ÉDITION 2022

DIABÈTE

DE L'INFORMATION EN SANTÉ DE QUALITÉ SÉLECTIONNÉE PAR VOS BIBLIOTHÈQUES

Biblio-Santé

Biblio-Santé

Bien s'informer, mieux vivre.

À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de 182 municipalités et corporations membres, pour un total de 320 bibliothèques autonomes. Biblio-Santé est disponible dans plus de 790 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

REMERCIEMENTS

Biblio-Santé est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny qui a d'abord vu le jour sous le nom de Biblio-Aidants. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur.

COORDINATION – ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Sarah Bissonnette, bibliothécaire étudiante
Valérie Kempa, bibliothécaire contractuelle
Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Rosine Tétreault, bibliothécaire contractuelle
Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

VISITEZ NOTRE SITE WEB

Vous y trouverez tous les cahiers Biblio-Santé et des informations complémentaires.
bibliosante.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié au printemps 2022 et sera mis à jour annuellement.

Le slogan *Bien s'informer, mieux vivre.*© est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2022 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2022
ISBN 978-2-925031-93-2

Association des bibliothèques publiques du Québec
1453, rue Beaubien Est, bureau 215, Montréal (Québec) H2G 3C6
info@abpq.ca | www.abpq.ca

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS 7
- Général 7

RESSOURCES WEB 10
- Général 11

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ 15

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ 16
- Bases de données en libre accès 16
- Bases de données avec accès réservé aux abonnés 17

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES 22
- Ouvrages généraux 22
- Diabète chez l'enfant et l'adolescent 26
- Mode de vie sain 27

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES 32

OUVRAGES JEUNESSE 33

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

DOCUMENTAIRES 36
- Général 36

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS 40
- Général 40
- Information juridique 41

RESSOURCES WEB 44
- Général 44
- Information juridique 50

SUGGESTIONS DE LECTURE 51

COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Santé est évalué avec impartialité, selon les pratiques bibliothéconomiques en vigueur dans les bibliothèques publiques et en s'appuyant sur de nombreux critères généraux de sélection.

D'abord, les cahiers sont développés de manière à répondre prioritairement aux besoins et intérêts des usagers du système de santé ainsi que des proches aidants. Chaque titre est évalué selon la pertinence et la qualité du contenu en regard d'une clientèle grand public, en contexte québécois. À valeur égale, les ouvrages québécois sont toujours favorisés. La crédibilité et la notoriété de l'auteur, du créateur, de l'illustrateur, de l'éditeur ou du producteur sont aussi d'une grande importance. De plus, une attention particulière est portée à l'actualité et la pérennité du sujet ainsi qu'à l'exactitude des informations diffusées.

En ce qui a trait spécifiquement aux documentaires, les ouvrages écrits par des professionnels de la santé (médecins, infirmiers, ergothérapeutes, psychologues, etc.) sont privilégiés. Toutefois, les titres qui s'appuient sur le savoir profane ou expérientiel ne sont pas rejetés d'emblée, surtout lorsque ceux-ci traitent de l'accompagnement d'un proche.

Finalement, chaque cahier est considéré dans sa globalité pour respecter la diversité des sujets couverts et assurer l'équilibre des points de vue exprimés. Pour en savoir plus sur les critères de sélection Biblio-Santé, visitez le **bibliosante.ca/criteres**

PROCHES AIDANTS

CAHIER PROCHES AIDANTS

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Santé. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants.

AUTRES CAHIERS DISPONIBLES

AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT

CANCER

DÉFICIENCE INTELLECTUELLE

DEUIL

DIABÈTE

INCAPACITÉS PHYSIQUES

MALADIE D'ALZHEIMER

MALADIE DE PARKINSON

MALADIES DU CŒUR

MALADIES PULMONAIRES

SANTÉ MENTALE

SCLÉROSE EN PLAQUES

SOINS DE FIN DE VIE

TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

Général

ASSOCIATION DES INFIRMIERS ET INFIRMIÈRES EN SOINS DE PIEDS DU QUÉBEC (AIISPQ)

Téléphone 514-344-7212
Site Web www.aiispq.org

Vous trouverez sur le site de l'AIISPQ le bottin des infirmiers et infirmières détenant une formation en soins des pieds au Québec.

CENTRE D'INFORMATION SUR LE GLAUCOME

Téléphone 514 340-8222, poste 24954
Site Web https://www.hgj.ca/soins-et-services/ophtalmologie/centre-dinformation-sur-le-glaucome/

Le Centre, situé à l'Hôpital général juif de Montréal, organise plusieurs fois par année des rencontres d'information sur le glaucome. Des experts sont présents pour répondre aux questions et fournir des explications. Le Centre est ouvert à tous. Téléphonez ou consultez le site Web pour connaître les dates des rencontres. Il est possible de visionner en ligne la vidéo éducative « Je fais du glaucome », réalisée à l'intention des personnes atteintes et des professionnels de la santé (section DVD éducationnel du site).

DIABÈTE QUÉBEC

Téléphone 514 259-3422
Téléphone sans frais 1 800 361-3504
Site Web www.diabete.qc.ca

Cette association offre des services auprès de gens atteints de diabète, favorise la recherche et de défend les droits des personnes diabétiques auprès des gouvernements, des services de santé et des entreprises. Le site Web couvre différents sujets se rapportant au diabète. Il comprend une multitude d'informations sur l'alimentation, l'activité physique, les traitements, les soins, l'actualité, etc. Il est possible de visionner plusieurs capsules vidéo éducatives et de télécharger des documents gratuitement.

