennemi de notre santé.

Profil par profil, nous allons découvrir ensemble comment il est possible de gérer dans la vie de tous les jours nos péchés mignons et autres excès. Oui, je l'affirme, nos petites faiblesses peuvent devenir nos atouts. Alcool, tabac, sucre, sel, soleil, écrans, tout est possible aujourd'hui.

Bien vivre sans se priver n'est pas une promesse, mais votre assurance santé. Si j'y suis arrivé, pourquoi pas vous ?

L'AUTEUR

Longtemps chef du service d'oncologie de la Pitié-Salpêtrière, premier président de l'Institut national du cancer (INCA), le professeur **David Khayat** est aussi un bon vivant qui fustige les injonctions hygiénistes qui poussent notre époque à une « extrême santé » morbide.

Guillaume Bazaille ☎ 06 77 98 22 94
guillaume.bazaille@bazailleconsulting.com

TITRE À VENIR

Agnès VERDIER-MOLINIÉ

En librairie en janvier 2021

LE LIVRE

On savait qu'on allait dans le mur.
La réalité, celle des déficits et d'un immobilisme névrotique, nous a rattrapé.
La crise sanitaire en est l'accélérateur impitoyable.
Nos entreprises sont exsangues.
Nos comptes publics sont à sec.
Nos impôts sont gigantesques.
Notre dette explose.
La vague du chômage monte.
La faillite ? Elle nous menace tous désormais.
Quant aux réformes essentielles, elles attendent au placard.
Conclusion ? Le déni n'est plus de mise.
Pour notre survie, il faut agir vite.
Réveillons-nous, le sursaut est possible !

L'AUTRICE

Agnès Verdier-Molinié est directrice de la Fondation iFRAP, think-tank indépendant qui évalue les politiques publiques. Les travaux de la Fondation se retrouvent désormais au cœur du débat public. Elle a publié plusieurs best-sellers dont *60 milliards d'économies !* et *On va dans le mur...*

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr



LES ÉCOLOS NOUS MENTENT !

Jean de KERVASDOUÉ

En librairie en janvier 2021

LE LIVRE

LE VÉRITABLE ÉTAT DES LIEUX DE LA PLANÈTE

**La France va manquer d'eau !
Les OGM sont dangereux !
Le diesel pollue plus que l'essence !
La pollution atmosphérique provoque 48 000 décès par an !
La viande rouge est cancérigène !**

Comment faire la part des choses entre des enjeux écologiques majeurs et des prophéties aussi catastrophistes que trop souvent infondées ?

S'appuyant sur des exemples concrets, Jean de Kervasdoué montre à quel point la doxa verte voit tout en noir, de façon quasi dépressive, ce qui a pour conséquence de culpabiliser la société mais aussi de restreindre chaque jour un peu plus nos libertés.

Pour convaincre, les écologistes, du moins les plus radicaux, en arrivent à déformer les faits. Ils inventent des graphiques annonçant la fin du monde au lieu de dénoncer les dangers immédiats – la surpêche, le traitement des déchets urbains, etc. En vérité, ces nouveaux gourous survoltés profitent de leur position médiatique pour imposer leurs croyances.

Un essai provocateur, à contre-courant du prêt-à-penser de notre époque, qui nous aide à distinguer les vraies urgences.

L'AUTEUR

Jean de Kervasdoué est économiste de la santé. Ancien diplômé de l'Agro et des Eaux et forêts, il a été directeur des Hôpitaux sous la gauche. Il a publié plusieurs livres très documentés sur l'environnement. *Les écolos nous mentent* a été écrit en collaboration avec Henri Voron, hydrologue et ingénieur en chef des Ponts et des forêts.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr



DIALOGUE ENTRE UN CARNIVORE ET UN VÉGÉTARIEN

Michael HUEMER

Préface de Peter Singer

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Paul Laborde

En librairie le 7 janvier 2021

LE LIVRE

« À l'avenir, quand les gens me demanderont pourquoi je ne mange pas de viande, je leur dirai de lire ce livre »,

Peter Singer, professeur à l'Université de Princeton et Melbourne (extrait de l'avant-propos)

Après une vie de souffrance, 74 milliards d'animaux de par le monde sont abattus chaque année dans des fermes industrielles.

