



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

MARS 2022

ESSAIS ET DOCUMENTS

Politique

- Michel ONFRAY FOUTRIQUET
Relations presse : Agnès Olivo p. 5
- Franz-Olivier GIESBERT EN ATTENDANT DE GAULLE...
Relations presse : Agnès Olivo p. 6
- Fatou DIOME MARIANNE FACE AUX FAUSSAIRES
Relations presse : Frédérique Pons & Florence Godfernaux / Raphaëlle Gourvat p. 7
- Malika SOREL-SUTTER LES DINDONS DE LA FARCE
Relations presse : Agnès Olivo p. 8
- Olivier BLOND PLAIDOYER POUR UNE ÉCOLOGIE DE DROITE
Relations presse : Agnès Olivo p. 9

Société

- Nicolas OFFENSTADT URBEX
Le phénomène de l'exploration urbaine décrypté
Relations presse : Agnès Olivo p. 10
- Christine PEDOTTI L'INCONSOLÉE
Voyage au bout du deuil... là où la vie renaît
Relations presse : Frédérique Pons p. 11

SCIENCES HUMAINES

Histoire

- Olivette OTELE UNE HISTOIRE DES NOIRS D'EUROPE
De l'Antiquité à nos jours
Relations presse : Frédérique Pons / Sandrine Labrevois p. 12

Essai

- Souleymane Bachir DIAGNE DE LANGUE À LANGUE
L'hospitalité de la traduction
Relations presse : Frédérique Pons p. 13

Spiritualité

Philippe FILLIOT

LES 50 MOTS ESSENTIELS DE LA SPIRITUALITÉ
Relations presse : Frédérique Pons

p. 14

BANDE DESSINÉE

JOP

JAZZMAN
Relations presse : Pascaline Tesnière

p. 15

PRATIQUE

Puériculture

Bernadette DE GASQUET

BIEN-ÊTRE ET MATERNITÉ (*nouvelle édition avec vidéos*)
Relations presse : Virginie Giraudier

p. 16

Développement personnel

Christophe HAAG

PROVOQUE TA CHANCE !
Pourquoi certains en ont et d'autres pas...
Relations presse : Marion Lecuyer

p. 17

Jardinage

Antoine LE POTAGISTE

UN POTAGER (SUPER) PRODUCTIF
Comment être efficace au potager en s'inspirant des
maraîchers
Relations presse : Virginie Giraudier

p. 18

Cuisine

Clémence CATZ

SIMPLE & NATUREL
Mes recettes et rituels bien-être au fil des saisons
Relations presse : Marion Lecuyer

p. 19

ESPACES LIBRES - Poches

Idées

Antoine HOULOU-GARCIA

LA POLITIQUE (*inédit*)
Manuel à l'usage des citoyens qui n'y comprennent plus rien
Relations presse : Agnès Olivo

p. 20

Coordonnées des attachées de presse

National, Régions, Belgique et Suisse :

Florence Godfernaux (01 42 79 10 06) assistée par Marie Dorcelus (01 42 79 10 12)

Agnès Olivo (01 42 79 10 03) assistée par Marion Vorimore (01 42 79 10 53)

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

Pascaline Tesnière (01 42 79 46 30)

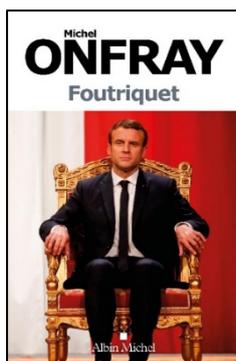
Virginie Giraudier (06 85 21 68 16)

Marion Lecuyer (06 35 48 03 43)

Régions, Belgique et Suisse :

Sandrine Labrevois (01 42 79 10 01)

Raphaëlle Gourvat (01 42 79 18 86)



FOUTRIQUET

Michel ONFRAY

En librairie en mars 2022

LE LIVRE

« Dans *Macron président, la fin de l'innocence*, un documentaire à sa gloire diffusé sur France 3, le président de la République Emmanuel Macron dit à propos de la Commune : « Versailles, c'est là où la République s'était retranchée quand elle était menacée ».

Les communards ont affublé Thiers, le boucher de la Commune, d'un certain nombre de sobriquets : Adolphe-le-Petit, Général Boum, Cœur Saignant, Obus 1er, Crapaud Venimeux, Tamerlan à Lunettes, César en raccourci, Satrape de Seine-et-Oise, Petit Jean-Foutre, Général Tom Pouce, Croquemort de la Nation.

Chez Jules Vallès il y avait aussi : « Foutriquet ». »

Michel Onfray

Dans la pure tradition du libelle politique, Michel Onfray ose un portrait irrévérencieux d'Emmanuel Macron et dresse un bilan sans concession du quinquennat de l'« en même temps ». Cet essai mordant et drôle offre aussi, à l'heure des présidentielles, une édifiante radioscopie de notre société et de la faillite de sa classe politique.

