

ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

SEPTEMBRE 2024

DOCUMENTS

Témoignages

Simone VEIL
Postface de Dan Arbib

POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

Relations presse : Florence Godfernaux & Frédérique Pons / Raphaëlle Gourvat

p. 5

Sébastien SPITZER
Préface d'Émilie Moatti

ET NOUS DANSEMERONS ENCORE

7 octobre et après : les survivants racontent

Relations presse : Agnès Olivo

p. 6

Document politique

Jean-Michel BLANQUER

LA CITADELLE

Au cœur du gouvernement

Relations presse : Florence Godfernaux & Agnès Olivo

p. 7

Récits

Caroline DUCEY

LA PRÉDATION (Nom féminin)

Relations presse : Agnès Olivo

p. 8

Stéphane GUILLON

FINI DE RIRE

Relations presse : Agnès Olivo

p. 9

ESSAIS ET SCIENCES HUMAINES

Philosophie

Edgar MORIN
Avec Marc de Smedt

CHEMINER VERS L'ESSENTIEL

Relations presse : Frédérique Pons

p. 10

Souleymane Bachir DIAGNE

UNIVERSALISER

L'humanité par les moyens d'humanité

Relations presse : Frédérique Pons

p. 11

Sciences

Julien BOBROFF

LA PHYSIQUE DE L'EXTRÊME

Repoussez les frontières du possible !

Relations presse : Agnès Olivo

p. 12

Histoire

William ATKINS

LES EXILÉS

Trois destins bouleversés par l'Histoire

Relations presse : Frédérique Pons

p. 13

Spiritualités

François CASSINGENA-
TRÉVEDY

PAYSAN DE DIEU

Relations presse : Frédérique Pons

p. 14

Psychologie

Clémence BIEL
@BecomeYourOwnMama

ET SI C'ÉTAIT VOTRE MÈRE LE PROBLÈME ?

Une méthode pour se libérer d'une mère toxique

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 15

Dr Nadine BURKE HARRIS

LES CICATRICES INVISIBLES

Se libérer des traumatismes de l'enfance pour guérir les maladies de l'adulte

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 16

PRATIQUE

Cuisine

Owi-Owi Fouette-Moi

CHAUD / FROID

60 recettes pour faire grimper ou redescendre la température

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 17

Hervé cuisine

MENUS SAINS ET PAS CHERS POUR TOUS LES JOURS

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 18

Santé

Dr Frédéric SALDMANN

LE MEILLEUR MÉDICAMENT, C'EST VOUS (*nouvelle édition*)

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 19

Pr Thomas SIMILOWSKI &
Guillaume JACQUEMONT

LES SUPERPOUVOIRS DE LA RESPIRATION

Relations presse : Agnès Olivo

p. 20

ESPACES LIBRES - POUCHES

Philosophie

Souleymane Bachir DIAGNE

DE LANGUE À LANGUE
L'hospitalité de la traduction
Relations presse : Frédérique Pons

p. 21

Histoire

George CATLIN

LES INDIENS D'AMÉRIQUE DU NORD
Relations presse : Frédérique Pons

p. 22

Économie

Daniel COHEN
Préface inédite de Julia Cagé

HOMO NUMERICUS
La « civilisation » qui vient
Relations presse : Agnès Olivo

p. 23

Coordonnées des attachées de presse

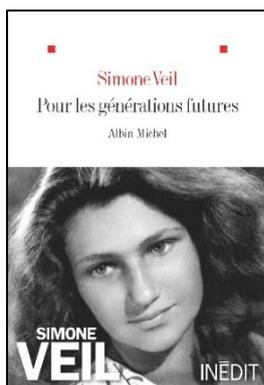
Florence Godfernaux (01 42 79 10 06) assistée par Aliénor Malevergne (01 42 79 10 12)

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

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

Raphaëlle Gourvat (01 42 79 18 86)

Elya Cohen-Journo (06 47 05 28 43)



POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

Simone VEIL
Postface de Dan Arbib

En librairie le 29 août 2024

Un témoignage plus que jamais nécessaire

LE LIVRE

« Si [la Shoah] vous obsède, nécessairement, elle m’obsède encore davantage. On pourrait croire que, le temps passant, nous y pensons moins. Que, parce que nous avons refait nos vies, trouvé des intérêts, vu naître nos enfants, nos petits-enfants, voire nos arrière-petits-enfants, le passé est définitivement passé. En réalité, nous prenons conscience que, d’une façon générale, les choses deviennent de plus en plus difficiles. »

En avril 2005, deux ans avant la parution d’*Une vie*, Simone Veil prononce une conférence devant les élèves de la rue d’Ulm. Inédit, le texte qui en est issu constitue une véritable *adresse à la jeunesse*.

