



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

FÉVRIER 2019

ESSAIS / DOCUMENTS

- Frédéric DENHEZ ACHETER BIO ?
À qui faire confiance
Agnès Olivo – p. 3
- Xavier DE JARCY LES ABANDONNÉS
Histoire des « cités de banlieue »
Frédérique Pons – p. 4
- David FRUCHTMAN LA SCLÉROSE EN PLAQUES, CETTE MALADIE DU
SANG
Le parcours atypique d'un chercheur malade
Aurélie Delfly – p. 5
- Hervé CLERC
Préface d'Emmanuel CARRÈRE L'ENFER EST UNE FÊTE
Frédérique Pons – p. 6
- Meir M. BAR-ASHER
Préface de Mohammad Ali AMIR-
MOEZZI LES JUIFS DANS LE CORAN
Frédérique Pons – p. 7

SPIRITUALITÉS

- Alexandro JODOROWSKY PSYCHOMAGIE
Agnès Dumortier – p. 8

PRATIQUE

- Valentine ARMBRUSTER DÉPASSER LES DIFFICULTÉS SCOLAIRES
Ni cancre ni dyslexique... peut-être kinesthésique ?
Agnès Olivo – p. 9
- Dr Catherine LACROSNIÈRE L' ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE –
NATURELLEMENT HEALTHY
Prévenir les maladies du siècle
Chantal Mamou-Mani – p. 10
- Dr Kathy BONAN LES BIENFAITS DU MAGNÉSIUM –
NATURELLEMENT HEALTHY
Boostez votre santé avec la méthode SiMa !
Chantal Mamou-Mani – p. 11

Coordonnées des attachées de presse

National, Régions, Belgique et Suisse :

Agnès Dumortier (01 42 79 10 05) assistée par Raphaëlle Gourvat (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 Philippine Bacquart (01 42 79 10 53)
Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Mona Logerot (01 42 79 10 02)
Chantal Mamou-Mani (06 60 63 58 79) Contact Albin Michel : Raphaëlle Gourvat (01 42 79 18 95)

Coordonnées du service événementiel et relations libraires

Carine Haffa (01 42 79 18 90)



ACHETER BIO ? À qui faire confiance

Frédéric DENHEZ

En librairie en février 2019

LE LIVRE

La nourriture est devenue un grand mystère : on ne sait plus d'où elle vient ni comment elle est produite. On aimerait faire confiance, mais chaque jour un nouveau scandale révèle les pratiques peu ragoûtantes de l'agriculture intensive, l'industrie agro-alimentaire et la grande distribution.

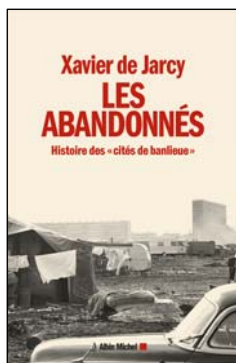
Le bio semble fiable. Pourtant, il n'est pas la solution miracle à nos problèmes. Si nous voulons nous prémunir contre les aberrations qui nous empoisonnent, il nous faut acheter autrement. C'est tout notre système alimentaire qu'il nous faut, collectivement, repenser.

Ingénieur écologue de formation, Frédéric Denhez, chroniqueur dans l'émission « CO2 mon amour » sur *France Inter*, s'est lancé dans une vaste enquête. Il a sillonné la France, hors des circuits battus, pour faire entendre la voix des consommateurs et des producteurs, mais aussi celle de spécialistes inattendus de l'alimentation. Avec ce livre, qui met en lumière les changements en cours, vous aurez toutes les clés pour acheter bon et sain. Vous comprendrez aussi comment favoriser une révolution alimentaire plus que jamais nécessaire.