Diabète Québec offre également six applications mobiles gratuites sur les pompes à insuline, la mise en forme, un guide resto ainsi qu'un guide voyage. La revue *Plein Soleil* est accessible aux membres de l'association.

Service InfoDiabète
Téléphone 514 259-3422
Téléphone sans frais 1 800 361-3504

InfoDiabète est le service d'information et de référence téléphonique de Diabète Québec. Cette ligne sans frais permet aux personnes qui ont des questions sur le diabète d'obtenir des réponses et d'être référées à la personne ou à l'organisme qui peut leur venir en aide le plus rapidement possible. Il est possible de clavarder en direct avec des professionnels de la santé de l'association lors des heures d'ouverture.

FONDATION CANADIENNE DU REIN

Téléphone 514 369-4806
Téléphone sans frais 1 800 361-7494
Site Web www.rein.ca

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national qui s'emploie à promouvoir la santé rénale et à améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec une maladie rénale.

FONDATION DE LA RECHERCHE SUR LE DIABÈTE JUVÉNILE (FRDJ)

Téléphone sans frais 1 877 287-3533
Site Web www.frdj.ca

La Fondation de la recherche sur le diabète juvénile (FRDJ) a pour mission d'améliorer la vie de toutes les personnes atteintes de DT1 et guérir cette maladie. La FDRJ offre des programmes de mentorat, des trousses d'information gratuites ainsi qu'une trousse scolaire d'information pour faciliter les communications avec le milieu scolaire. Le site Web comprend de l'information sur la gestion du diabète de type 1.

FONDATION RESSOURCES POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES (FRED)

Téléphone 514 731-9683
Sans frais 1 800 731-9683
Site Web https://diabete-enfants.ca/

Depuis plus de 45 ans, la Fondation ressources pour les enfants diabétiques (FRED) accompagne les enfants et adolescents diabétiques insulinodépendants et leur famille dans les défis quotidiens du diabète de type 1.

ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC

Téléphone 514 288-0019
Sans frais 1 888 514-7433
Site Web www.ordredespodiatres.qc.ca

L'Ordre des podiatres du Québec a comme principale mission de protéger le public qui fait appel aux services professionnels d'un podiatre. Sous l'onglet « Public », vous trouverez de l'information sur les services offerts par les podiatres, le soin des pieds et des réponses aux questions les plus fréquemment posées.

ORDRE DES DIÉTÉTISTES NUTRITIONNISTES DU QUÉBEC (ODNQ)

Téléphone 514 393-3733
Téléphone sans frais 1 888 393-8528
Site Web https://odnq.org/

L'Ordre régit la profession et regroupe tous les diététistes au Québec. Un bottin est disponible en ligne pour trouver un professionnel dans votre région. Plusieurs CISSS et CIUSSS offrent des services nutritionnels gratuits à leurs usagers. Informez-vous afin de connaître les services offerts.

RESSOURCES WEB

Quelques pistes pour développer une lecture critique de l'information repérée sur le Web

LE OU LES AUTEURS DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Qui a créé le site repéré ?
- Est-il possible d'obtenir de l'information sur l'auteur ou sur le propriétaire du site ?
- S'agit-il d'un site gouvernemental, universitaire ou d'un organisme reconnu ?

LA QUALITÉ DE LA SOURCE D'INFORMATION

- Quel est l'objectif poursuivi (informer ou vendre) ?
- Est-ce que les sources sont citées ?
- Existe-t-il des liens vers des sources similaires (pour vérifier l'exactitude et l'objectivité de l'information) ?
- Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information ?

Gardez l'œil ouvert ! L'information se partage très vite, et les fausses nouvelles aussi. Il ne faut pas toujours se fier au contenu partagé en ligne, surtout sur les réseaux sociaux. Vous risquez d'y trouver des articles où l'information est fausse ou exagérée. Il est donc important de vérifier la qualité d'une information avant de la croire et de la partager.

Général

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/index-fra.php

Ce site présente un dossier d'information sur le diabète comprenant des conseils pour mieux vivre avec cette maladie chronique ainsi qu'un volet publications et statistiques.

CAPSANA – SECTION SUR LE DIABÈTE

www.capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes

Capsana est une entreprise québécoise qui se consacre entièrement à la promotion de la santé et des saines habitudes de vie ainsi qu'à la prévention et à la gestion des maladies chroniques. Dans sa section dédiée au diabète, Capsana vous propose trois publications portant sur le diabète de type 2, le contrôle de la glycémie et l'alimentation. Ces publications sont élaborées par des professionnels de la santé avec le soutien d'experts et l'appui d'organismes de santé réputés. Elles sont reconnues pour la crédibilité et la rigueur de leurs contenus.

DIABÈTE À L'ÉCOLE

https://www.diabetealecole.ca/

Le diabète à l'école est une ressource pour les familles, les écoles et les proches aidants afin d'aider les enfants d'âge scolaire atteints du diabète de type 1.

DIABÈTE QUÉBEC - LE DIABÈTE ET LE SOIN DES PIEDS

www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitements/soins-du-corps/le-diabete-et-le-soin-des-pieds

Le soin des pieds fait partie de la vie des personnes diabétiques, au même titre que la mesure régulière de la glycémie. Le dossier « Le diabète et le soin des pieds » de Diabète Québec vous renseigne sur les soins et les examens périodiques à prodiguer ainsi que sur les bas et chaussures à privilégier.