Est-il moralement condamnable d'acheter les produits issus de cette industrie ? Deux étudiants – un carnivore et un végétarien – qui se retrouvent régulièrement pour déjeuner dialoguent et s'interrogent sur les problèmes que pose un mode de vie vraiment éthique. Les consommateurs sont-ils responsables des pratiques de l'industrie alimentaire ? La consommation de viande est-elle naturelle ? Quel rôle l'empathie, dans le cadre de la défense du bien-être animal, peut-elle jouer sur le plan moral ?

Sur le mode du dialogue socratique – une interrogation philosophique qui vise la vérité à travers une série de questions et d'interprétations –, **Michael Huemer** met habilement en scène les enjeux éthiques soulevés par le choix d'un régime végétarien, et plus largement du véganisme, faisant valoir une morale qui impose de chercher à réduire la souffrance quelle que soit la « nature » de l'être souffrant.

L'AUTEUR

Michael Huemer est professeur de philosophie à l'Université du Colorado de Boulder. Spécialiste de philosophie de la morale, il est un ardent défenseur de la cause animale.

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



MOI

Philippe PRESLES

En librairie en janvier 2021

LE LIVRE

Apprendre à vivre avec son meilleur ami et son pire ennemi

Nous vivons tous les jours avec notre Moi. Il est notre voix intérieure, notre regard sur le monde, notre histoire personnelle où se mêlent nos peurs, nos souffrances, nos joies et nos espoirs. Pourtant, nous ne savons pas grand-chose de ce monde intérieur qui nous caractérise et qui agit en arrière-plan de notre quotidien. Parfois pour le meilleur, mais aussi pour le pire. Philippe Presles s'appuie sur la psychologie du développement, les neurosciences et de nombreux exemples, notamment personnels, pour nous guider dans la découverte des potentiels insoupçonnés de notre Moi.

Faire de ce Moi un ami, plutôt qu'un ennemi, est un talent essentiel pour bien vivre sa vie.

L'AUTEUR

Philippe Presles, médecin, psychothérapeute, est l'auteur, entre autres, de *Tout ce qui n'intéressait pas Freud* (Robert Laffont).

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr

Albin Michel ■ Versilio



LA VIE EN BLEU

Philippe TOURNON

En librairie en janvier 2021

LE LIVRE

50 ans de secrets dans les coulisses de l'équipe de France

« L'équipe de France a toujours fait rêver,
L'équipe de France a toujours fait parler,
L'équipe de France a toujours fait fantasmer...

La réalité des Bleus, je l'ai vécue au plus près dans le très réservé staff pendant 30 ans. 337 matchs sur le banc, 76 pays visités, 253 joueurs en bleu. C'est une première pour moi, je n'avais jamais voulu raconter. Aujourd'hui, je vous emmène dans les coulisses pour vous faire partager ces moments inoubliables et révéler, avec mille anecdotes, les petits secrets de notre équipe de France. De Kopa à Mbappé en passant par Platini et Zidane, une plongée inédite et captivante au cœur des Bleus. »

Philippe Tournon

L'AUTEUR

Philippe Tournon est l'homme incontournable de la parole des Bleus.

Responsable du Service de presse de la Fédération française de football de janvier 1983 à juillet 2006, il devient chef de presse de l'équipe de France de 1983 à 2004, avant de reprendre les rênes en juillet 2010. Au total, après une carrière de journaliste à *L'Équipe* et *France Football*, il resta plus de trente ans aux côtés des plus grands sélectionneurs : Michel Hidalgo, Henri Michel, Michel Platini, Gérard Houllier, Aimé Jacquet, Roger Lemerre, Jacques Santini, Laurent Blanc, Didier Deschamps. Une exceptionnelle conquête de 7 titres : 2 Coupes du monde (1998 et 2018), 2 Championnats d'Europe (ou EURO) (1984 et 2000), 2 Coupes des Confédérations (2001 et 2003), 1 Coupe intercontinentale (1985).