L'AUTEUR

Ingénieur écologue de formation, **Frédéric Denhez** est conférencier, spécialiste des questions d'environnement, d'agriculture et d'alimentation. Chroniqueur sur *France Inter*, dans l'émission « CO2 mon amour » de Denis Cheissoux, il a publié une vingtaine d'ouvrages, notamment chez Delachaux et Niestlé. Le dernier, *Le bio, au risque de se perdre*, a paru en février 2018 chez Buchet-Chastel.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr



LES ABANDONNÉS *Histoire des « cités de banlieue »*

Xavier DE JARCY

En librairie le 7 février 2019

LE LIVRE

Chaque fois qu'une bagarre entre adolescents et policiers éclate dans une « cité », les responsables politiques et les médias semblent redécouvrir les « banlieues ». Et chaque fois reviennent les mêmes explications. Et les mêmes solutions.

L'histoire de la naissance des quartiers « sensibles » reste très mal connue du grand public. Xavier de Jarcy, en reconstituant leur genèse étape par étape et en donnant à entendre la parole de tous les intervenants – ministres, élus locaux, architectes, constructeurs, promoteurs, démographes, géographes et, bien entendu, habitants –, nous montre que les erreurs d'urbanisme, le sous-équipement et la ségrégation sociale ont été constatés beaucoup plus tôt qu'on ne le pense, et bien avant la crise économique de 1974.

Nés des théories prônant un urbanisme autoritaire formulées dans l'entre-deux-guerres et sous le régime de Vichy, les grands ensembles devaient mettre fin aux taudis, mais aussi façonner une population saine, morale et productive dans un pays mis en ordre – les cités sont l'aboutissement inachevé de ce projet d'hygiénisme social.

La construction, entre 1950 et 1973, de ce qu'on nomme aujourd'hui les quartiers sensibles, n'a pas eu lieu dans un climat d'épopée. Les cités de banlieue ne sont pas un brillant héritage des prétendues Trente Glorieuses. Au contraire, le logement a été, dans notre pays, le grand sacrifié de la modernité. Il n'a bénéficié ni du plan Monnet, ni du plan Marshall. Pendant que sa population grandissait de dix millions d'habitants, la France a construit trop tard des milliers de tours et de barres au rabais. Alors que d'autres choix étaient possibles, elle a empilé des appartements aux surfaces sans cesse réduites dans des « zones » souvent privées de crèches, d'écoles et de loisirs. Elle a chassé les plus pauvres du centre des villes. Elle a abandonné son principe d'égalité et regroupé ses populations par catégorie.

À partir d'exemples puisés dans toutes les régions, de Toulouse à Grigny, et à l'aide d'archives inédites, Xavier de Jarcy raconte cet échec urbanistique autant qu'idéologique.

L'AUTEUR

Xavier de Jarcy est journaliste à *Télérama*, où il traite de design, d'architecture et des politiques de la ville. Il est l'auteur chez Albin Michel de *Le Corbusier, un fascisme français* (2015).

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



LA SCLÉROSE EN PLAQUES, CETTE MALADIE DU SANG

Le parcours atypique d'un chercheur malade

David FRUCHTMAN

En librairie le 7 février 2019

LE LIVRE

Atteint d'une sclérose en plaques à l'âge de trente-deux ans, l'auteur de ce témoignage, un chercheur en biophysique, aborde sa maladie avec le point de vue de sa profession. Il effectue des recherches, consulte à l'étranger, suit des cours de médecine, et comprend que, pour faire cesser les atteintes au cerveau et à la moelle épinière, il faut avant tout soigner le système immunitaire. Après plusieurs années de réflexion, et contre l'avis de nombreux neurologues spécialistes de cette pathologie, il convainc un hématologue de le faire bénéficier d'une greffe de moelle osseuse. Depuis ce traitement, reçu il y a huit ans, il se porte bien.

Alors, pourquoi, aujourd'hui encore, les hématologues n'interviennent-ils qu'occasionnellement dans le traitement de la sclérose en plaques ?