Elle y évoque sa déportation et celle de sa famille, le sort des enfants cachés, mais aussi les thèmes et les préoccupations qui lui sont les plus chers : la mémoire de la Shoah et sa transmission aux nouvelles générations, la réconciliation et l’unité européenne, le rôle de la fiction et de la jeunesse pour ne jamais oublier les tragédies du passé. Un document et un témoignage exceptionnels.

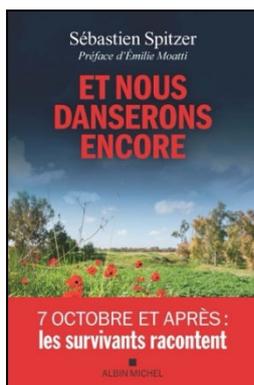
L’AUTEURE

Première femme secrétaire du Conseil supérieur de la Magistrature, ministre de la Santé qui fit adopter la loi sur l’interruption volontaire de grossesse, première femme présidente du Parlement européen (Parlement élu pour la première fois au suffrage universel), **Simone Veil** (1927-2017) a marqué son époque et demeure, jusqu’à aujourd’hui, une figure unanimement célébrée et respectée. Née à Nice, elle est issue d’une famille juive et laïque. Elle a été déportée avec sa mère et sa sœur dans les camps d’Auschwitz puis de Bergen-Belsen, ce qu’elle a raconté dans son autobiographie *Une vie* (Stock, 2007).

Dan Arbib, auteur de la postface, est maître de conférences en philosophie à Sorbonne Université.

Florence Godfernaux ☎ 01 42 79 10 12 / 10 06
florence.godfernaux@albin-michel.fr
& Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr

Régions, Suisse, Belgique : Raphaëlle Gourvat ☎ 01 42 79 18 86 / 19 13
raphaelle.gourvat@albin-michel.fr



ET NOUS DANSEONS ENCORE

Sébastien SPITZER
Préface d'Émilie Moatti

En librairie le 19 septembre 2024

LE LIVRE

7 octobre et après : Les survivants racontent

« L'an dernier, le 7 octobre, le monde découvrait le drame. Ces femmes, ces enfants, ces vieillards massacrés ou kidnappés. Pendant que la presse livrait son point de vue et que certains politiques jouaient leur insupportable partition, j'ai éprouvé le besoin irrésistible d'y aller, d'entendre, de voir, de sentir, d'éprouver l'événement dans toute sa dimension, pour tenter de comprendre.

J'ai passé de longues heures chez les parents de Netta. Sur les rives de la mer Morte, j'ai pleuré à chaudes larmes avec la mère de Noya. J'ai été transporté par le courage du fils de Vivian, du frère d'Elya, de la sœur de Morane. J'ai rencontré des dizaines de rescapés du pogrom, des otages libérés et des héros plus ou moins anonymes. De Tel-Aviv aux kibboutz proches de la bande de Gaza, j'ai sillonné le pays. À Jérusalem, j'ai retrouvé des mères d'enfants disparus. À Bethleem, j'ai prié la nuit de Noël dans la grotte de la Nativité.

Ce livre est leur histoire, racontée par eux-mêmes, pour que personne n'oublie ce qui s'est vraiment passé le 7 octobre 2023 »

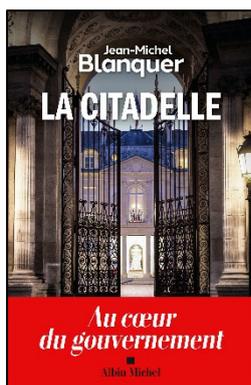
Sébastien Spitzer

L'AUTEUR

Sébastien Spitzer est un écrivain français. Romancier, ancien envoyé spécial au Liban, en Égypte, en Iran et en Afghanistan, il consacre son temps à l'écriture et à ses cours à Sciences Po sur l'histoire et la littérature. Son premier roman, *Ces rêves qu'on piétine* (L'Observatoire), a été salué par la critique. Il excelle dans le traitement littéraire des événements, explorant des thèmes forts et captivants avec *Dans les flammes de Notre-Dame* sur le sauvetage de la cathédrale par les Sapeurs-Pompiers de Paris. *Le cœur battant du monde*, finaliste du prix Goncourt des Lycéens en 2019, *La Revanche des orages* (2022) et plus récemment *Léonie B.* (2024) sont parus chez Albin Michel. Son talent narratif lui vaut une reconnaissance rapide dans le monde des lettres françaises.

Emilie Moatti est une femme politique israélienne, écrivaine, très impliquée dans le Forum des familles qui défend et soutient les familles d'otages depuis le 7 octobre.

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



LA CITADELLE ***Au cœur du gouvernement***

Jean-Michel BLANQUER

En librairie courant septembre

LE LIVRE

Le pouvoir est une école de vérité. Il révèle chacun de ceux qui prétendent l'exercer. Plus implacablement encore en temps de crise.

Celui qui fut cinq ans durant ministre de l'Éducation nationale livre pour la première fois sa chronique, fulgurante, d'un règne placé sous le signe de toutes les turbulences.