Indispensable à quiconque entend voter... ou pas.

L'AUTEUR

Michel Onfray a publié plus d'une centaine de livres et est traduit dans vingt-cinq pays. Il a fondé en 2002 l'Université populaire de Caen, a lancé en 2016 sa webtv, michelonfray.com, et en 2020 la revue *Front Populaire*.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr



EN ATTENDANT DE GAULLE...

Franz-Olivier GIESBERT

En librairie en mars 2022

LE LIVRE

Voilà un livre de combat contre l'obscurantisme. Contre la bêtise de l'époque, contre les préjugés aussi.

Le ton insolent de Franz-Olivier Giesbert nous fait mesurer à quel point nous nous sommes habitués à la langue de bois qui nous entoure.

C'est le journalisme à la française dans ce qu'il a de meilleur.

Même le Président, traité avec sympathie au début du règne en a depuis pris pour son grade : velléitaire, inconséquent parfois, le prodige du nouveau monde sort esquiné du livre mais... reste en bonne position !

L'auteur arrose large, d'Hidalgo à Hollande, de Jadot à Plenel - entre autres -, ses victimes tombent comme des mouches.

Dans ce livre, on retrouve ces incapables qui aspirent aujourd'hui aux plus hautes fonctions. Et on se régale !

Un drôle de voyage en politique. Et un pur moment de plaisir.

L'AUTEUR

Après avoir dirigé les rédactions du *Nouvel Observateur* et du *Figaro*, **Franz-Olivier Giesbert** est aujourd'hui l'éditorialiste du *Point*, dont il était le directeur. Auteur en 2017 du *Théâtre des incapables*, il a publié une quarantaine d'ouvrages, romans, biographies ou documents politiques.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11

☎ 01 42 79 10 03 / 10 53

agnes.olivo@albin-michel.fr



MARIANNE FACE AUX FAUSSAIRES

Fatou DIOME

En librairie le 3 mars 2022

LE LIVRE

« Vivant en France depuis 1994, française depuis 2002, j'ai constaté l'évolution du discours politique qui n'a cessé de dériver, jusqu'à la cristallisation actuelle autour de l'identité. Pour la binationale que je suis, construite par les valeurs humanistes, la tristesse va crescendo. Bien que consciente de mon impuissance, j'ai la faiblesse de ne pouvoir être indifférente aux voix qui s'élèvent, prônant la haine. »

Fatou Diome

Dans cet essai émouvant et personnel, **Fatou Diome** renvoie dos à dos les identitaires étriqués et les opportunistes victimaires, qui monopolisent le débat politique. Elle défend Marianne contre les faussaires des deux camps et dessine une France ouverte, laïque, lucide et généreuse, celle qui lui donne envie de se sentir Française et Sénégalaise.

L'AUTRICE

La romancière **Fatou Diome** s'est fait connaître en 2003 avec *Le Ventre de l'Atlantique*, grand succès traduit en une vingtaine de langues. Plus récemment, elle a publié aux éditions Albin Michel *Les veilleurs de Sangomar*, un roman, et un recueil de nouvelles, *De quoi aimer vivre*. Elle est aussi l'auteur de plusieurs essais dont, en 2017, *Marianne porte plainte !* auquel ce texte fait écho.

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr
& Florence Godfernaux ☎ 01 42 79 10 06
florence.godfernaux@albin-michel.fr

Régions, Suisse, Belgique : Raphaëlle Gourvat ☎ 01 42 79 18 86
raphaelle.gourvat@albin-michel.fr



LES DINDONS DE LA FARCE

Malika SOREL-SUTTER

En librairie en mars 2022

Un essai iconoclaste à contre-courant

LE LIVRE

L'immigration qui monte ? Une réalité.
L'intégration ? Un passage obligé.
L'assimilation ? Un idéal qui tend à s'éloigner.

Comme beaucoup de Français, Malika Sorel-Sutter est choquée par ce qu'il faut bien appeler la désagrégation des valeurs qui ont fait la France. Le déni du réel des uns a fini par doper le sectarisme des autres.

L'auteur s'inquiète de l'indifférence des élites face à la montée en puissance de l'idéologie islamiste, dont elle a été témoin. De surcroît, le clientélisme nourrit le communautarisme. Elle se désole du goût obsessionnel de la repentance nationale et de la mauvaise conscience de la France vis-à-vis de ses anciennes colonies.

Mais face à l'ampleur des défis, elle trouve indigne la querelle sur les prénoms qui vise les enfants de l'immigration musulmane. Ce qui ne l'empêche pas de tenir un langage de vérité : tous n'ont pas la même volonté de s'intégrer, et encore moins de s'assimiler. Certains passages feront grincer des dents.