DIÉTÉTISTES DU CANADA – DÉCOUVREZLESALIMENTS.CA

www.decouvrezlesaliments.ca

Le site Web DécouvrezLesAliments.ca est une initiative des Diététistes du Canada. Il vous offre de nombreuses ressources au sujet de la planification alimentaire et le maintien de bonnes habitudes alimentaires. Vous trouverez une section consacrée au diabète sous l'onglet « Faites une recherche par sujet ».

EXTENSO – SANTÉ ET NUTRITION : DIABÈTE

www.extenso.org/sante-et-nutrition/diabete/

Ce site est conçu par le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. Dans cette section, des diététistes publient de l'information à l'intention des personnes diabétiques, sur différents sujets : l'identification des sources de glucides, la compréhension de l'étiquetage nutritionnel, l'hypoglycémie, la consommation d'alcool, etc.

FONDATION CANADIENNE DU REIN

Le diabète et l'insuffisance rénale
https://rein.ca/CMSPages/GetFile.aspx?guid=dd25532e-fd24-4864-8497-b896cfd586a8

Cette brochure téléchargeable explique le lien entre le diabète et l'insuffisance rénale. Elle donne également des recommandations générales pour prévenir les complications rénales en présence de diabète.

L'alimentation et l'insuffisance rénale chronique
https://rein.ca/CMSPages/GetFile.aspx?guid=6b36042a-4e47-432d-8f6b-9f5d1d3fea5d

Ce feuillet d'information téléchargeable survole les recommandations nutritionnelles en présence d'insuffisance rénale chronique.

FONDATION RESSOURCES POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES

Centre de documentation
www.diabetes-children.ca/fr/boite-outils/

Sous l'onglet « Soutien pour les parents - section école », vous pouvez consulter des dépliants sur les services de FRED ainsi que des outils destinés à la famille et à l'école.

Camp Carowanis, camp d'été unique spécialisé en diabète de type 1
https://diabete-enfants.ca/camp-carowanis/

La Fondation finance partiellement l'accès au Camp Carowanis, situé dans les Laurentides. Des séjours adaptés aux enfants diabétiques et des fins de semaine familiales y sont organisés.

NOSPETITSMANGEURS.ORG – CENTRE DE RÉFÉRENCE EN ALIMENTATION À LA PETITE ENFANCE

www.nospetitsmangeurs.org/quoi-faire-si-mon-enfant-a-le-diabete/

Ce site est conçu pour les milieux de vie qui exercent une influence directe sur les enfants d'âge préscolaire, comme la famille et les milieux de garde. Il offre aux familles et aux intervenants en services de garde de l'information objective, concise, compréhensible et pratique, scientifiquement fondée. Ces renseignements leur permettront de faire des choix alimentaires éclairés et de développer leurs compétences culinaires.

ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC – TROUVER UN PODIATRE

www.ordredespodiatres.qc.ca/trouver-un-podiatre/

Ce répertoire est conçu pour la population générale et les professionnels du Québec qui veulent recourir aux services d'un podiatre. Le répertoire est conçu par région et regroupe tous les podiatres qui sont membres de l'Ordre des podiatres du Québec et qui sont donc autorisés à pratiquer à ce titre.

PASSEPORTSANTÉ.NET – DIABÈTE

www.passeportsante.net/bien-vivre-son-diabete

On trouve sur ce site une fiche complète d'information sur les symptômes du diabète, les traitements médicaux et les approches complémentaires.

REVENU QUÉBEC – CRÉDITS D'IMPÔT

Ce site fournit de l'information à propos de divers crédits d'impôts ainsi que de soutien financier.

Crédit d'impôt pour frais médicaux
https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-medicaux/

Crédit d'impôt pour personne aidante
https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/

Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail
https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credits-dimpot-relatifs-a-la-prime-au-travail/

Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques
https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-deficience-grave-et-prolongee-des-fonctions-mentales-ou-physiques/

Personne handicapée
https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/

RICARDOCUISINE.COM – CUISINE POUR PERSONNES DIABÉTIQUES

https://www.ricardocuisine.com/chroniques/sur-mesure/286-cuisine-pour-diabetiques

Informations sur les types de diabète et conseils sur l'alimentation et la cuisine pour les diabétiques approuvées par une nutritionniste.

SANTÉ CANADA – VIVRE AVEC LE DIABÈTE

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/living-vivre-fra.php

Ce site comprend un dossier d'information sur le diabète et sa gestion au quotidien.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

GOUVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

www.canadiensensante.gc.ca

Présente de l'information fiable et facile à comprendre sur la santé et la sécurité à l'intention des Canadiens.

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

www.quebec.ca/sante/

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

MEDLINEPLUS

www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html

MedlinePlus est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé, produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français (**https://medlineplus.gov/languages/french.html**).

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

PasseportSanté.net offre au grand public une information factuelle pratique et objective sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts œuvrant dans le domaine, ce site francophone offre un contenu de qualité.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Bases de données en libre accès

Voici une sélection de ressources à consulter pour vous aider à trouver de la documentation pertinente. **Les bases de données ci-dessous sont accessibles gratuitement et sans abonnement.**

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend accessibles des ressources francophones provenant de plusieurs pays relativement à la médecine factuelle et à une information incontournable en santé destinée aux patients et au grand public.

