



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

JUIN 2024

DOCUMENTS

Patrimoine touristique

Tristan GASTON-BRETON

LES SECRETS DU GOUFFRE DE PADIRAC

Relations presse : Gaëlle Job

p. 3

ESSAIS ET SCIENCES HUMAINES

Sciences

Christophe CLANET, Caroline
COHEN, Marc FERMIGIER &
David QUÉRÉ

PHYSIQUE OLYMPIQUE

Relations presse : Agnès Olivo

p. 4

PRATIQUE

Santé – bien-être

LA PETITE GABY

CHEVEUX BOUCLÉS AU NATUREL

Les routines soin spécifiques des chevelures rebondies qui
s'assument

Relations presse : Elya Cohen-Journo

p. 5

ESPACES LIBRES - Poches

Essai

Hélène L'HEUILLET

ÉLOGE DU RETARD

Relations presse : Frédérique Pons

p. 6

Spiritualités

Daisetz Teitaro SUZUKI

ESSAIS SUR LE BOUDDHISME ZEN T.3

Relations presse : Frédérique Pons

p. 7

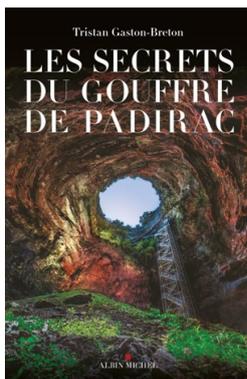
Coordonnées des attachées de presse

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)

Elya Cohen-Journo (06 47 05 28 43)

Gaëlle Job (07 61 18 70 41)



LES SECRETS DU GOUFFRE DE PADIRAC

Tristan GASTON-BRETON

En librairie le 13 juin 2024

Les tribulations d'un fleuron du tourisme français caché à 103 mètres sous terre !

LE LIVRE

« L'impression est fantastique : on se croirait au fond d'un télescope ayant pour objectif un morceau circulaire de ciel bleu ; la lumière verticale, étrangement tamisée, presque violette, éclaire de reflets que je n'ai encore perçus nulle part les parois du puits.

Est-ce que nous ne rêvons pas ? »

Édouard Alfred Martel (Découvreur du gouffre en 1889)

Ce livre retrace l'histoire inédite et familiale du Gouffre de Padirac, enrichie du point de vue de sa Présidente actuelle, Laetitia de Ménibus-Gravier.

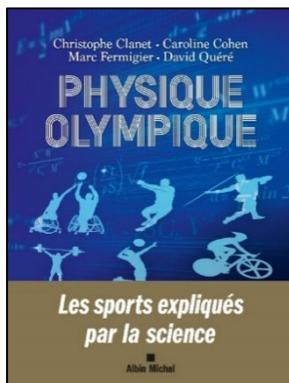
De la découverte du Gouffre de Padirac par Edouard-Alfred Martel en 1889 à l'accueil d'un public de plus en plus nombreux aujourd'hui (plus de 500 000 visiteurs annuels !), le gouffre le plus célèbre d'Europe est une entreprise familiale de plus de 130 ans devenu un fleuron du tourisme français et haut lieu de l'exploration souterraine.

Désormais lieu de référence des passionnés d'exploration, l'exploitation du gouffre de Padirac ne s'est pas faite sans heurts : hostilités sociales, conflits d'intérêts et familiaux ont jalonné le XX^e siècle. Au fil d'un récit captivant, Tristan Gaston-Breton révèle comment Laetitia de Ménibus-Gravier, à la suite de sa famille, a réussi à développer le Gouffre de Padirac dont elle a hérité de manière exceptionnelle.

L'AUTEUR

Tristan Gaston-Breton est un historien et communicant français, spécialisé dans l'histoire économique et les entreprises françaises. Il est l'auteur des séries consacrées à l'histoire des grandes entreprises publiées chaque année par le journal Les Echos.