Acteur central des débuts flamboyants du macronisme au point d'être présenté comme le « vice-président » avant de tomber en disgrâce pour avoir défendu la République contre les accommodements, il met sur la table aussi bien les réformes réussies - et pour certaines occultées ! - que les renoncements absurdes.

Un très rare et très salutaire exercice de vérité pour mieux dessiner des perspectives politiques pour un pays qui en a tant besoin.

Un document extraordinaire qui nous permet de mieux comprendre la tempête actuelle.

L'AUTEUR

Jean-Michel Blanquer a eu, à la tête du ministère de l'Éducation nationale, la plus grande longévité de l'histoire de la République. Professeur agrégé de droit public (Université Panthéon-Assas), il préside aujourd'hui Terra Academia, école de la transformation écologique, ainsi que le Laboratoire de la République.

Florence Godfernaux ☎ 01 42 79 10 12 / 10 06
florence.godfernaux@albin-michel.fr

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



LA PRÉDATION ***(Nom féminin)***

Caroline DUCEY

En librairie en septembre 2024

LE LIVRE

Prédation (n.f.) : Mode de recherche alimentaire consistant à capturer une proie vivante et à l'ingérer.

« Il me fut plus douloureux d'être détruite par une femme. À la souffrance s'est ajoutée la trahison »

L'AUTEURE

Caroline Ducey est comédienne.

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



FINI DE RIRE

Stéphane GUILLON

En librairie le 29 août 2024

LE LIVRE

**Tous les chagrins d'amour sont supportables
si on en fait une histoire.**

« La plupart des gens possèdent un cœur, composé d'un ventricule droit et gauche, d'oreillettes, de valves...

Le mien est différent. C'est un modèle à complications multiples.

Je l'ai d'ores et déjà légué à la science, accompagné de l'avertissement suivant : « Chère Académie, voici mon cœur. Ouvrez-le, disséquez-le, mais par pitié, ne le greffez à personne. Pas de nouvelles victimes ! »

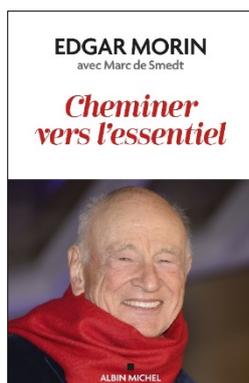
Stéphane Guillon

Dans un récit touchant et plein d'autodérision, Stéphane Guillon se dévoile comme il ne l'avait jamais fait, sans s'épargner.

L'AUTEUR

Stéphane Guillon est un acteur et humoriste. Chroniqueur de radio et de télévision français il s'est fait connaître du grand public au début des années 2000 grâce à ses chroniques sur *Canal+* et *France Inter*. Il est l'auteur de huit livres dont *Le Journal d'un infréquentable* chez Grasset. *Fini de rire* est son premier récit.

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



CHEMINER VERS L'ESSENTIEL

Edgar MORIN
avec Marc de Smedt

En librairie le 29 août 2024

LE LIVRE

« Pour moi le mystère est omniprésent : non seulement il nous enveloppe, mais il est en nous. Pourquoi l'univers ? Pourquoi la vie ? Toute connaissance débouche sur un mystère, ou sur LE Mystère. Et ce mystère est empreint de poésie. »

Le parcours d'Edgar Morin est, en soi, une leçon de vie.

Sillonnant un demi-siècle de réflexion et de combats, ce livre dévoile, sous des angles souvent méconnus, l'évolution d'une grande figure intellectuelle qui a toujours cherché à donner un sens à son existence.

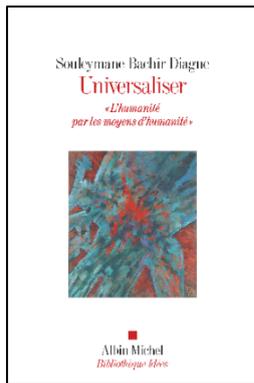
Tout au long de ces entretiens présentés par Marc de Smedt, c'est un Edgar Morin original qui se livre à nous, abordant aussi bien son rapport aux spiritualités, aux rapports hommes-femmes, aux pouvoirs du corps qu'aux phénomènes paranormaux. Ils débattent de l'éducation et de la sagesse, de la métamorphose explosive de l'humanité et des espoirs possibles, de la mort au sein de la vie, de la fête, de la joie et de la créativité... Assumer l'aventure de la vie tout en affrontant le chaos : telle pourrait être la conclusion de cet « opti-pessimiste » plus que centenaire.

LES AUTEURS

Edgar Morin, né en 1921, est considéré comme l'un des plus grands intellectuels français. Sociologue et anthropologue, il est le philosophe de la complexité et le chantre de la transdisciplinarité des savoirs, des sciences et d'une pensée qui relie. À 103 ans, il n'a rien perdu de sa lucidité. Son œuvre, une quarantaine d'ouvrages dont son opus majeur : *La Méthode* (Seuil, 2008), est traduite dans le monde entier. *Encore un moment* (Denoël, 2023) a déjà été traduit en 10 langues.