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr



POUR L'AMOUR DE DIEU

Anne SOUPA

En librairie le 7 janvier 2021

LE LIVRE

Le 21 mai 2020, fête de l'Ascension, une femme se porte publiquement candidate à l'archevêché de Lyon, laissé vacant par la démission du cardinal Barbarin dans les conditions que l'on sait. En envoyant sa dépêche à l'AFP et au nonce apostolique, cette femme s'attend bien sûr à des réactions de soutien comme de réprobation – puisqu'elle est une femme, justement - mais pas à la véritable tempête médiatique qui va toucher la France, même non chrétienne, et qui va s'étendre jusqu'au bout du monde en quelques semaines. Que s'est-il donc passé ? Pourquoi ce trouble, pourquoi cet intérêt – et surtout, pourquoi ce geste ?

Elle choisit ici de raconter le séisme, d'analyser les résistances, de répondre aux objections mais aussi d'énoncer les implications profondes de sa démarche. On découvre ce que pourrait être une charge d'évêque laïc, largement ouverte aux non-pratiquants, dans une gouvernance de dialogue et de rassemblement recentré sur l'essentiel de l'Évangile.

L'AUTRICE

Anne Soupa n'est pas une inconnue dans l'Église. Catholique active, théologienne, directrice et fondatrice de la revue *Biblia*, écrivain, fondatrice d'associations de laïcs. Elle crée en 2008 le Comité de la jupe puis la Conférence catholique des baptisées francophones avec Christine Pedotti. Avec celle-ci elle signe, en 2010, *Les Pieds dans le bénitier*. Elle est aussi autrice de nombreux livres sur la Bible dont en 2018 aux Editions Albin Michel *Judas, un coupable idéal*.

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



LA VEILLÉE

Damien MARIC et Patrick BAUD

En librairie le 7 janvier 2021

LE LIVRE

Inspiré par le concept américain The Moth, La Veillée est un recueil d'histoires vraies sélectionnées par Patrick Baud et Damien Maric. En partenariat avec le Secours populaire.

La Veillée est inspirée d'un concept américain, The Moth, créé par le poète et romancier Georges Dawes Green en 1997. Le principe est simple : une scène, un public, et des histoires vraies.

En proposant aux gens de venir raconter leurs récits personnels, La Veillée a plusieurs buts : partager des histoires inoubliables, bien sûr, mais également aller à la rencontre des autres, s'inspirer de leurs parcours, découvrir leurs expériences, leurs visions, leurs doutes, leurs rêves. Dissoudre les barrières, à une époque où c'est de plus en plus nécessaire. Et vous, quelle est votre histoire ?

Avec la participation de Bernard Werber, Mathias Malzieu, Stéphane Bourgoïn, Florence Porcel et bien d'autres !

LES AUTEURS

Damien Maric est un entrepreneur, producteur et réalisateur français. Cofondateur du groupe OVERLOOK, il a produit de nombreuses émissions TV et de séries, et produit des concerts symphoniques autour de la pop culture. Il est l'auteur de l'enquête « Malfosse », une fiction transmédia hors normes. réflexions autour de la peur.

Patrick Baud est né en 1979, et vit à Avignon. Depuis plusieurs années, il partage sa passion pour les histoires extraordinaires, les merveilles et les curiosités du monde à travers divers supports : radio, web, livres, bandes dessinées, conférences, vidéos... Sa chaîne Youtube Axolot, créée en 2013, compte aujourd'hui plus de 550 000 abonnés.

Fanny Vergnes ☎ 06 70 98 45 39
fanny.vergnes@albin-michel.fr



J'ATTENDS UN ENFANT (édition 2021)

Laurence PERNOUD

En librairie le 7 janvier 2021

LE livre de référence pour les futurs parents : incontournable, exhaustif, interactif et bienveillant !