GERMAIN

http://catalogue.iugm.qc.ca

Germain est le catalogue de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et couvre les domaines de la gériatrie et de la gérontologie. Il facilite le repérage et la localisation de plus de 17 000 documents, qui proviennent de sources fiables (instituts de recherche, organismes gouvernementaux, etc.). Il permet aussi d'accéder à de la littérature grise, produite en dehors des circuits commerciaux de l'édition. Germain est la plus importante source de références francophones en gériatrie et en gérontologie d'Amérique du Nord.

LISSA

www.lissa.fr

LiSSa est une base de données de littérature scientifique en santé développée par l'équipe du CHU de Rouen à l'origine de CISMeF. Elle comprend plus de 800 000 références. Plus de 80 000 résumés en français sont également proposés.

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PubMed Central (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

SANTÉCOM

http://catalogue.santecom.qc.ca

Le Réseau Santécom rassemble les collections documentaires de 35 bibliothèques spécialisées dans le domaine de la santé et des services sociaux, ainsi que les publications de plus de 50 organismes et groupes de recherche québécois. Santécom est géré par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS).

Bases de données avec accès réservé aux abonnés

Vous cherchez à approfondir votre recherche d'information en santé ? Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) permet la consultation à distance de plusieurs bases de données en santé. Nous avons sélectionné celles qui s'adressent à un large public. Notez que certaines ressources sont en anglais uniquement. La langue de l'interface et la langue du contenu de la ressource sont identifiées à la fin de chaque descriptif.

Pour accéder aux bases de données de BAnQ, vous devez être abonné aux services à distance. Pour vous abonner : www.banq.qc.ca/formulaires/abonnement

Pour consulter les ressources à votre disposition sur BAnQ numérique, connectez-vous d'abord à votre dossier en utilisant votre numéro d'abonné et votre mot de passe de la bibliothèque.

Des guides et une sélection des ressources essentielles sont disponibles pour vous accompagner dans vos premiers pas sur la plateforme : http://numerique.banq.qc.ca/apropos/debuter.html

E-CPS (COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE)

http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6020

Cette base de données permet de consulter plus de 2 000 monographies de médicaments, de vaccins et de produits naturels offerts au Canada. On y trouve des renseignements tels que les indications, les contre-indications, les mises en garde, les effets indésirables, les interactions médicamenteuses et la posologie. Cette ressource comprend également des répertoires (centres antipoison, organismes de santé, fabricants), un outil d'identification des produits et des glossaires. Ressource bilingue.

EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5297

Base de données en texte intégral contenant l'ensemble des traités de *L'Encyclopédie médico-chirurgicale* sur les différentes spécialités médicales ainsi que des revues du domaine de la santé. Les traités et les titres des revues médicales disponibles sont identifiés par un carré vert. Interface et contenu en français.

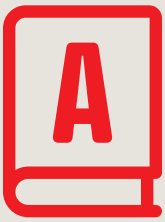
SUGGESTIONS DE LECTURE

VOTRE BIBLIOTHÈQUE NE POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

INFORMEZ-VOUS SUR LE SERVICE DE **PRÊT ENTRE BIBLIOTHÈQUES**. VOTRE BIBLIOTHÈQUE POURRAIT AINSI OBTENIR POUR VOUS LE DOCUMENT DÉSIRÉ D'UNE AUTRE BIBLIOTHÈQUE.

Des livres offerts en différents formats

Saviez-vous que vous pouviez emprunter gratuitement des livres en différents formats dans vos bibliothèques ?



LIVRES GRANDS CARACTÈRES

Les livres en grands caractères sont conçus pour optimiser le confort de lecture pour les malvoyants, les malades, les personnes souffrant de fatigue oculaire et les jeunes dyslexiques. Vous en retrouverez un grand nombre dans les bibliothèques publique.

LIVRES SONORES ET AUDIONUMÉRIQUES

Les livres sonores et audionumériques sont des enregistrements vocaux du texte d'un livre faits par un narrateur. Ces livres sont lus par des interprètes reconnus. Ils sont recommandés autant aux lecteurs débutants qu'aux personnes souffrant de déficience visuelle.

Les **livres sonores** sont enregistrés sur CD ou sur CD MP3 et se trouvent sur les rayonnages des bibliothèques qui en offrent.

Les **livres audionumériques** sont disponibles sur la plateforme **pretnumerique.ca**. Leur écoute peut s'effectuer sur l'ensemble des appareils utilisant une version récente d'un navigateur web et une connexion Internet fiable. Cela ne nécessite pas l'installation d'une application de lecture.

LIVRES NUMÉRIQUES

Des livres numériques sont disponibles via la plateforme **pretnumerique.ca**.

Vous trouverez sur le site **pretnumerique.ca** des bibliothèques participant au programme Biblio-Santé la **collection Biblio-Santé numérique**. Chaque livre suggéré dans les cahiers qui est disponible en format numérique est identifié par la mention suivante :

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

Ces livres numériques sont chronodégradables, c'est-à-dire qu'ils se désactivent automatiquement à la fin de la période de prêt. Les livres téléchargés pourront être lus sur différents appareils : liseuses, tablettes, ordinateurs, téléphones intelligents, etc. Le service est accessible en tout temps et en tout lieu, du moment qu'on a accès à une connexion Internet.