Marc de Smedt est éditeur et auteur de plusieurs livres chez Albin Michel, dont *Éloge du silence* (17^e réédition en 2023), et il a dirigé des magazines et revues alternatives. Ami d'Edgar Morin qu'il connaît depuis 1970, il a regroupé ici les meilleurs entretiens qu'ils ont partagés en plus de cinquante ans.

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



UNIVERSALISER *L'humanité par les moyens d'humanité*

Souleymane BACHIR DIAGNE

En librairie le 19 septembre 2024

LE LIVRE

« L'orgueil d'être différent ne doit pas empêcher le bonheur d'être ensemble »,

Léopold Sédar Senghor.

Souleymane Bachir Diagne a mis la question de l'universalité et des singularités au cœur de sa réflexion et de son engagement, appelant à un universel *riche de tous les particuliers*. Dans cet essai qui fait brillamment dialoguer les cultures, le philosophe montre que l'universel tient compte du pluriel du monde, mais que l'humanité n'est pas une juxtaposition de tribus. Aucune région du monde ne peut à elle seule décréter ce qu'est l'universel, il nous faut le forger ensemble, même si penser l'humanité dans sa totalité est une tâche infiniment difficile. Cela passe notamment par le refus d'un « universel de surplomb », impérial, dicté par une culture qui estimerait qu'elle seule est porteuse d'universalité sur la base de ses propres particularismes, et par la décolonisation des catégories du savoir : les connaissances circulent, ont une histoire plurielle, des langues et des géographies multiples. Cela passe aussi par le métissage, non pas physiologique, mais moral, et par la défense d'une « cosmopolitique », c'est-à-dire d'une politique de l'espèce humaine dans sa globalité. Il faut, plaide le philosophe, initier les jeunes générations à une philosophie du décentrement et à un devoir éthique, celui de considérer l'universel comme une tâche commune.

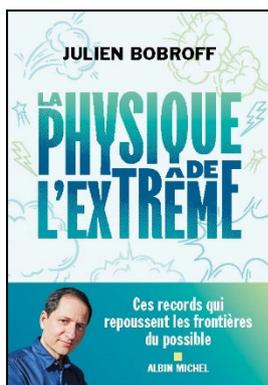
À l'heure où triomphent les principes ethno-nationalistes, les tribalismes, les comportements de domination et de prédation entre les nations et les cultures, Souleymane Bachir Diagne choisit donc d'avoir foi en l'humain en défendant l'universel comme l'œuvre commune de l'humanité.

L'AUTEUR

Souleymane Bachir Diagne est l'une des voix africaines contemporaines les plus respectées. Il a notamment publié, chez Albin Michel, *En quête d'Afriques* avec Jean-Loup Amselle (2018), et *De Langue à langue* (2022 ; 2024), qui a obtenu le prix 2023 « Écritures & Spiritualités ».

Souleymane Bachir Diagne sera à Paris du 23 septembre au 7 octobre 2024

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



LA PHYSIQUE DE L'EXTRÊME

Julien BOBROFF

En librairie le 12 septembre 2024

LE LIVRE

Ces records qui repoussent les frontières du possible

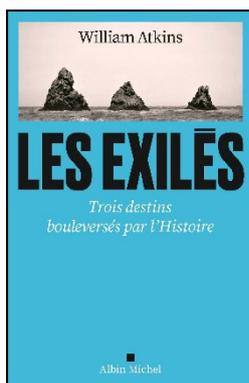
« 18 avril 2018 : Shojiro Takejama appuie sur le bouton rouge qui déclenche son expérience. Boum ! Dans l'explosion qui s'ensuit et qui manque de détruire le laboratoire, l'équivalent d'un bon kilo de TNT, le chercheur parvient à produire le champ magnétique le plus intense au monde : 1 000 fois celui qui règne dans un tunnel d'IRM. »

Julien Bobroff a mené l'enquête pour nous offrir un tour d'horizon des records de la physique : l'expérience la plus froide, la caméra la plus rapide (100 milliards d'images par seconde, de quoi voir la lumière se propager), la pression la plus forte, l'objet le plus immobile, etc. Il nous plonge dans le monde de l'extrême, peuplé de machines extravagantes et d'heureux scientifiques. Non contents d'avoir battu des records du monde, ces derniers ont en effet découvert des phénomènes incroyables, qui éclairent toute la physique contemporaine. Car c'est bien là, dans ces conditions dantesques, que se nichent les ultimes secrets de la science...

L'AUTEUR

Julien Bobroff est professeur à l'université Paris-Saclay (Orsay). Spécialiste de physique quantique, il dirige une équipe de recherche originale dédiée à la vulgarisation, « La Physique autrement », et a reçu en 2022 la médaille de la médiation scientifique du CNRS. Ses vidéos sur les réseaux sociaux cumulent déjà plus de 150 millions de vues, à la mesure du succès de ses ouvrages. Son précédent titre, *Bienvenue dans la nouvelle révolution quantique*, s'est vu attribuer le prix Roberval grand public en 2023.