LE LIVRE

Leader sur le marché des ouvrages consacrés à la grossesse, *J'attends un enfant* est un livre complet pour informer, rassurer et donner confiance sur toutes les questions de la grossesse, de l'accouchement et des premières semaines après la naissance de bébé.

Publié pour la première fois en 1956, il est mis à jour chaque année avec le concours d'une équipe d'experts : **gynécologue obstétricien, psychologue, sage-femme, nutritionniste, échographiste, pédiatre, avocat...**

Présenté de façon thématique (la vie quotidienne, la surveillance de la grossesse, la préparation à l'accouchement...), le livre propose un cahier spécial avec suivi de la grossesse mois par mois ainsi qu'un guide des démarches administratives, juridiques et pratiques. Il s'accompagne de nombreux schémas, échographies, tableaux, photographies et témoignages de parents.

Pour cette nouvelle édition, l'accent a été mis sur les points suivants :

- **L'épigénétique** : focus sur l'existence de liens entre les diverses expositions du fœtus au cours de sa vie intra-utérine et le développement de maladies chroniques à l'âge adulte.
- **Les 1 000 premiers jours** : bien comprendre cette période fondamentale pour la construction du bébé.
- **La psychologie de la femme enceinte** : les fausses couches, les violences, le post-partum...
- **La pandémie de Covid-19** et ses conséquences sur la grossesse.

L'impact négatif des écrans sur le lien mère-enfant.

L'AUTRICE

En 1956, **Laurence Pernoud**, journaliste visionnaire, entourée d'une équipe pluridisciplinaire, rédige *J'attends un enfant*, le premier ouvrage consacré à la maternité. Le succès est immédiat : elle reçoit un prix de l'Académie de Médecine et le livre est publié dans plus de 70 pays en français et traduit dans 40 langues. En 2009, c'est sa **collaboratrice Agnès Grison** qui reprend le flambeau et assure chaque année l'actualisation du livre, avec l'aide d'un comité d'experts renouvelé. *J'attends un enfant* est toujours, depuis son lancement, le leader sur le marché des ouvrages de maternité. Il est souvent cité comme la « bible » des futurs parents.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43
marion@bibichpresse.fr



J'ÉLÈVE MON ENFANT (édition 2021)

Laurence PERNOUD

En librairie le 7 janvier 2021

L'ouvrage de référence, depuis 1965, pour l'éducation du petit enfant de la naissance à 5 ans.

LE LIVRE

J'élève mon enfant accompagne les nouveaux parents tout au long des premières années de l'enfant et leur indique les **repères essentiels sur la petite enfance** : comprendre l'éveil de l'enfant, l'aider à réguler son sommeil, diversifier son alimentation, prendre soin de lui...

Certains chapitres sont très pratiques, d'autres sont plus psychologiques et éducatifs. Tout au long de l'ouvrage, dimensions concrète et affective s'entrecroisent, à l'image de la vie.

Il propose un suivi mois par mois de l'éveil psychologique de l'enfant, un dictionnaire de la santé et un guide pratique des démarches administratives et juridiques. Il s'accompagne de nombreux schémas, tableaux, photographies, menus adaptés à l'âge de l'enfant et témoignages de parents.

Il est actualisé chaque année avec le concours d'une équipe de spécialistes : **psychologue, pédiatre, sage-femme, diététicienne, linguiste, avocat, médecin urgentiste...**

Pour l'édition 2021, les principales mises à jour portent sur :

- **L'enfant et l'opposition** : apprendre à fixer des règles et des limites, à gérer ses colères et ses caprices.
- **Partager et communiquer avec son enfant** : les bonnes méthodes, les conseils de lecture.
- **Les disputes au sein du couple** : comment préserver son enfant ?
- **L'enfant face aux situations traumatisantes** (crises sanitaires type Covid-19, attentats, catastrophes naturelles...).
- **L'importance des dents** : comprendre leur apparition et les douleurs associées, en prendre soin...
- **Les maladies contagieuses** : Comment les éviter? Comment les soigner ?