Pretnumerique.ca vous propose également une application de lecture gratuite dédiée, disponible en format iOS (Apple) et Android. Celle-ci vous permet de consulter le catalogue numérique de vos bibliothèques ainsi que d'emprunter, réserver et lire facilement vos livres numériques et vos livres audionumériques à même l'application.

Votre appareil de lecture vous donne accès à des fonctionnalités pour favoriser l'accessibilité de celui-ci et faciliter votre lecture.

Pour de l'aide pour emprunter un livre numérique, visitez la page **Aide en ligne Prêt Numérique**.

*L'offre des livres en différents formats varie d'une bibliothèque à l'autre.

Informez-vous pour connaître l'offre de votre bibliothèque !

DOCUMENTAIRES

Ouvrages généraux

MIEUX VIVRE AVEC UN DIABÈTE

Fabrice Bonnet. Vanves : Marabout, 2021, 186 p.

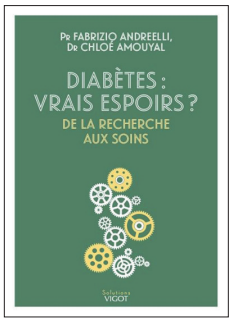
Un guide pour les personnes souffrant de diabète, maladie auto-immune qui empêche le corps d'utiliser de façon correcte l'énergie fournie par les aliments. Le contexte de sa survenue, ses causes, sa prévention et sa thérapeutique sont présentés.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

MIEUX VIVRE AVEC UN DIABÈTE

Gérard Slama. Paris : Odile Jacob, 2018, 392 p.

Sous ses deux formes (insulinodépendant et non-insulinodépendant), le diabète est une maladie contraignante. Ce guide présente les deux diabètes, leurs traitements respectifs, les complications possibles, les dernières avancées de la médecine ainsi que des conseils pratiques pour la vie quotidienne des malades.



DIABÈTES : VRAIS ESPOIRS ? DE LA RECHERCHE AUX SOINS

Chloé Amouyal et Fabrizio Andreelli. Paris : Vigot, 2017, 191 p.

Le chercheur et le médecin en diabétologie font le point sur les connaissances scientifiques dans le domaine des diabètes : pancréas artificiels, techniques de mesure de la glycémie ou découvertes sur les bactéries de l'intestin. Livre spécialisé.

LE DIABÈTE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

Bernard Bauduceau et Lyse Bordier. Paris : Solar éditions, 2017, 317 p.

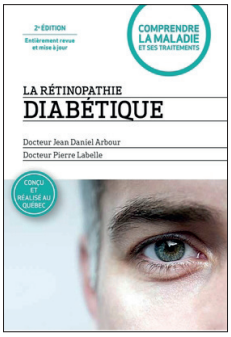
Trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres, le diabète est une maladie qui touche des millions de personnes dans le monde, avec un nombre croissant d'enfants. Les deux auteurs proposent des conseils pour le patient et son entourage, afin de mieux comprendre le fonctionnement de la maladie, les complications possibles, les traitements et les mesures de prévention.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

J'AI DU DIABÈTE

Martine André. Paris : Éditions de la Loupe, 2016, 162 p.

Ouvrage simple et complet pour connaître l'indispensable sur le diabète. Il explore la maladie : comment faire face, les différents types de diabète, leurs causes, leurs symptômes et leurs traitements. Livre en gros caractères.

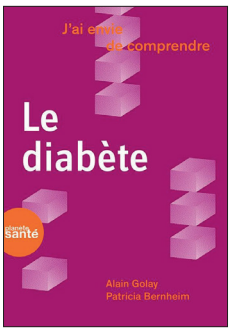


LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

Jean-Daniel Arbour et Pierre Labelle. Montréal : Annika Parance Éditeur, 2016, 115 p.

Au Canada, environ 2,4 millions de personnes souffrent de diabète et sont susceptibles de développer une rétinopathie diabétique. Le dépistage est donc devenu un enjeu majeur de la lutte contre la rétinopathie diabétique. Cette nouvelle édition inclut les nouveaux traitements qui permettent non seulement de ralentir la progression de la maladie, mais aussi – souvent – d'améliorer la vision déjà affectée. Ce livre couvre les différents aspects de la maladie et fournit toute l'information nécessaire aux patients et aux proches.

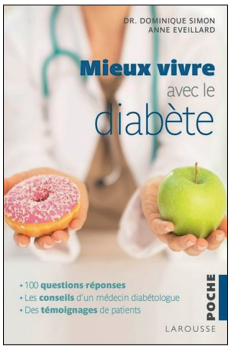
Aussi disponible sur pretnumerique.ca



NOUS, DIABÉTIQUES DANS LA VRAIE VIE : COMPRENDRE L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DU DIABÈTE POUR AMÉLIORER NOTRE QUOTIDIEN

Bruno Orsatelli et Marie-Christine Pheulpin. Paris : J. Lyon, 2016, 186 p.

Des conseils psychologiques destinés aux personnes qui souffrent de diabète, afin de retrouver bien-être et équilibre psychique.



MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

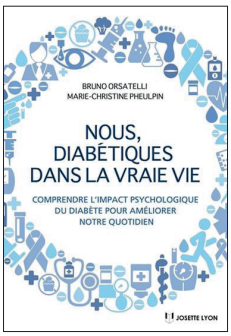
Dominique Simon. Paris : Larousse, 2015, 191 p.

100 questions-réponses en quatre parties : s'informer sur le diabète, apprendre à prévoir, apprivoiser la maladie et prendre soin de soi. Avec des témoignages de patients ou des personnes de leur entourage.