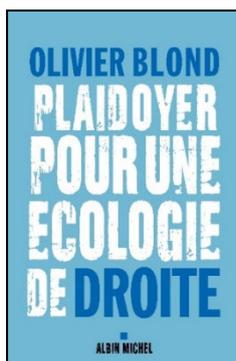
Dans ce contexte, les Français éprouvent le pénible sentiment d'être les dindons de la farce. Et ils en ont assez.

Sans langue de bois, Malika Sorel-Sutter, qui a fait le choix de la France par amour de sa culture et de son histoire, renouvelle le débat sur un sujet qui est au cœur de la campagne présidentielle.

L'AUTRICE

Ancienne membre du Haut Conseil à l'intégration, **Malika Sorel-Sutter** est essayiste. Son dernier livre, *Décomposition française* (Fayard, 2015), a été un succès.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr



PLAIDOYER POUR UNE ÉCOLOGIE DE DROITE

Olivier BLOND

En librairie en mars 2022

LE LIVRE

Ne laissons pas la planète à des gauchistes ou à des illuminés : ce serait condamner l'écologie à rester un épouvantail ou un contrepouvoir inutile.

Aucun parti ne peut prétendre en avoir le monopole ! Et tandis qu'un nombre croissant de citoyens du centre ou de droite se sentent concernés par ce sujet, il est temps que celles et ceux qui les représentent s'en emparent enfin.

Une écologie de droite est possible. Mais à quoi pourrait-elle ressembler ?

Nucléaire, pesticides, voitures électriques... Les technologies changent la donne, mais la principale innovation est politique : elle consiste à réinventer l'écologie hors du mythe empoisonné de la décroissance et sans ses dérives punitives.

L'opinion publique le demande, l'attend.

C'est le sujet de ce livre qui analyse l'écologie contemporaine dans sa diversité et la repense de façon pragmatique. Non pour renoncer à des transformations chaque jour plus nécessaires, mais, au contraire, pour chercher le meilleur moyen de les faire advenir.

L'AUTEUR

Militant écologiste, professeur de santé environnementale à l'Université catholique de Paris, fondateur d'un think tank, l'institut Brunoy pour une écologie des solutions, conseiller régional et délégué spécial auprès de Valérie Pécresse, **Olivier Blond** a co-publié avec Yann Arthus-Bertrand une vingtaine de livres.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11

☎ 01 42 79 10 03 / 10 53

agnes.olivo@albin-michel.fr



URBEX *Le phénomène de l'exploration urbaine décrypté*

Nicolas OFFENSTADT

En librairie en mars 2022

LE LIVRE

L'exploration urbaine (urbex) – ou visite illégale de sites abandonnés – connaît un engouement mondial. Les *urbexeurs* suscitent une attention croissante des médias : reportages, documentaires et enquêtes se multiplient sur un univers qui fascine et inquiète à la fois.

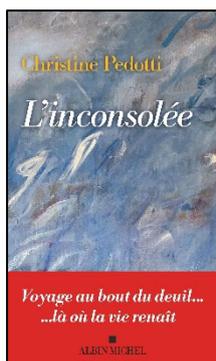
Urbexeur lui-même, Nicolas Offenstadt décrypte ce mouvement et défend une certaine pratique avec ses règles et son éthique. Ce livre se veut à la fois la première synthèse sur le sujet et un plaidoyer pour un usage raisonné, collectif et savant de la pratique.

Il entend présenter pour la première fois l'ensemble du mouvement urbex, les motivations des *urbexeurs*, dans leur variété, les règles et les codes qu'ils définissent. Il décrit également la pratique même, au ras du terrain, et réfléchit enfin à l'immense enjeu patrimonial que l'urbex représente, à ce qui se joue dans notre rapport contemporain au passé, à l'aventure et à l'interdit. Nicolas Offenstadt propose ainsi un livre unique s'appuyant sur des analyses documentaires approfondies et une pratique réfléchie.

L'AUTEUR

Historien, maître de conférences habilité (HDR) à l'université de Paris I, **Nicolas Offenstadt** est spécialiste des questions mémorielles, en particulier de la Grande Guerre et de la RDA. Urbexeur lui-même, il a notamment publié *Le Pays disparu. Sur les traces de la RDA* (Stock, 2018) et *Urbex RDA* (Albin Michel, 2019) fondés sur la visite et l'analyse de plus de 200 sites abandonnés en RDA. Il a organisé à la Sorbonne en 2018 la première conférence académique sur l'Urbex dont il est, aujourd'hui l'un des rares spécialistes.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr



L'INCONSOLÉE ***Voyage au bout du deuil... là où la vie renaît***

Christine PEDOTTI

En librairie le 3 mars 2022

LE LIVRE

« Demeurer inconsolée ne signifie pas que je reste en larmes, tout au contraire, je reste en vie au sens où je reste vive, aiguisée, pleine d'appétit et de curiosité pour ce qui vient, sans rien vouloir effacer ou atténuer de ce qui a été, ni le bonheur de l'amour ni l'épreuve de la perte. »