Ce livre ne prétend pas inciter à un traitement particulier. Il a pour but d'aider les patients à rester maîtres de leur destin en leur permettant de s'approprier les connaissances scientifiques qui concernent leur pathologie. Il revient à chacun, avec l'aide de son médecin, de trouver les options thérapeutiques qui lui correspondent le mieux.

Le temps est venu de décroiser les domaines de la médecine et de favoriser une prise en charge des malades plus individualisée.

L'AUTEUR

David Fruchtmán est le pseudonyme d'un scientifique, chercheur en biophysique.

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



L'ENFER EST UNE FÊTE

Hervé CLERC
Préface d'Emmanuel Carrère

En librairie le 7 février 2019

LE LIVRE

La visite guidée de l'enfer que nous propose Hervé Clerc est « une merveille d'érudition souriante », écrit dans sa préface Emmanuel Carrère.

« Vous apprendrez beaucoup en lisant ce livre, ajoute-t-il. Pas seulement sur le ciel et l'enfer, dont peut-être vous vous souciez peu, mais aussi sur vous-même. Car Hervé Clerc y pose des questions si importantes, et sous un angle si original, qu'en vous amenant à vous les poser, vous, à vous demander si vous êtes d'accord ou non avec lui, il vous éclaire sur vos orientations les plus intimes ».

Dans un style vif et original, l'auteur fait dialoguer religion et philosophie, Orient et Occident, les idées et les faits pour percer quelques-uns des secrets de l'enfer, cette forteresse vide. Ce faisant, il évoque les grandes questions qui agitent le cœur de l'homme : le bien, le mal, l'amour, la solitude, le sens de l'art et celui de la vie.

L'AUTEUR

Hervé Clerc a publié *Les choses comme elles sont* (Folio/Essais, 2011), et *Dieu par la face nord* (Albin Michel, 2016, Champs/Essais, 2018).

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



LES JUIFS DANS LE CORAN

Meir M. BAR-ASHER
Préface de Mohammad Ali AMIR-MOEZZI

En librairie le 7 février 2019

**Meir M. Bar-Asher sera à Paris
les 28, 29 et 30 janvier 2019 et parle
parfaitement français.**

LE LIVRE

Le Coran est-il antisémite ? L'islam véhicule-t-il une « haine du Juif » qui le rend incompatible avec les valeurs occidentales ?

Le regard de l'islamologue est indispensable pour dépassionner le débat et sortir des jugements à l'emporte-pièce. Sans rien masquer des aspects les plus problématiques, Meïr M. Bar-Asher fait le point sur ce dossier brûlant. Il passe en revue l'image des « fils d'Israël » et des « Juifs » dans le Coran et le Hadith, ainsi que les bases coraniques du statut de dhimmi. Il s'attarde également sur l'apport extraordinaire de la tradition juive à l'exégèse musulmane du Coran, ainsi que sur les parallèles entre les lois religieuses juive et musulmane, halakha et sharia. Il montre surtout que la question du rapport de la tradition islamique à la figure du Juif et au judaïsme est complexe, et qu'on ne saurait la ramener à la caricature qu'en donnent tant les prédicateurs islamistes que les islamophobes.

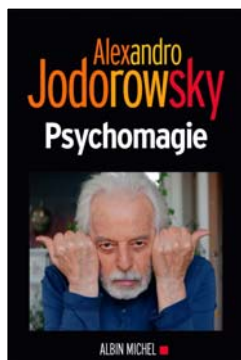
Un ouvrage accessible, essentiel pour comprendre les enjeux de société actuels.

L'AUTEUR

Meir M. Bar-Asher est directeur du département de Langues et Littératures arabes à l'Université hébraïque de Jérusalem. Il a également dirigé l'institut d'Etudes asiatiques et africaines de l'Université hébraïque de Jérusalem (2004-2006) et l'institut Ben-Zvi pour l'étude des communautés juives orientales et a enfin présidé le Comité professionnel pour l'enseignement de l'arabe du ministère israélien de l'Education (2011-2012). Il a effectué toute sa formation à l'Université hébraïque de Jérusalem, mais a également étudié un an à Paris (Paris-III Sorbonne et EPHE) dans le cadre de son doctorat.