CONTRÔLER SON DIABÈTE ET MENER UNE VIE ACTIVE : 500 RÉPONSES AUX QUESTIONS FONDAMENTALES SUR LE DIABÈTE TYPE 2

Claude Colas, Charles Fox et Anne Kilvert. Paris : Éditions du Dauphin. 2014, 303 p.

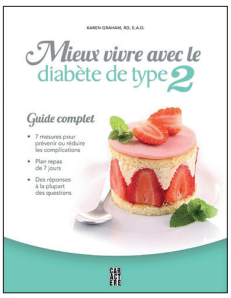
Ce guide est destiné aux personnes diabétiques de type 2. Il offre des informations essentielles pour pouvoir le maîtriser : comment réagir en cas de malaise, les voyages, l'activité sportive, l'alimentation, la sexualité, etc.



LE DIABÈTE

Alain Golay et Patricia Bernheim. Chêne-Bourg : Médecine et hygiène, 2014, 117 p.

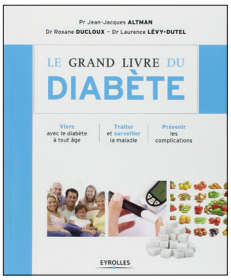
Ce livre permet de mieux comprendre le diabète à travers des explications, des exemples, des conseils pratiques, des tableaux et des témoignages. Les différents types de diabète et leurs traitements, le diabète au quotidien, les complications, le diabète et la grossesse, le diabète chez les enfants et les adolescents, l'organisation des vacances et la conduite sont abordés dans cet ouvrage. Un test des connaissances est inclus.



MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE DE TYPE 2

Karen Graham. Montréal : Caractère, 2014, 423 p.

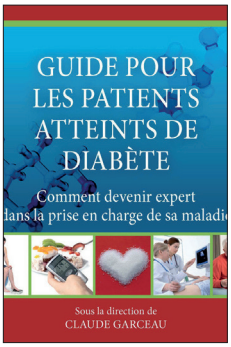
La nutritionniste Karen Graham explore toutes les dimensions du diabète de type 2, allant des facteurs de risque aux traitements en passant par les symptômes et les complications possibles. L'auteure propose sept mesures à prendre pour prévenir ou réduire ces risques de complications en plus d'offrir de l'information médicale à jour, des conseils pratiques en matière de nutrition, d'exercices, de médication et de gestion de stress.



LE GRAND LIVRE DU DIABÈTE

Jean-Jacques Altman, Roxane Ducloux et Laurence Lévy-Dutel. Paris : Eyrolles, 2013, 361 p.

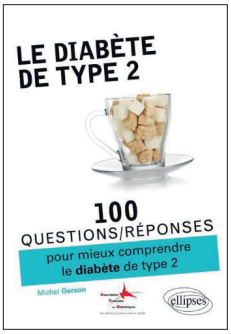
Trois spécialistes du diabète donnent les informations nécessaires pour connaître et comprendre cette maladie. Les solutions pour la dépister, la surveiller et la traiter, ainsi que des conseils pour vivre avec, à tout âge, et dans des cas particuliers (grossesse, contraception).



GUIDE POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE DIABÈTE : COMMENT DEVENIR EXPERT DANS LA PRISE EN CHARGE DE SA MALADIE

Sous la direction de **Claude Garceau**. Québec : Presses de l'Université Laval, 2013, 414 p.

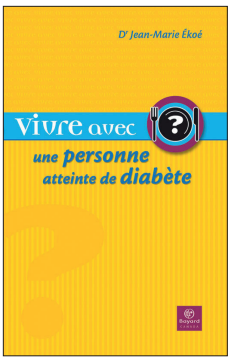
Le diabète est une maladie complexe et diverses complications peuvent survenir au cours des années. Vous serez amené à prendre des décisions concernant vos traitements. L'objectif du présent guide est de vous permettre de participer activement aux décisions qui concernent votre état de santé. Il regroupe l'opinion de spécialistes québécois du diabète quant aux meilleurs traitements actuellement utilisés en clinique. Il vous permettra d'envisager de nouvelles solutions avec votre équipe traitante ou du moins de mieux évaluer les choix qui vous seront offerts.



100 QUESTIONS-RÉPONSES POUR MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE DE TYPE 2

Michel Gerson, Laura Phirmis et Sophie Trilleaud. Paris : Ellipses, 2012, 128 p.

Inspirées de questions de patients, de proches ou de personnel soignant, ces cent réponses visent à éclairer de manière simple et précise sur le dépistage, la prévention, le mode de vie et le régime alimentaire, ou les traitements du diabète de type 2.

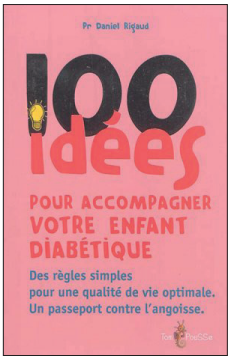


VIVRE AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE

Jean-Marie Ékoé et Hélène Côté. Montréal : Bayard Canada Livres, 2010, 183 p.

Cet ouvrage s'adresse aux proches qui, eux aussi, vivent de près avec le diabète. Sa première partie permet de mieux saisir le fonctionnement du corps humain et explique son dérapage quand le diabète s'installe. La deuxième partie fournit des pistes pour faciliter la vie de ceux qui côtoient le diabète jour après jour. Enfin, la troisième partie propose une approche à envisager et des actions à faire quand le malade devient moins vigilant et que la situation se dégrade.