Christine Pedotti

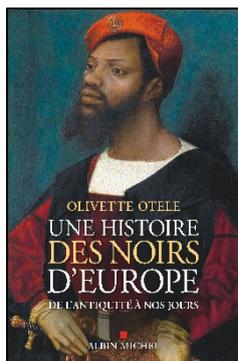
C'est arrivé comme la foudre : ce matin-là, Claude, le mari de l'autrice, descend pour s'occuper du jardin. Christine descend un quart d'heure plus tard et le trouve mort sur le carrelage. Plus de 35 ans d'amour toujours vif s'écrasent sur cette réalité brutale de l'absence.

Avec le talent de narratrice qu'on lui connaît, **Christine Pedotti** nous livre le récit de ce deuil impossible.

L'AUTRICE

Christine Pedotti est une intellectuelle catholique, directrice de Témoignage chrétien, connue notamment pour avoir fondé avec Anne Soupa le Comité de la jupe et la Conférence des baptisées de France, respectivement pour la défense des droits des femmes et des laïcs dans l'Église. Elle a notamment publié chez Albin Michel *Jésus, l'homme qui préférait les femmes* (2018), *Qu'avez-vous fait de Jésus ?* (2019), et *Jean-Paul II, l'ombre du saint* (2020). Elle a également codirigé *Jésus l'encyclopédie* en 2017.

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



UNE HISTOIRE DES NOIRS D'EUROPE

De l'Antiquité à nos jours

Olivette OTELE
Traduit de l'anglais par Guillaume Cingal

En librairie le 3 mars 2022

Olivette Otele sera à Paris pour la parution de son livre la semaine du 7 mars 2022.

LE LIVRE

« Un texte tout à la fois rigoureux, dynamique et accessible, qui tisse différents fils pour raconter une seule et même histoire telle qu'on ne l'a jamais lue. »

Kirkus Reviews

Contrairement à une croyance largement partagée, la présence d'Africains en Europe n'est pas récente : elle remonte à l'Antiquité, lorsque l'Égyptien saint Maurice, dont nombre de gravures et œuvres d'art ont fait un homme blanc, a pris la tête de la légion thébaine à Rome. Depuis lors, les échanges entre ceux que l'on désignait comme les « Africains » et les « Européens » ont été riches et variés, dessinant une histoire certes brutale mais que l'on ne peut réduire à l'esclavage et à la colonisation.

Olivette Otele retrace les étapes de cette relation de Septime Sévère aux migrants d'aujourd'hui en passant par la Renaissance et la période moderne. Décryptant la fabrique des préjugés depuis plus de deux mille ans, évoquant au passage Alexandre de Médicis et Dumas, Pouchkine et Battling Siki, ce large tour d'horizon apporte un éclairage inédit sur les questions de discrimination, de racisme et d'identité.

L'AUTRICE

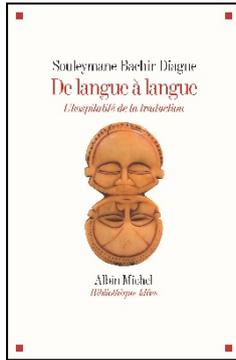
D'origine camerounaise, **Olivette Otele** a étudié à la Sorbonne et est devenue la première femme noire à occuper une chaire d'histoire en Grande-Bretagne. Elle enseigne aujourd'hui l'histoire coloniale à l'université de Bristol.

Spécialiste de l'histoire des peuples d'ascendance africaine, elle s'attache dans ses livres à analyser les liens entre mémoire, colonialisme et géopolitique.

Une histoire des noirs en Europe, finaliste du George Orwell Prize for Political Writing, a été élu Meilleur Livre de l'année 2020 par le Guardian et History Today.

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

Régions, Suisse, Belgique : Sandrine Labrevois ☎ 01 42 79 10 01
sandrine.labrevois@albin-michel.fr



DE LANGUE À LANGUE *L'hospitalité de la traduction*

Souleymane Bachir DIAGNE

En librairie le 17 mars 2022

Souleymane Bachir Diagne sera en France pour la parution de son livre du 11 au 15 mars 2022.

LE LIVRE

Fort de sa triple culture – africaine, française et américaine –, **Souleymane Bachir Diagne** s'interroge sur la traduction dans ce texte engagé et humaniste, porteur d'une éthique.

Si la traduction manifeste le plus souvent une relation de profonde inégalité entre langues dominantes et langues dominées, elle peut aussi être source de dialogue, d'échanges, de métissage, y compris dans des situations d'asymétrie, propres notamment à l'espace colonial, où l'interprète, de simple auxiliaire, devient un véritable médiateur culturel.