Agence AVANTI ! Gaëlle Job ☎ 07 61 18 70 41
gaelle.job@agenceavanti.com



PHYSIQUE OLYMPIQUE

Christophe CLANET
Caroline COHEN
Marc FERMIGIER
David QUÉRÉ

En librairie le 20 juin 2024

LE LIVRE

Est-il possible d'aller à 100 km/h sur l'eau ?

Peut-on soulever trois fois son propre poids ?

Quel est le secret du fameux coup franc du footballeur Roberto Carlos en 1997 ?

En quoi la « position Superman » du cycliste Graeme Obree est-elle si efficace ?

Quel est le véritable avantage des longues coulées de Léon Marchand ?

Quelles sont les lois de la performance sportive ? Comment repousser les limites physiologiques et techniques pour continuer à battre les extraordinaires records établis ces dernières années ? Enrichi par la collaboration des auteurs avec de nombreux athlètes, ce livre abondamment illustré expose les phénomènes physiques qui sous-tendent plusieurs dizaines de sports. Il s'appuie notamment sur les résultats du programme de recherche « Sciences²⁰²⁴ », qui a accompagné de nombreux sportifs français afin d'améliorer leur palmarès lors des Jeux de Paris.

Du cyclisme à l'athlétisme en passant par le tir à l'arc, le golf, le kitefoil, le cécifoot, le rugby ou l'haltérophilie, découvrez les percées scientifiques qui ont marqué les différentes disciplines olympiques – et pratiquez la vôtre de façon éclairée !

LES AUTEURS

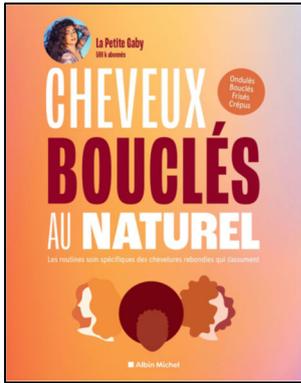
Christophe Clanet est physicien, directeur de recherche au CNRS et professeur à l'École polytechnique. Il est aussi petit-fils de tennisman, fils de skieur et père d'un milieu défensif (n° 6) et de deux cyclistes.

Caroline Cohen est chercheuse et professeure assistante à l'École polytechnique. N'ayant jamais su choisir entre foot, volley, hand, tennis-ballon, badminton, vélo, natation ou judo, elle est devenue physicienne pour s'intéresser à tous.

Marc Fermigier, comme tant d'autres de sa génération, a appris à naviguer aux Glénans avant d'enseigner la mécanique des fluides à l'ESPCI-Paris. Après un détour (à 90°) par l'alpinisme, il est revenu sur l'eau pour collaborer avec l'équipe de France de voile.

David Quéré est physicien, directeur de recherche au CNRS et professeur à l'École polytechnique. Plus le temps passe, plus il approfondit les analogies entre gouttes d'eau et balles de ping-pong.

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



CHEVEUX BOUCLÉS AU NATUREL

La Petite Gaby

En librairie le 6 juin 2024

LE LIVRE

*Un livre pour tout savoir sur les belles boucles au naturel
et pour assumer fièrement sa chevelure rebondie !*

Qualifiés à tort d'"indisciplinés", les cheveux bouclés, frisés ou crépus ont surtout des besoins spécifiques. Coupes inadaptées, soins décapants, défrisages désastreux... pour les personnes aux cheveux bouclés, se coiffer est souvent un calvaire, voire le terreau d'émergence de complexes.

Dans ce livre, la petite Gaby démystifie l'entretien des cheveux bouclés en donnant des explications claires et étayées pour comprendre sa chevelure, bien choisir ses produits et analyser les compositions pour éviter les pièges du *greenwashing* lorsqu'on souhaite révéler et sublimer sa texture naturelle.

Elle livre ici un concentré de connaissances et d'outils de diagnostics sur un ton résolument *body positive* pour enfin assumer sa beauté, combler les besoins de ses boucles et arborer une chevelure rebondie et pleine de vie.