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



LES EXILÉS ***Trois destins bouleversés par l'Histoire***

William ATKINS
Traduit de l'anglais par Nathalie Cunnington

En librairie le 5 septembre 2024

LE LIVRE

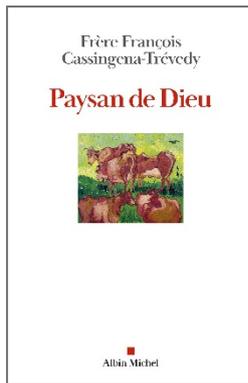
Trois figures exceptionnelles, trois destins façonnés par l'exil, qui ont fait de cette expérience douloureuse le lieu d'un nouveau départ, d'une nouvelle vision du monde. Arrachés à leur patrie, la communarde Louise Michel, le révolutionnaire ukrainien Lev Shternberg, et le jeune roi zoulou Dinuzulu kaCetshwayo, farouche opposant à l'impérialisme britannique, n'ont pas pour autant perdu de vue leur propre horizon.

Retraçant leur parcours depuis les lieux de leur déportation – la Nouvelle-Calédonie, les îles de Sakhaline et Sainte-Hélène – William Atkins analyse cette dépossession géographique et existentielle qu'est l'exil. Il s'intéresse particulièrement à la façon dont elle bouleverse nos vies, esquissant une réflexion passionnante à la croisée du récit de voyage et de l'enquête historique, qui fait écho à tant de tragédies contemporaines.

L'AUTEUR

Éditeur et journaliste anglais, **William Atkins** écrit régulièrement pour *The Guardian* et *Granta*. Son précédent livre, *Dans l'infinité des déserts. Voyage aux quatre coins du monde* (Albin Michel, 2021), a été élu « Livre de voyage de l'année » en Grande-Bretagne. *Les Exilés*, son troisième ouvrage, a été unanimement salué par la presse anglophone.

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



PAYSAN DE DIEU

François CASSINGENA-TRÉVEDY

En librairie le 5 septembre 2024

LE LIVRE

François Cassingena-Trévedy, retiré au cœur de l’Auvergne après des décennies de vie monacale en abbayes bénédictines, nous livre ici un journal de bord singulier, rythmé autant par les « travaux et les jours » d’un peuple de hautes terres – celui du plateau du Cézallier dans le Cantal – que par la succession des fêtes de l’année liturgique.

Au fil des pages, le lecteur comprend qu’il y a ici adéquation, sinon équivalence, entre le temps ordinaire des tâches les plus humbles, soumises aux aléas des saisons et des bêtes, et le temps liturgique qui élève l’âme par ses rites et ses chants. L’étable apparaît alors « aussi sacrée que l’église », la traite devient un « exercice culturel », et la bouse « la matière d’un poème ».

Aucune provocation dans ces formules surprenantes, seulement le vécu d’un moine qui a choisi de s’engager dans la condition paysanne, comme jadis la philosophe Simone Weil avait voulu embrasser la condition ouvrière. Ce faisant, il participe par son écriture poétique à la promotion d’un monde rural aujourd’hui éprouvé, et à la réhabilitation du nom de « paysan » qu’il va jusqu’à attribuer à ce « Dieu caché » auquel il destine quotidiennement ses mélodies grégoriennes.

L’AUTEUR

François Cassingena-Trévedy, moine bénédictin, normalien, Docteur en théologie, spécialiste de la tradition liturgique, traducteur de Virgile et des Pères de l’Eglise syriaque entre dans la vie monastique en 1980. Il a publié de nombreux ouvrages dont, chez Albin Michel, *Propos d’altitude* (2022) et *Sermons aux oiseaux* (2023).

François Cassingena sera à Paris le 23, 24 et 25 septembre 2024

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



ET SI C'ÉTAIT VOTRE MÈRE LE PROBLÈME ? *Une méthode pour se libérer d'une mère toxique*

Clémence BIEL @BecomeYourOwnMama

En librairie le 18 septembre 2024

LE LIVRE

Un guide complet pour comprendre les mécaniques des relations avec les mères toxiques et s'en émanciper afin de trouver sa propre voix.

Rien n'existe aujourd'hui pour accompagner les femmes coincées dans une relation toxique avec leur mère. Parfois, certaines ne se rendent même pas compte de la situation. Parce que certaines se sont senties très seules dans ce processus, Clémence a décidé de monter le programme Become Your Own Mama pour les aider.