Faire l'éloge de la traduction, « la langue des langues », c'est célébrer le pluriel de celles-ci et leur égalité ; car traduire, c'est donner dans une langue hospitalité à ce qui a été pensé dans une autre, c'est créer de la réciprocité, de la rencontre, c'est faire humanité ensemble, c'est en quelque sorte imaginer une Babel heureuse.

L'AUTEUR

La question de la traduction, de l'universel et du pluriel, est au cœur de l'œuvre de **Souleymane Bachir Diagne**, l'une des voix africaines contemporaines les plus respectées. Il a notamment publié, chez Albin Michel, *En quête d'Afrique(s) : universalisme et pensée décoloniale*, coécrit avec Jean-Loup Amselle (2018).

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



LES 50 MOTS ESSENTIELS DE LA SPIRITUALITÉ

Philippe FILLIOT

En librairie le 3 mars 2022

LE LIVRE

Comment penser et dire aujourd'hui la spiritualité, cette expérience fondamentale et universelle de l'être humain ? Par-delà la diversité des expériences et des traditions, religieuses ou non, est-il possible de définir des « constantes » de la vie spirituelle dans lesquelles tout le monde, croyant ou non, pourrait se reconnaître et s'épanouir ?

C'est ce que se propose d'explorer avec brio **Philippe Filliot**. D'« *Abandon* » à « *Vivant* » en passant par « *Attention* », « *Corps* », « *Exercice* », « *Joie* », « *Laïcité* », « *Présence* », « *Souffle* » ou encore « *Transparence* », il nous invite en 50 mots à approfondir notre compréhension de cet aspect essentiel de la vie humaine.

Ce livre s'adresse tout autant aux personnes déjà impliquées dans diverses pratiques spirituelles et en quête d'une « boîte à outils » pour voir autrement leur propre vie intérieure qu'aux individus simplement curieux de cette dimension qui prend aujourd'hui des formes nouvelles. Il réconcilie philosophie et expérience, intelligence et sensibilité, pour mieux résister aux dogmatismes de tous bords

L'AUTEUR

Philippe Filliot, chargé de cours sur la spiritualité à l'université Paris-8, est également professeur et formateur de yoga. Il est membre de THEORIAS, réseau international de chercheurs sur la théorisation de la spiritualité, et du CIRET, Centre international de recherches et d'études transdisciplinaires.

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



JAZZMAN
BD

JOP

En librairie le 3 mars 2022

LE LIVRE

Deux musiciens et une surdouée de l'électronique sauvent New Story City des griffes de son maire mégalomane. Une quête poétique et syncopée.

Tandis que New Story City s'élève toujours plus au rythme des projets mégalomane du jeune maire Tony Scrump, son Vieux Quartier est destiné à la démolition. Dans la ville enneigée, un barman embrumé, un saxophoniste pessimiste et un vagabond mystique sont embarqués dans un périple urbain, guidés par l'intuition radiophonique de Lady Taylor et de sa fille Billie.

Une quête improvisée où la musique est tour à tour opium du peuple, énigmatique magie ancestrale ou simple souvenir du passé. La traversée de New Story City mènera nos protagonistes des rives du Bayuk au point culminant de la ville : la tour Scrump.

Un premier roman graphique syncopé, à la fabrication ultra soignée, où modernité rime avec respect et fraternité.

L'AUTEUR

Designer graphique et illustrateur, **JOP** est diplômé de l'école Pivaut et vit aujourd'hui à Rennes. Depuis une dizaine d'années, il alterne travaux pour des agences de communication, et illustrations et dessins pour l'édition. En parallèle, il participe activement à La Vilaine, collectif réunissant la fine fleur de la bande dessinée rennaise.

Avec *Jazzman*, son premier roman graphique, Jop fait le pont entre ses passions pour le jazz et pour le dessin. Son récit, découpé comme une partition, fait la part belle à un graphisme qui allie classicisme franco-belge et résolue modernité. Le tout illuminé par une couleur qui, comme la note, est bleue. Évidemment !

Pascaline Tesnière ☎ 01 42 79 46 30 / 07 86 13 26 52
pascaline.tesniere@albin-michel.fr



BIEN-ÊTRE ET MATERNITÉ (nouvelle édition)

Dr Bernadette DE GASQUET

En librairie le 24 février 2022

LE LIVRE & L'AUTRICE

Paru pour la première fois en 1994, *Bien être et maternité* est un ouvrage de référence, qui a fait l'objet de plusieurs éditions. Bien plus qu'un livre, c'est un véritable guide, un outil vivant, interactif, pour aider à mieux comprendre et gérer les changements et maux classiques liés à la grossesse, la naissance et l'après bébé. Son autrice, **Bernadette de Gasquet, médecin et professeure de yoga est spécialisée dans la périnatalité, les abdominaux et le périnée** depuis plus de quarante ans. Elle a révolutionné l'obstétrique en proposant d'autres positions d'accouchement et un mode de poussée physiologique qui protège le périnée. 80% des maternités Françaises se sont formées auprès d'elle pour l'accouchement sur le côté, à quatre pattes, accroupi en suspension. On lui doit la mobilité pendant le travail grâce aux ballons en salle de naissance. Ses travaux avant-gardistes sur l'incontinence (sa thèse de médecine a reçu le prix de la fondation de France sur le sujet) et sur l'importance des premières semaines du post accouchement sont aujourd'hui partagés par les professionnels de l'obstétrique et les praticiens du périnée qui se forment auprès d'elle en France et dans de nombreux pays.