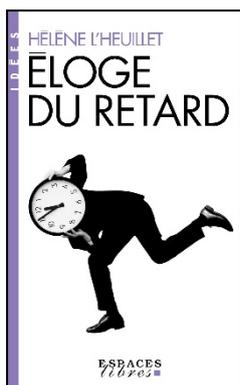
Plus d'informations :

- **Un tiers de la population française a les cheveux dits "texturés".** Pourtant, la formation des coiffeurs sur les particularités de ces cheveux est inexistante.
- Une autrice très suivie sur les réseaux sociaux : **300K sur YouTube, 185K sur Instagram et 80K sur TikTok.**

L'AUTEURE

La Petite Gaby est présente sur les réseaux sociaux depuis 2016. Elle y analyse avec humour et sarcasme les tendances marketing et beauté du moment tout en livrant une mine d'information à sa communauté sur les routines cheveux et beauté au naturel et le fonctionnement des soins et cosmétiques conventionnels et naturels. **Elle est devenue une des références sur le sujet.** La petite Gaby vit en Ile-et-Vilaine (35).

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



ÉLOGE DU RETARD

Hélène L'HEUILLET

Espaces libres-POCHES

En librairie le 30 mai 2024

LE LIVRE

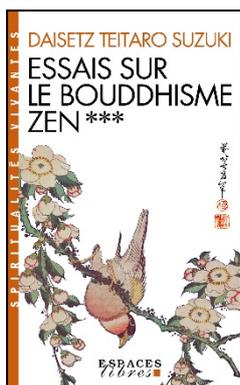
Une angoisse nous hante : être en retard. Nous vivons notre vie quotidienne, notre travail, l'éducation de nos enfants, et même nos vacances dans une telle crainte du retard que nous finissons par être en avance sur tout, par tout anticiper, et par fabriquer tant de précocité que le sentiment de vivre nous abandonne. Nous avons perdu le sentiment du temps, et avec celui-ci le sentiment de notre existence. Ce livre nous montre qu'il n'est pourtant pas difficile à retrouver.

Être en retard, c'est faire l'école buissonnière, prendre des chemins de traverse, ne pas aller droit au but ; c'est introduire d'infimes variations qui peuvent faire dérailler les rouages bien huilés de nos vies trop machinales. C'est finalement vivre. Face aux valeurs dominantes de nos sociétés modernes – fluidité, flexibilité, urgence et vitesse – et aux pathologies qui en découlent, le retard, un « laps » de temps qui nous permet de ressaisir notre condition temporelle, devient une véritable stratégie de résistance.

L'AUTEURE

Maîtresse de conférences, **Hélène L'Heuillet** enseigne la philosophie politique et éthique à Sorbonne Université. Elle est notamment l'auteure aux éditions Albin Michel de *Du voisinage* et *Tu haïras ton prochain comme toi-même*.

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



ESSAIS SUR LE BOUDDHISME ZEN T.3

Daisetz Teitaro SUZUKI

Espaces libres-POCHES

En librairie le 30 mai 2024

LE LIVRE

Dans les *Essais sur le bouddhisme zen*, Daisetz Teitaro Suzuki présente la voie du zen comme une discipline de l'être tout entier consistant à se libérer des jougs qui nous maintiennent dans l'illusion. Apprendre à maîtriser les énergies du corps et à dépasser les cadres mentaux qui nous empêchent de vivre pleinement l'instant, tel est le chemin du zen vers la liberté intérieure.

En étudiant les parentés entre le zen et le mahāyāna, mais aussi l'adaptation du bouddhisme indien à la culture chinoise, cet opus, dernier d'une série de trois volumes, montre la manière dont le bouddhisme zen, par ses anciennes et multiples transformations, a profondément influencé la civilisation japonaise.

L'AUTEUR

Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966), moine bouddhiste nippo-américain, philosophe, universitaire de renommée internationale, a consacré sa vie à l'étude du zen et a largement contribué à la diffusion de la pensée zen dans le monde occidental du XX^e siècle. Également publié aux éditions Albin Michel : *Derniers écrits au bord du vide* et *Les Chemins du zen*.

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