Dans ce livre, vous trouverez :

- **Des explications sur l'empreinte maternelle** (pourquoi une mère a un impact aussi fort sur la femme que devient sa fille ? Comment se créent les schémas ?) et sur les blocages psychologiques et sociétaux qui empêchent de s'émanciper,
- **Une présentation des 7 types de mères toxiques :**
 - la mère victime,
 - la mère étouffante,
 - la mère qui a besoin d'être maternée,
 - la mère narcissique,
 - la mère indifférente
 - la mère imprévisible
- **Un programme composé d'exercices par étapes** pour poser ses limites et trouver sa propre voix. Une méthode en 6 étapes pour devenir soi-même.

Un livre pour reprendre en main nos destins et mettre fin aux tabous autour des relations mère-fille dysfonctionnelles.

L'AUTEURE

Clémence Biel est coach certifiée, formée en psychologie de l'enfance et en neurosciences. Elle s'est spécialisée dans les relations mère/fille et a créé un programme d'accompagnement Become Your Own Mama afin d'aider les femmes souhaitant mettre un terme à la toxicité de leur relation avec leur mère. Elle habite à Annecy.

Elya Cohen-Journo ☎ 06 47 05 28 43
elya.cohen-journo@albin-michel.fr



LES CICATRICES INVISIBLES

*Se libérer des traumatismes de l'enfance
pour guérir les maladies de l'adulte*

Dr Nadine BURKE HARRIS

En librairie en septembre 2024

LE LIVRE

**Comprendre les messages de notre corps pour prévenir la maladie
et devenir des boucliers efficaces pour les générations futures**

En quoi les traumatismes de notre enfance affectent-ils notre santé tout au long de notre vie et comment s'en libérer ? La maltraitance, la négligence, la maladie mentale et bien d'autres épreuves subies pendant l'enfance modifient non seulement notre système biologique et peuvent aussi nous exposer à un plus grand risque de développer des maladies graves comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires mais aussi la dépression, quels que soient notre milieu social et nos revenus.

Ce livre permet de savoir où nous nous situons grâce à un test médical novateur en France et ainsi :

- de comprendre les messages que nous envoie notre corps,
- de savoir si nous souffrons de stress toxique,
- de se libérer de nos traumatismes d'enfance,
- de comprendre les conséquences de nos traumatismes d'enfance sur notre corps pour enfin s'en libérer.

Cet ouvrage est devenu une référence aux USA et un best-seller mondial avec plus de 2 millions d'exemplaires vendus.

Parce que rien n'est jamais perdu, le Dr Burke Harris nous explique comment nous libérer des traumatismes de l'enfance pour retrouver une meilleure santé.

L'AUTEUR

Le **Dr Nadine Burke Harris** est chirurgienne pédiatrique, fondatrice et présidente du Center for Youth Wellness à San Francisco, en Californie. Elle est mondialement connue pour son approche innovante et ses études sur le stress toxique en tant que facteur de risque de maladies chez l'adulte. Le Dr Burke Harris a remporté le « Humanism in Medicine Award » présenté par l'American Academy of Pediatrics.

Elya Cohen-Journo ☎ 06 47 05 28 43
elya.cohen-journo@albin-michel.fr



CHAUD/FROID *60 recettes pour faire grimper ou redescendre la température*

Owi Owi Fouette-Moi

En librairie en septembre 2024

LE LIVRE

Se la couler douce aux fourneaux en fonction de la température.

OwiOwi nous propose 60 recettes, moitié salées, moitié sucrées, à manger ou à siroter, des plus chaleureuses aux plus rafraîchissantes. Un éventail qui fait grimper ou redescendre la température, pour nous aider à trouver toute la douceur dont nous avons besoin. Et ça, avec des recettes de tous les jours, pleines d'astuces pour nous faciliter la vie et prendre du plaisir en cuisine.

Un concept de livre inédit : **cuisiner en fonction de la météo !**

L'air devient frisquet ? Quand on s'emmitoufle sous des tissus épais et moelleux, les recettes aussi peuvent en rajouter une couche : une bulle de tendresse où se blottir.

L'air devient brûlant et rare ? Dans un four pareil, hors de question que d'allumer le sien.

Des secrets de cuisine pour se réchauffer ou se donner un coup de frais.

De multiples déclinaisons pour chaque recette : pour découvrir de nouvelles sensations culinaires

L'AUTEUR

Passionnée de bonnes bouffes et de bien mitonner, **Owi Owi** a créé le blog coloré Owi Owi Fouette-moi en 2015. Elle y propose des recettes accessibles et affriolantes, avec un regard technique pour permettre aux lecteurs de TOUT réussir. Mais ce qui fait sa singularité, c'est le ton inimitable employé dans la rédaction de ses recettes : elle donne autant envie de sourire que de déguster les plats. Owi Owi a déjà signé, du bout du fouet, *Le gâteau dont tu es le héros* (2022) et *À foutre au four* (2023).

Elya Cohen-Journo ☎ 06 47 05 28 43
elya.cohen-journo@albin-michel.fr



MENUS SAINS ET PAS CHERS POUR TOUS LES JOURS

Hervé Cuisine

En librairie en septembre 2024

LE LIVRE

Le livre anti-inflation du plus célèbre blogueur culinaire de France !

