



La révolution Ozempic

Considérés comme une avancée thérapeutique majeure, les traitements de l'obésité, les analogues du GLP-1, ont été ajoutés, en septembre 2025, sur la liste des médicaments essentiels de l'Organisation mondiale de la santé. Le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste, nous aide à mieux comprendre comment ils agissent afin d'accompagner de façon optimale la perte de poids. Car s'ils sont efficaces, ils ne sont pas dénués d'effets secondaires. L'ouvrage répond à de nombreuses questions et permet d'y voir clair.

Maigrir avec les nouveaux médicaments. Illusion ou révolution?, Dr Laurent Chevallier, éd. Robert Laffont, 14,90 € (janvier 2026).

De la bio-diversité comme un humanisme

Marc-André Selosse

Évalue la biodiversité en France de 2005 à 2025. Les données sont partielles mais montrent une tendance à la baisse. La biodiversité est en danger. Les espèces sont menacées. Les services écosystémiques sont dégradés. Les impacts sont graves. Les actions sont urgentes. Ce livre est un appel à l'action.

La biodiversité, un espoir

Dix millions d'espèces animales, un demi-million de plantes, des milliards de microbes et de virus, les êtres humains avec leur singularité génétique: c'est la biodiversité, c'est-à-dire la diversité biologique. Marc-André Selosse, botaniste émérite, explique son mouvement perpétuel et les extinctions dues aux activités humaines. Un essai important parce que les enjeux de la biodiversité sont peu abordés dans le débat public et politique alors que notre avenir en dépend en grande partie. Mais aussi parce qu'il place le vivant comme un allié du changement en ces temps de crise.

De la biodiversité comme un humanisme, Marc-André Selosse, éd. Seuil, 6,90 € (6 février 2026).

Reconnaître & retenir les chants d'oiseaux

LA MÉTHODE EN 5 ÉTAPES



Aux chants!

Le simple fait d'écouter le chant des oiseaux nous apaise et fait du bien à notre cerveau. Ce livre propose d'apprendre à les reconnaître de façon ludique et pédagogique, étape par étape. Le printemps étant la saison la plus riche en sons, l'auteur, naturaliste ornithologue, nous invite à sortir dès les premières lueurs du jour. Même lieu, même heure, en ville ou dans un jardin afin de ne pas être submergé, conseille-t-il pour commencer. Uit... Tu-ti-tu-ti, kou-kou-kou... Le bonus? Au fil des pages, des QR codes renvoient à 170 chants de 45 espèces. Un livre enchanteur.

Reconnaître & retenir les chants d'oiseaux. La méthode en 5 étapes, Raphaël Sané, éd. Ulmer, 12,90 € (5 mars 2026).

Les films

Drame

Coutures

■ De Alice Winocour

Une réalisatrice américaine vient travailler à Paris pendant la Fashion Week. Elle apprend alors qu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Angelina Jolie, dans le rôle central, apporte une tonalité très intime à ce film choral (elle a médiatisé sa double mastectomie en 2013, afin de sensibiliser sur le sujet). On suit aussi une maquilleuse et une jeune mannequin sud-soudanaise. Un film ample et poétique sur le corps féminin.

Sortie le 18 février

Avec Angelina Jolie, Louis Garrel, Ella Rumpf, Anyier Anei...



Comédie

Chers parents

■ De Emmanuel Patron

Alice et Vincent, retraités, viennent de gagner le gros lot à la loterie. Ils vont pouvoir réaliser leur rêve: ouvrir un orphelinat au Cambodge. Leurs enfants enragent en découvrant qu'ils ne toucheront pas un centime. Le séjour dans la maison familiale s'annonce mouvementé. Miou-Miou et André Dussollier, en parents indignes, s'amusent comme des fous dans cette comédie aussi malicieuse qu'acide sur notre rapport à l'argent.

Sortie le 25 février

Avec Miou-Miou, André Dussollier, Arnaud Ducret...