L'AUTRICE

Forte du succès de *J'attends un enfant* (1956), **Laurence Pernoud**, journaliste visionnaire, lance en 1965 la suite : *J'élève mon enfant*. Le succès est immédiat, y compris à l'international. En 2009, c'est sa collaboratrice, Agnès Grison, qui reprend le flambeau et assure chaque année l'actualisation du livre, avec l'aide d'un comité d'experts renouvelé. *J'élève mon enfant* est toujours, depuis son lancement, le leader sur le marché des ouvrages consacrés à l'éducation du jeune enfant. Il est souvent cité comme la « bible » des parents.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43
marion@bibichpresse.fr



L'ÉVEIL DE VOTRE ENFANT ***Le tout-petit au quotidien***

Chantal de TRUCHIS

Nouvelle édition

En librairie le 7 janvier 2021

LE LIVRE

Dès sa naissance, le bébé déploie d'étonnantes capacités de compréhension et d'initiative. Celles-ci s'expriment d'autant mieux qu'on lui laisse la joie de la découverte par lui-même. Mais pour s'activer, il a besoin d'avoir la liberté de bouger. Il acquiert ainsi aisance physique, capacité de concentration et confiance en lui, sous le regard encourageant des adultes. Le bonheur de grandir passe par là. Cette notion fondamentale est à la base de ce qui est de plus en plus pratiqué dans les crèches.

En partant des situations et des objets de la vie quotidienne, ce livre répond aux questions des jeunes parents :

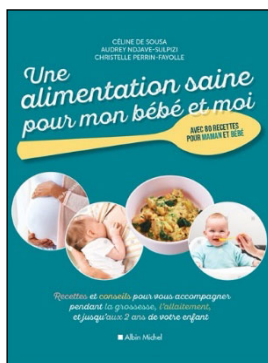
- Comment le tenir, le changer, lui parler... ?
- Comment aménager son espace ?
- Quand le laisser manger tout seul ?
- Jusqu'où faut-il le laisser libre dans ses entreprises ?
- Comment favoriser son plaisir de jouer seul et sans écran ?
- Que répondre quand il veut être pris dans les bras ?
- Comment apprend-il les limites, le danger ?...

Avec ce guide très vivant et stimulant **Chantal de Truchis** accompagne les parents dès la naissance dans le même esprit que Montessori à partir de la maternelle.

L'AUTRICE

Chantal de Truchis, psychologue de la petite enfance, a longtemps travaillé en service de pédiatrie, en crèche, en consultation, intervenant dans des rencontres avec les parents et des formations pour les professionnels.

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



UNE ALIMENTATION SAINES POUR MON BÉBÉ ET MOI

COLLECTIF

En librairie en janvier 2021

Des recettes et des conseils pour vous accompagner durant votre grossesse
et jusqu'à la diversification alimentaire de votre enfant

LE LIVRE

Parmi les nombreuses questions que la période exceptionnelle des 1 000 jours – de la préconception aux 2 ans de l'enfant – va susciter, celle de l'alimentation est cruciale. Pas seulement celle de la future maman – souvent un vrai casse-tête lorsque l'on est enceinte ! – mais aussi celle du futur bébé car ce que ses parents mangent influence durablement sa santé et son développement.

Voici un guide pratique complet qui aidera les futurs parents à adopter de bonnes habitudes alimentaires en période préconceptionnelle puis tout au long de la grossesse et de la parentalité, et à offrir le meilleur à leur enfant en maximisant ses chances d'épanouissement, de croissance et de bonne santé.