En cette période de crise, comment manger sain, équilibré et diversifié, sans se ruiner ? Hervé Cuisine a la solution ! Ce livre s'adresse à tous ceux qui sont à court d'idées pour leurs repas de la semaine et qui souhaitent cuisiner de bons produits de saison sans faire l'impasse sur le goût.

20 menus complets (entrée, plat, dessert) **pour 4 personnes à moins de 15 €.**

60 recettes à base de produits **économiques, faciles à trouver, frais et de saison.**

Des menus sains, équilibrés et gourmands.

Des menus conçus pour apporter les légumes, protéines et féculents recommandés pour un **repas complet et rassasiant.**

Un calendrier des fruits et légumes de saison pour sélectionner ses produits sans se ruiner.

Des conseils pour être efficace en cuisine et faire ses courses efficacement.

Des focus sur des ingrédients incontournables.

Exemple :

Entrée : Röstis de potimarron

Plat : Riz sauté au poulet façon nasi goreng

Dessert : Semoule aux fruits à l'orientale

L'AUTEUR

Hervé Cuisine, de son vrai nom Hervé Palmieri, est un célèbre youtubeur, blogueur et auteur culinaire. Pionnier des tutos de cuisine sur le Web, il crée et partage depuis 2007 ses recettes simples et efficaces. Véritable phénomène sur les réseaux sociaux, il est suivi par plus de 4 millions d'abonnés au total.

Hervé a publié aux éditions Albin Michel *Ma pâtisserie healthy* et *Craquage 100 % chocolat*.

Elya Cohen-Journo ☎ 06 47 05 28 43
elya.cohen-journo@albin-michel.fr



LE MEILLEUR MÉDICAMENT, C'EST VOUS ! (nouvelle édition)

Dr Frédéric SALDMANN

En librairie le 12 septembre 2024

LE LIVRE

Le livre de référence pour rester en bonne santé.

À l'ère d'une médicalisation excessive et systématique, **on oublie que notre corps est, sans que nous le sachions, notre plus grande ressource.** Il détient des capacités inouïes, infiniment plus efficaces que nombre de médicaments.

Ces pouvoirs, il suffit de les activer : en découvrant les mouvements qui soignent, les vrais aliments santé plutôt que les régimes, ce qui freine le vieillissement...

Ce livre nous donne toutes les clés pour prendre notre santé en main et consolider tous les domaines qui la composent (alimentation, poids, allergies, sommeil, sexualité...) afin de mieux se protéger avec des moyens à notre portée, passer au travers des maladies et profiter pleinement de la vie.

On y trouve :

- des tests à faire chez soi,
- des règles d'hygiène de vie,
- de nouvelles habitudes à mettre en place,
- des astuces qui agissent sur le corps et le cerveau.

Une nouvelle édition entièrement actualisée et étoffée à partir des toutes dernières études (700 000 exemplaires vendus de la première édition).

Dr Frédéric Saldmann nous prescrit l'ordonnance pour éviter les médicaments en sollicitant les ressources inouïes de notre corps.

L'AUTEUR

Le Dr Frédéric Saldmann est praticien attaché des Hôpitaux de Paris, cardiologue et nutritionniste, et l'auteur de nombreux best-sellers : *Prenez votre santé en main !*, *Vital !*, *On n'est jamais mieux soigné que par soi-même*, etc. Spécialiste de l'hygiène alimentaire et de l'optimisation de la santé, le docteur Frédéric Saldmann propose une méthode simple et accessible pour profiter pleinement de son capital santé : mieux utiliser notre propre corps.

Elya Cohen-Journo ☎ 06 47 05 28 43
elya.cohen-journo@albin-michel.fr



LES SUPERPOUVOIRS DE LA RESPIRATION

**Thomas SIMILOWSKI &
Guillaume JACQUEMONT**

En librairie 29 août 2024

LE LIVRE

*Pourquoi respirer par le nez favorise-t-il la relaxation ?
L'aromathérapie, ça marche ?
Comment faire porter sa voix ?
Peut-on développer sa force respiratoire comme son endurance sportive ?*

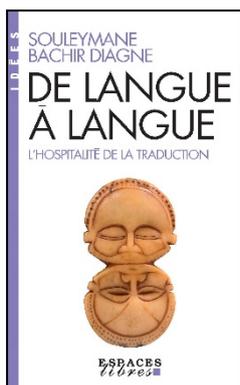
Dans ce livre accessible à tous, Thomas Similowski et Guillaume Jacquemont offrent un tour d'horizon des pouvoirs exceptionnels de la respiration sur notre bien-être physique et psychologique. S'appuyant sur de nombreux travaux récents en biologie, pneumologie, neurologie, sciences cognitives et psychophysiologie, ils détaillent notamment l'influence clé de l'appareil respiratoire sur notre cerveau, dont l'activité est modulée en profondeur par le souffle. En praticien, le Pr Similowski n'oublie pas les 10 millions de Français qui souffrent de maladies respiratoires chroniques. Grâce à de multiples exercices, il est ainsi possible de faire de notre respiration un puissant atout.