Convaincue que le bien-être du bébé passe, aussi et surtout, par celui de la maman, elle propose une **méthode globale d'accompagnement à la naissance** qui associe largement le papa pour rendre le couple plus autonome. Refondue et richement illustrée avec plus de **300 photos**, cette nouvelle édition est aussi modernisée par **25 vidéos de yoga pré et post-natal et un film *Trouver sa position d'accouchement***, à découvrir sous forme de QR codes. Les exercices variés, la respiration et les massages permettent de soulager les gênes mécaniques (mal de dos, problèmes digestifs ou circulatoires, troubles du sommeil...).

Les conseils de bon sens pour **mieux vivre les suites de couches sont largement inspirés des cultures traditionnelles pour qui ce temps détermine tout l'avenir gynécologique. Les éléments de réflexion face aux modes et aux peurs** (péridurale, épisiotomie, allaitement...) véhiculées par les pressions sociales et les réseaux sociaux permettent de prendre du recul et de choisir selon son propre jugement.

Oui, la maternité est un cheminement incroyable ! Jour après jour, pas après pas, *Bien être et maternité* s'impose comme le meilleur allié, pour que les parents en soient les acteurs éclairés et la vivent dans la détente et la plénitude. À chaque question un dialogue s'installe entre les parents et l'autrice.

Virginie Giraudier ☎ 06 85 21 68 16
virginie.giraudier@13attaches.com



PROVOQUE TA CHANCE !

Christophe HAAG

En librairie en mars 2022

LE LIVRE

Qu'ont les serial chanceux de plus que les autres ? Comment provoquent-ils la baraka ? Quelles dispositions et mécanismes psychologiques caractérisent une personne qui a beaucoup de chance ? Et les coups de malchance, comment les transformer en opportunités ?

Ce livre n'est pas un manuel de psychologie classique. Encore moins un livre de recettes dans lequel tout est prémâché. La chance est un sujet que l'on peut aussi aborder sérieusement mais de manière récréative.

LA CHANCE, cette vertu énigmatique, a toujours fasciné Christophe Haag.

Après trois ans d'enquête nourries de rencontres fascinantes dans différents endroits du globe, de nombreuses découvertes scientifiques surprenantes et autant de nuits blanches passées à combattre ses propres superstitions, il a fini par craquer une partie du *da vinci code* de la chance.

Pour ce faire, notre chercheur est allé, comme à son habitude, **explorer des univers « extraordinaires » qui nous permettent, paradoxalement, de mieux comprendre notre quotidien « ordinaire »**. Ainsi il a rencontré, entre autres : de célèbres chasseurs de trésors, sources d'inspiration à Hollywood, capables de dénicher une aiguille dans une botte de foin ; la seule survivante d'un crash d'avion ayant survécu huit jours dans la jungle vietnamienne ; des explorateurs qui, en plongeant dans les fonds marins, sont parvenus à sonder leur propre intériorité. Il s'est également beaucoup nourri, d'échanges riches avec Stéphane Allix et Lise Bourbeau, et des scientifiques comme le physicien Philippe Guillemant, le neurobiologiste Pierre-Marie Lledo ou encore la psychologue Fanny Nusbaum. Il est ainsi parvenu à mieux comprendre les profondeurs de « l'âme chanceuse ». Et offre au lecteur des clés concrètes pour attirer la chance.

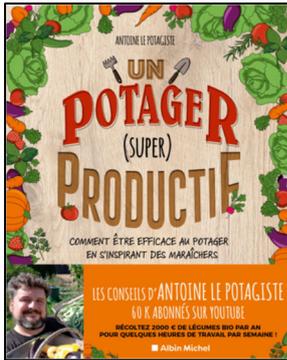
*« C'est un ouvrage passionnant, captivant, palpitant, étonnant, et profondément utile pour gérer nos quotidiens... Christophe nous fait rêver, il nous amuse souvent, nous émeut, il nous effraye parfois, mais au bout du compte il nous invite à réfléchir sur notre condition humaine.
À lire sans plus attendre ! »*

Pierre-Marie Lledo, Neurobiologiste, directeur de recherche au CNRS et à l'Institut Pasteur.