Diabète chez l'enfant et l'adolescent



100 IDÉES POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT DIABÉTIQUE

Daniel Rigaud. Paris : Tom Pousse, 2016, 277 p.

Des informations sur le diabète pour mieux comprendre cette maladie, savoir comment la soigner et des clés pour aider son enfant diabétique.

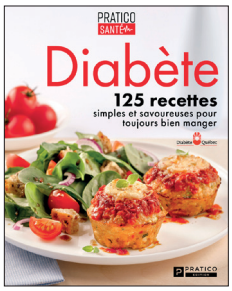
LE DIABÈTE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Louis Geoffroy et Monique Gonthier. Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2012, 638 p.

Le diabète est une maladie chronique complexe qui exige non seulement une médication adéquate, mais une prise en charge quotidienne de la part des parents et du jeune diabétique. Cette nouvelle édition propose aux parents, aux familles ainsi qu'aux professionnels de la santé et aux éducateurs toute l'information nécessaire pour bien saisir les particularités du diabète et de son traitement, plus précisément du diabète de type 1 dont souffre la grande majorité des jeunes patients.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

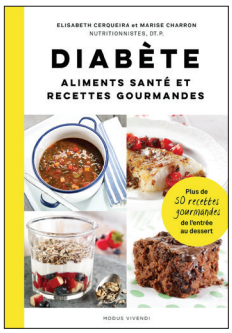
Mode de vie sain



DIABÈTE : 125 RECETTES SIMPLES ET SAVOUREUSES POUR TOUJOURS BIEN MANGER

Benoit Boudreau, Éric Dacier et Richard Houde. Québec : Pratico édition, 2020, 223 p.

Cet ouvrage, qui s'adresse non seulement aux personnes vivant avec le diabète de type 2, mais également aux personnes prédiabétiques ou vivant avec le diabète de type 1, se veut un guide pratique, simple et accessible. Bien plus qu'un livre de recettes, il regorge d'informations médicales et nutritionnelles pour les accompagner dans la gestion de cette maladie au quotidien.

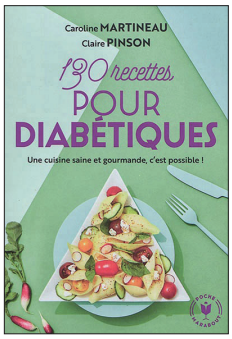


DIABÈTE : ALIMENTS SANTÉ ET RECETTES GOURMANDES

Elisabeth Cerqueira et Marise Charron. Montréal : Modus Vivendi, 2020, 197 p.

Dans cet ouvrage, découvrez le rôle de l'alimentation en cas de diabète et des consignes concrètes pour passer de la théorie à la pratique; 20 aliments santé ayant fait l'objet de recherches scientifiques révélant un intérêt nutritionnel, notamment en ce qui concerne leurs effets sur la vitesse d'absorption des sucres, la résistance à l'insuline et la stabilisation de la glycémie et plus de 50 recettes gourmandes élaborées par des nutritionnistes pour intégrer facilement ces aliments dans votre alimentation, de l'entrée au dessert.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca



130 RECETTES POUR DIABÉTIQUES

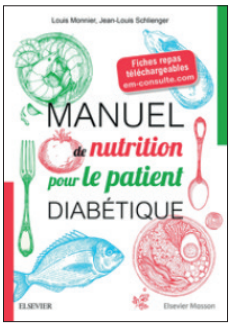
Caroline Martineau et Claire Pinson. Paris : Marabout, 2019, 182 p.

Une première partie donne les clés de l'équilibre alimentaire, les principes de choix des aliments en fonction de leur indice glycémique et des exemples d'équivalence de plats composés. Une deuxième partie propose 130 recettes avec pour chacune le nombre de calories, les quantités de protéines, de lipides et de glucides, ainsi que l'indice glycémique.

PAS PRIVÉ DE DESSERT : DIABÉTIQUE OUI, MAIS LE PLAISIR AUSSI !

Chef Damien Duquesne et Valérie Espinasse. Levallois-Perrey : 750g, 2018, 143 p.

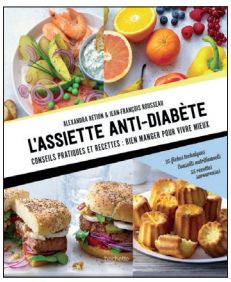
55 desserts classiques revisités pour les personnes diabétiques avec notamment les brioches roulées à la cannelle, les sablés bretons, le Paris-Brest ou encore le quatre-quarts et les profiteroles. Les recettes sont accompagnées d'informations et de conseils nutritionnels.



MANUEL DE NUTRITION POUR LE PATIENT DIABÉTIQUE

Louis Monnier. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2018, 409 p.

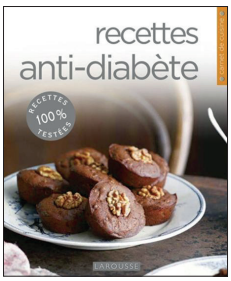
Présentation des mesures diététiques pour prévenir les complications du diabète. Le manuel détaille la physiopathologie des états diabétiques, le rôle de la nutrition dans leur traitement, une description personnalisée des mesures en fonction des caractéristiques du patient ainsi que les idées fausses.