Mohammad Ali Amir-Moezzi, islamologue, spécialiste de l'exégèse coranique traditionnelle ainsi que des divers courants chiites, préface cet ouvrage.

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



PSYCHOMAGIE

Alexandro JODOROWSKY

En librairie le 7 février 2019

LE LIVRE

À partir de ses innombrables expériences de vie, Alexandro Jodorowsky a inventé une véritable psychothérapie pour délier les nœuds enfouis dans l'inconscient. Cet art de guérir fut le sujet du *Théâtre de la guérison*, qui a remporté un immense succès. *Psychomagie* prend la suite de ce livre et propose notamment un dialogue entre l'universitaire catalan Javier Esteban et Alexandro Jodorowsky. Le premier y aborde les nombreuses questions que se pose la jeunesse et auxquelles la société ne répond pas. Le second y répond en visionnaire, avec tout le génie de l'artiste multiforme, en nous parlant de l'amour, des rêves, des addictions, des blessures familiales, de l'après-vie, de la folie...

Un livre stimulant où le maestro de 90 ans nous invite, par des pistes concrètes, à développer notre créativité et à comprendre que tout être a de nombreuses clés à sa disposition pour évoluer.

L'AUTEUR

Alexandro Jodorowsky, immense artiste multiforme, aura 90 ans en février 2019, et sortira son film *Psychomagie*, ce même mois. Il a publié, entre autres, chez Albin : *La Danse de la réalité*, *Le théâtre de la guérison*, *la Voie du Tarot*, *La sagesse des contes*, *Enquête sur un chemin de terre...*

Agnès Dumortier ☎ 01 42 79 10 05 / 18 95
agnes.dumortier@albin-michel.fr



DÉPASSER LES DIFFICULTÉS SCOLAIRES

Ni cancre ni dyslexique... peut-être kinesthésique ?

Valentine ARMBRUSTER

En librairie en février 2019

LE LIVRE

Ni cancre ni dyslexiques... et pourtant en grande souffrance. C'est le lot de nombreux élèves kinesthésiques.

Qu'est-ce qu'être kinesthésique ? C'est avoir un mode de perception de la réalité qui passe de façon privilégiée par le mouvement, les sensations physiques ou émotionnelles ; c'est avoir besoin de FAIRE pour COMPRENDRE et donc APPRENDRE. Or le système scolaire a tendance à ignorer cette approche au profit des méthodes d'apprentissage visuelle et auditive. Les cours semblent trop théoriques, voire abstraits, aux élèves kinesthésiques qui, malgré leur acharnement à bien travailler et une intelligence normale, récoltent souvent des notes décevantes. Découragement, perte de confiance en soi et décrochage se profilent alors.

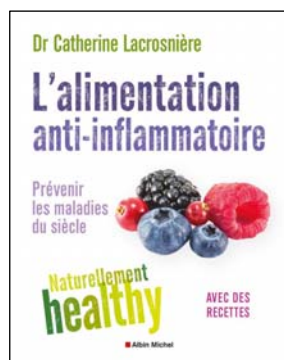
Ces élèves kinesthésiques sont-ils condamnés à l'échec ? Comment peut-on les aider ?

Valentine Armbruster a mis en place, tout au long de son parcours, des méthodes de travail précises et efficaces, adaptées à son « langage » de prédilection. Elle en donne ici les clés aux **enseignants**, aux **parents** et aux **élèves**, pour que ces derniers retrouvent le plaisir d'apprendre. Son discours encourageant et positif, son approche très concrète étayée d'exemples illustrés permettent enfin à ces élèves en échec de réussir.