L'AUTEUR

Christophe Haag est écrivain, professeur HDR (habilité à diriger des recherches) à EMLYON et explorateur de l'univers infini des émotions. Il est notamment l'auteur de *La Contagion Emotionnelle* (Albin Michel – Mars 2019). Il est le créateur de l'émission « Empreinte Emotionnelle » sur YouTube, le papa de l'app *Dr Mood* sur smartphone etc...

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



UN POTAGER (SUPER) PRODUCTIF

Comment être efficace au potager en s'inspirant des maraîchers

Antoine LE POTAGISTE

En librairie le 10 mars 2022

LE LIVRE

Et si vous vous mettiez à produire vos propres légumes ? Tout le monde a la main verte pour peu qu'il aie la bonne approche. Dans son premier ouvrage *Un potager (super) productif*, **Antoine le Potagiste** apporte **son expérience et ses nombreux conseils via une approche du jardin inspirée des maraîchers pour être efficace au potager.**

Les jardiniers en herbe pourront ainsi se lancer dans l'aventure et récolter le fruits (et les légumes) de leur travail ! Avec à la clé pour chaque mètre carré de pelouse transformé, la **promesse de 10 € de légumes bio pour une heure de travail annuel.**

Pragmatique et efficace, l'auteur explique sans enjoliver la réalité ce que peut raisonnablement nous apporter un potager. Et comment le créer et l'entretenir, en trouvant le bon compromis entre esthétique et productivité.

Au programme de cet **ouvrage de 192 pages** : les **techniques à connaître** (modes de culture, gestes et autres outils), les **cultures à privilégier** (variétés les plus intéressantes, calendriers mois par mois, etc.) et les **écueils à éviter** (gouffres de temps et d'argent, gestion et vente des surplus, etc.) avec en **bonus des fiches légumes à découvrir à la fin du livre.**

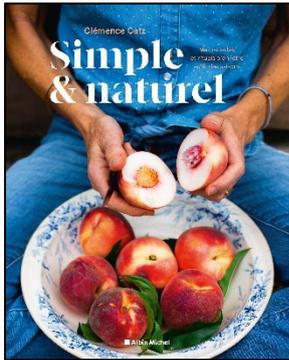
Youtuber sur son temps libre, cet ingénieur à la ville passionné de jardinage, partage son approche singulière cherchant à appliquer au jardin familial les techniques et la rigueur propres aux maraîchers, sans jamais perdre de vue l'importance de l'esthétique, pour que votre potager s'inscrive pleinement dans votre quotidien !

L'AUTEUR

Antoine Maillard est un amateur averti, passionné de jardin. Il a aujourd'hui 10 ans de pratique intense du potager et d'expériences très diverses. Ingénieur en informatique **installé dans le Sud-Ouest**, avec de très bonnes notions de chimie, il a une approche très pragmatique et ne perd jamais de vue la science. Seul dans son jardin, c'est parce qu'il voulait partager avec d'autres sa passion du potager qu'il a lancé sa **chaîne Youtube**. Et avec son ton franc et parfois polémique, il a su y rencontrer un certain succès avec aujourd'hui **60 000 abonnés**. Sa chaîne compte parmi les 10 premières chaînes Youtube francophones en terme de nombre de vues sur le potager. *Un potager (super) productif* est son premier ouvrage.

Antoine, c'est également l'un des **fondateurs du média complet Terra Potager**. Cette application est un calendrier des semis interactif et un outil de gestion et de planification de son jardin. Antoine y a apporté toute son expérience de jardinier et d'ingénieur pour aboutir à un logiciel diablement ergonomique et répondant aux besoins des jardiniers... comme des maraîchers !

Virginie Giraudier ☎ 06 85 21 68 16
virginie.giraudier@13attaches.com



SIMPLE & NATUREL

Clémence CATZ

En librairie en mars 2022

LE LIVRE

*Entrez dans l'univers de Clémence Catz
et apprenez à cultiver votre bien-être et votre vitalité en suivant le rythme des saisons !*

C'est au cœur de la Sologne, dans sa maison familiale, que Clémence Catz aime se ressourcer, se reconnecter avec la nature et cuisiner de délicieuses recettes avec ses enfants et ses amis. C'est dans ce cadre apaisant que lui est venue l'idée de réunir ses recettes et ses conseils dans un livre. Pendant un an, à chaque saison, elle est revenue en Sologne avec son amie photographe Linda Louis, et a réalisé les recettes et les photographies de ce magnifique livre. A travers une approche ayurvédique et naturopathique, Clémence nous propose ainsi **60 recettes naturelles** à base d'aliments simples, bruts (céréales complètes, oléagineux, fruits et légumes) et de saison, agrémentées parfois d'ingrédients plus originaux et incroyablement bons pour notre organisme : algues, grains de kéfir, chanvre, chocolat cru, urucum, psyllium... Clémence nous apprend à les cuisiner en toute simplicité et nous aide également, au fil des pages et des saisons, à adopter les petits gestes et les bonnes pratiques qui font du bien, grâce à de nombreux conseils en bien-être et en alimentation.