Au programme :

- Des **conseils concrets** pour prendre soin de soi et de son alimentation **avant la grossesse**.
- **L'alimentation durant la grossesse** : les nutriments influents, les principaux risques, la prise de poids et les régimes, des exercices physiques adaptés à la femme enceinte...
- **L'alimentation durant les premiers mois de l'enfant** : l'allaitement, les préparations commerciales pour nourrissons, l'alimentation de la maman allaitante, des conseils sur le sommeil...
- **La diversification alimentaire** : l'évolution des textures, l'introduction des fruits et légumes, les allergies alimentaires, les quantités par repas, des tableaux avec les menus-types...
- **80 recettes** spécialement conçues pour la **femme enceinte**, pour la **jeune maman** allaitante ou non allaitante (ingrédients qui favorisent la lactation) et pour le **bébé**, de 4 à 12 mois (**recettes déclinées** pour les 4, 6, 8-10 et 12 mois).

LES AUTRICES

- **Céline De Sousa** est cheffe spécialisée dans l'alimentation infantile et la diversification. Elle est l'ambassadrice du site *Ma petite assiette* et du *Grand Forum des tout-petits*, association dédiée aux 1 000 jours, et l'autrice du best-seller *Je cuisine pour bébé et toute ma famille* (35 000 ex vendus).
- **Audrey Ndjave-Sulpizi** est infirmière clinicienne au Québec. Spécialiste de l'allaitement et du sommeil, elle anime un compte Instagram qui traite ces thématiques (+ de 130 000 abonnés).
- **Christelle Perrin-Fayolle** est sage-femme nutritionniste à Craponne, près de Lyon.
- Avec les conseils de la coach sportive **Mylène Bouchenot**, et les conseils nutritionnels de la diététicienne **Anne-Charlotte Garet**.

Marion Lecuyer ☎ 06 35 48 03 43
marion@bibichepresse.fr



VÉGÉTARIEN SANS CARENCES *J'équilibre mes apports et je me régale avec 80 recettes ultra-gourmandes*

**Dr Arnaud COCAUL
& Isabelle DE VAUGELAS**

En librairie en janvier 2021

LE LIVRE

Une méthode et 80 recettes pour apprendre à manger végétarien sans être ni dénutris ni carencés, et sans renoncer au plaisir !

Devenir végétarien ou végétalien – ou même simplement supprimer la viande ou le poisson plusieurs fois par semaine – ne s'improvise pas ! Remplacer les protéines animales par des substituts végétaux, aussi riches en micronutriments soient-ils, comporte des risques. Modifier radicalement son alimentation peut perturber le métabolisme ou faire prendre du poids.

Avec les Drs Cocaul et de Vaugelas, apprenez à faire des choix cohérents et à découvrir des produits « alliés », afin de n'être ni dénutris ni carencés. Et pour pouvoir acquérir de nouveaux réflexes culinaires sans renoncer à la variété ni à la gourmandise, ce livre offre 80 recettes aussi saines et équilibrées que savoureuses, dont une vingtaine de sauces et dips, si précieux pour tous ceux qui aiment manger *green* !

Veggies bowls, Crème de haricots blancs et légumes confits, Mijoté au tempeh façon garbure, Faux-lafels de tofu, Tartinade de la mer végétale, Crousti 'pain aux flocons de pois chiches, Moelleux aux haricots et au chocolat, etc.

Le plus : pour chaque recette, le nombre de grammes de protéines par portion.

LES AUTEURS

Le Dr Arnaud Cocaul est médecin nutritionniste, praticien anciennement attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Il est spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire (surpoids, intolérances...) et auteur de plusieurs ouvrages dont *Dépolluez votre graisse interne* (2017).

Isabelle de Vaugelas est docteur en pharmacie, diététicienne-nutritionniste, spécialisée en « Alimentation santé et micronutrition ». Elle anime des ateliers culinaires Nutrition Kaizen®. Elle est l'auteure de *Cuisine Kaizen. J'améliore mon alimentation en douceur* (2017).

Photographies d'Isabelle de Vaugelas – Couverture d'Alice Pagès

Chantal Mamou-Mani ☎ 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com