L'AUTEUR

Kinesthésique qui s'est longtemps ignorée telle, **Valentine Armbruster** est maintenant coach professionnelle certifiée, formée à la PNL et aux techniques théâtrales. Elle fait de l'accompagnement en développement personnel et en pédagogie pour les difficultés scolaires. Elle réalise également des vidéos ludiques pour transmettre ses méthodes.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr



L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE *Prévenir les maladies du siècle*

Dr Catherine LACROSNIÈRE

« **Naturellement healthy** »

En librairie le 7 février 2019

LE LIVRE

Inflammation ne rime pas toujours avec rougeur, douleur et gonflement... Sous sa forme chronique, l'inflammation peut être « bruyante » (maladie de Crohn, arthrose, endométriose...) mais aussi « silencieuse » : une forme invisible et insidieuse qui influencerait sur la plupart des maladies du siècle (obésité, cancer, diabète, Alzheimer...).

Pourtant, réguler l'inflammation excessive est à la portée de tous, car les liens entre nutrition et inflammation chronique sont indéniables. Le Dr Catherine Lacrosnière nous aide à mieux comprendre l'impact des aliments ultra-transformés et des toxiques divers sur notre organisme, mais, surtout, elle nous propose un programme qui pose les principes d'un nouvel art de vivre pour prendre soin de sa santé : un **quizz** pour faire le bilan, une liste de **99 aliments anti-inflammatoires**, **40 recettes** pour se faire plaisir au quotidien, des semaines de **menus types** (aussi bien pour la maison que pour une lunch box ou des repas au resto), et des **conseils** sommeil et activité physique.

Même au pays de la gastronomie, même quand on jongle avec plusieurs vies (famille, boulot, amis...) mieux manger n'a jamais été aussi simple.

L'AUTEUR

Le **Dr Catherine Lacrosnière** est nutritionniste à Paris. Elle a collaboré plusieurs années avec l'USDA Jean Mayer Human Nutrition Research Center on Aging (HNRCA) de l'université de Tufts, à Boston, a été attachée à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Elle intervient dans Allô Docteurs sur France 5, à la radio, et collabore régulièrement avec la presse grand public. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur la nutrition.

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



LES BIENFAITS DU MAGNÉSIUM *Boostez votre santé avec la méthode SiMa !*

Dr Kathy BONAN

« **Naturellement healthy** »

En librairie le 7 février 2019

LE LIVRE

Boostez votre santé avec méthode SiMa !

Fatigue, troubles du sommeil, migraines, pertes de mémoire, déprime, surpoids, vieillissement... Le dénominateur commun de tous ces maux est le manque de magnésium ! Ressource nécessaire pour notre organisme, ce dernier a toutefois du mal à assimiler le magnésium. Si une amélioration spectaculaire des maux est constatée au début du traitement, sa poursuite entraîne un retour des troubles d'origine.

Pour permettre au magnésium d'être mieux assimilé par l'organisme, le Dr Bonan a décidé, en se fondant sur des études scientifiques, de le combiner à la silice minérale – connue pour ses propriétés semi-conductrices. De cette combinaison est née la méthode SiMa qui permet ainsi de soigner durablement ces nombreux troubles de la vie quotidienne.

Les plus :

- des **tests** pour repérer les signes d'un manque de magnésium ;
- des **recommandations** adaptées à chaque situation (surpoids, douleurs, grossesse, etc.) ;
- **40 recettes** délicieuses pour faire le plein de magnésium.

L'AUTEUR

Le **Dr Kathy Bonan** est médecin nutritionniste depuis plus de vingt ans. Passionnée depuis de nombreuses années par le magnésium et ses bienfaits, elle a mis au point la méthode SiMa, qu'elle a décrite dans ses livres *Les secrets de la force du magnésium* (Albin Michel, 2011) et *J'arrête de craquer* (Albin Michel, 2013).

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