Un printemps détox, un été solaire, un automne en pente douce, un hiver au chaud

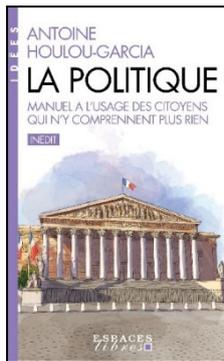
Chaque chapitre s'accompagne de recettes slow food gourmandes et créatives à base d'ingrédients complets et végétaux, et de rituels santé naturels et accessibles à tous. Vous apprendrez ainsi à soutenir votre organisme dans ses processus d'élimination grâce à des pratiques simples dont vous ne pourrez plus vous passer (nettoyage de la langue et du nez, automassages détoxifiants...). Vous découvrirez également les bienfaits du yoga Ashtanga et des cures de kitchari... sans oublier les conseils de professionnels engagés.

A tester sans plus attendre : la socca pizza sans gluten, les falafels au soja vert, le velouté de fanes aux pois cassés, le caviar d'aubergines au miel et au miso, la soupe détox, les barres au chocolat cru, le banana bread au levain, l'ultra-fondant à la patate douce... et bien d'autres encore !

L'AUTRICE

Clémence Catz est autrice de nombreux ouvrages et créatrice du blog www.clemencecatz.com. Elle s'intéresse à une cuisine végétale pour sa dimension éthique, ses bienfaits nutritionnels et le plaisir de l'expérience culinaire. Elle anime des ateliers de cuisine végétale pour les élèves de l'Institut de Naturopathie Humaniste.

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



LA POLITIQUE ***Manuel à l'usage des citoyens*** ***qui n'y comprennent plus rien***

Antoine HOULOU-GARCIA

Espaces Libres-POCHES

En librairie le 3 mars 2022

LE LIVRE

Un malaise profond s'est emparé de la politique : les citoyens n'ont plus confiance en leurs représentants, les gouvernements paraissent s'opposer à l'intérêt du peuple, la société se crispe. Face à une politique qui semble oublier sa valeur et se perdre en discours sans cohérence, il est urgent de clarifier les mots et les idées.

De la fragilité de la démocratie à la place des femmes en passant par le ras-le-bol fiscal, Antoine Houlou-Garcia interroge la crise actuelle à travers des expériences politiques surprenantes, des idées originales et des personnages visionnaires ayant jalonné l'Histoire, ici et ailleurs.

Très accessible, ce manuel citoyen s'adresse à toutes celles et tous ceux qui veulent éclairer leur opinion et leurs jugements – et sans doute devrait-il faire réfléchir l'ensemble de la classe politique !

L'AUTEUR

Antoine Houlou-Garcia enseigne la théorie politique à l'Université de Trente (Italie) et l'histoire des idées politiques à l'Institut du management public et politique de Paris. Il a notamment obtenu le prix Tangente du livre en 2019 et publié, aux éditions Albin Michel, *Le Théorème d'hypocrite* (avec Thierry Maugenest) en 2020.

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11

☎ 01 42 79 10 03 / 10 53

agnes.olivo@albin-michel.fr



CE QUE SAIT LA MAIN *La culture de l'artisanat*

Richard SENNETT

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Pierre-Emmanuel Dauzat

Espaces Libres-POCHES

En librairie le 3 mars 2022

LE LIVRE

Pour **Richard Sennett**, l'artisanat désigne la tendance foncière de tout homme à soigner son travail et implique une lente acquisition de talents, où l'essentiel est de se concentrer sur sa tâche plutôt que sur soi-même. Des tailleurs de pierre de la Rome antique aux orfèvres de la Renaissance, des presses du Paris des Lumières aux fabriques du Londres industriel, l'artisan a toujours été un concepteur, et pas uniquement un exécutant. Étudiant les artisans modernes comme les développeurs de logiciels Open Source, notamment les spécialistes de Linux, le sociologue et historien montre qu'il existe une continuité entre la conception et la réalisation. Par-là, il abolit les frontières entre la tête et la main, la pratique et la théorie, l'artisan et l'artiste, et prouve brillamment que « faire, c'est penser ».

Face au bouleversement actuel des formes de travail, l'artisan apparaît comme source et moteur d'une société où primerait l'intérêt général et la coopération.

L'AUTEUR

Ses essais, couronnés de multiples prix internationaux, ont imposé **Richard Sennett** comme une des figures les plus originales de la critique sociale. *Ce que sait la main* est le premier volet d'une trilogie consacrée à la « culture matérielle » parue, avec *Ensemble* (2014) et *Bâtir et Habiter* (2019), aux éditions Albin Michel.

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