LES AUTEURS

Thomas Similowski est professeur de pneumologie, responsable du département « Respiration, réanimation, réadaptation respiratoire, sommeil » à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Il est aussi directeur d'une unité de recherche en neurophysiologie respiratoire Inserm Sorbonne Université.

Guillaume Jacquemont est journaliste scientifique au mensuel *Cerveau&Psycho*. Centralien, il est également l'auteur de *La Science des rêves* (Flammarion, 2020).

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



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

Souleymane Bachir DIAGNE

Espaces libres-POCHES

En librairie le 19 septembre 2024

LE LIVRE

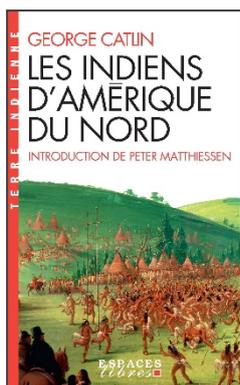
La traduction peut-elle s'affranchir des relations de domination pour devenir une source de dialogue et d'échanges, notamment dans des situations d'asymétrie propres à l'espace colonial ? Fort de sa triple culture – sénégalaise, française et américaine –, Souleymane Bachir Diagne nous montre que s'intéresser à la traduction, à l'éthique dont elle est porteuse, c'est réfléchir à la question de l'universel et du pluriel.

Pour le philosophe, faire l'éloge de la traduction, c'est ainsi célébrer la diversité des langues 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

Professeur à l'université de Columbia à New York, **Souleymane Bachir Diagne** est l'une des grandes voix de la philosophie contemporaine. Il a notamment publié, aux Éditions Albin Michel, *En quête d'Afrique(s). Universalisme et pensée décoloniale*, coécrite avec Jean-Loup Amselle. Il fait paraître en septembre *Universaliser*.

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



LES INDIENS D'AMÉRIQUE DU NORD

George CATLIN

Espaces libres-POCHES

En librairie le 19 septembre 2024

LE LIVRE

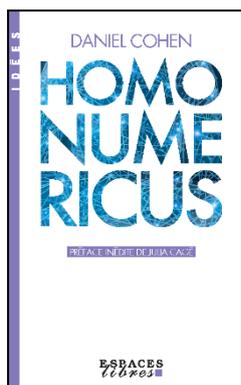
« Peintre des Indiens » comme, un siècle plus tard, Edward Sheriff Curits fut leur photographe, George Catlin a voué sa vie et son œuvre à un peuple qu'il pressentait menacé de disparition. Au début des années 1830, il parcourt en tous sens l'Ouest américain, s'aventurant à l'intérieur de territoires inexplorés où il rencontre une cinquantaine de tribus. Pendant huit ans, il observe et note tout, en témoin privilégié.

Ce livre est le récit de cet extraordinaire voyage où il dépeint des paysages grandioses, une flore et une faune uniques, mais surtout les Indiens, à travers des scènes de la vie quotidienne, de chasse et de guerre. Dans ce document historique et ethnologique inestimable, c'est tout un monde qu'il immortalise.

L'AUTEUR

George Catlin (1796-1872) était un avocat, peintre, auteur et voyageur américain spécialisé dans les portraits d'Amérindiens ainsi que dans la représentation de leurs us et coutumes.

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



HOMO NUMERICUS ***La « civilisation » qui vient***

Daniel COHEN
Préface inédite de Julia Cagé

Espaces libres-POCHES

En librairie le 29 août 2024

LE LIVRE

Quelle est cette prétendue « civilisation » qui bouleverse nos vies ? Au centre de ce nouveau monde : *Homo numericus*, un être irrationnel submergé de contradictions, poussé à des comportements addictifs par ces mêmes algorithmes qui surveillent les moindres détails de son existence.

Faut-il pour autant désespérer ? Nulle affliction chez Daniel Cohen, qui nous rappelle que la révolution numérique est née des attentes d'une société désireuse de s'affranchir des hiérarchies du passé, rêvant de connaissances infinies et d'un espace où toute parole serait écoutée. Trouver la voie qui permette d'accomplir cette utopie : telle est aussi l'ambition de ce livre.

« Daniel Cohen sait capter l'attention de ceux qui se plongent dans ses pages, jonglant avec habileté entre références académiques, citations littéraires et séries télévisées. Autant de signes de son érudition comme de son attachement profond à rester au plus près du monde qui l'entoure. »

Julia Cagé

L'AUTEUR

Considéré comme l'un des plus grands économistes français de son temps, **Daniel Cohen** (1953-2023) a notamment fondé et présidé l'École d'économie de Paris.

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