L'ASSIETTE ANTI-DIABÈTE : CONSEILS PRATIQUES ET RECETTES, BIEN MANGER POUR VIVRE MIEUX

Alexandra Retion et Jean-François Rousseau. Vanves : Hachette cuisine, 2017, 189 p.

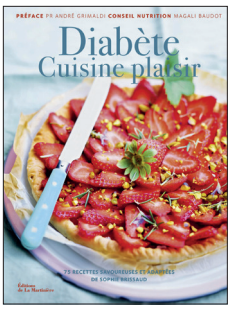
Alexandra Retion, diététicienne-nutritionniste, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de diabète. Grâce à de nombreuses fiches pratiques claires, elle nous explique comment vivre mieux grâce à une alimentation saine et adaptée à chaque type de diabète. De plus, 60 recettes sont proposées par Jean-François Rousseau, fondateur du blogue Recettes pour diabétiques, pour retrouver le plaisir de manger sans frustration.



RECETTES ANTI-DIABÈTE

Carla Bardi. Paris : Larousse, 2016, 118 p.

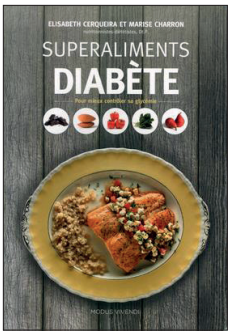
De l'apéritif au dessert, 100 recettes, adaptées au régime alimentaire des diabétiques. Avec des indications de difficulté.



DIABÈTE, CUISINE PLAISIR : 75 RECETTES SAVOUREUSES ET ADAPTÉES

Sophie Brissaud. Paris : Éditions de La Martinière, 2016, 191 p.

Des recettes destinées aux personnes qui souffrent de diabète, afin d'équilibrer les nutriments et l'indice glycémique.



SUPERALIMENTS DIABÈTE : POUR MIEUX CONTRÔLER SA GLYCÉMIE

Elisabeth Cerqueira et Marise Charron. Montréal : Modus Vivendi, 2016, 216 p.

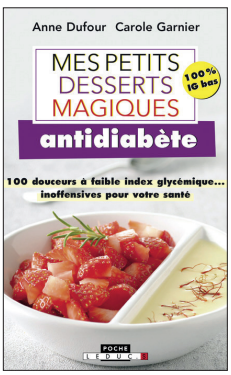
Cet ouvrage présente 20 superaliments ayant fait l'objet de recherches scientifiques révélant un intérêt nutritionnel en vue de diminuer la résistance à l'insuline, ralentir l'absorption des sucres, régulariser le taux de sucre sanguin, et plus généralement pour prévenir le diabète de type II et les complications associées. Plus de 50 recettes élaborées par des nutritionnistes.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

JE MANGE QUOI… QUAND J'AI DU DIABÈTE

Jean-Michel Cohen. Paris : First Editions, 2016, 175 p.

L'auteur, médecin et intervenant en nutrition, explique les problèmes de santé liés au diabète et propose des conseils, des idées de menus ainsi que cinquante recettes illustrées adaptées à chacun.



MES PETITS DESSERTS MAGIQUES ANTIDIABÈTE : 100 DOUCEURS À FAIBLE INDEX GLYCÉMIQUE… INNOFENSIVES POUR VOTRE SANTÉ

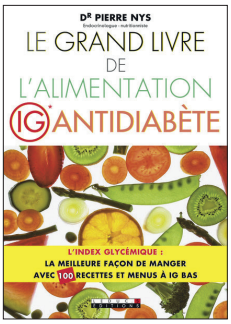
Anne Dufour et Carole Garnier. Paris : Leduc.s éditions, 2016, 189 p.

Cet ouvrage propose des astuces pour lutter contre le diabète, la présentation de 27 ingrédients pouvant intervenir dans la préparation de desserts et cent recettes pour limiter sa consommation de sucre ou lutter contre le surpoids.

DIABÈTE : 21 JOURS DE MENUS

Alexandra Leduc. Montréal : Modus Vivendi, 2e éd., 2016, 136 p.

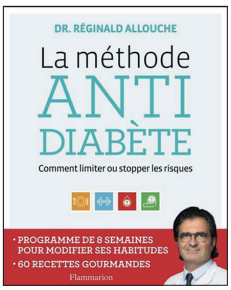
Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer et retrouvez le plaisir de manger, sans crainte et sans complexe.



LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION IG

Pierre Nys. Paris : Leduc.s édition, 2016, 344 p.

Ce guide présente des aliments antidiabètes et de leur IG (index glycémique) qui permet aux diabétiques d'équilibrer leur glycémie. Il propose également des recettes pour deux semaines de menus à IG bas.



LA MÉTHODE ANTI-DIABÈTE

Réginald Allouche. Paris : Flammarion, 2015, 239 p.

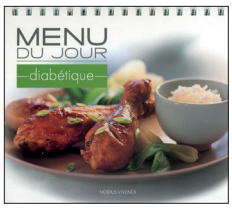
Le médecin propose des conseils d'hygiène de vie et un programme sur huit semaines pour prévenir les risques de prédiabète ou le passage au diabète de type 2. Avec près de 60 recettes et des conseils pour chaque semaine en matière d'alimentation, d'activité physique et de santé.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

12 REPAS 5 SERVICES POUR DIABÉTIQUES ET AUTRES GOURMETS

Diabète Québec. Montréal : Glénat Québec, 2014, 159 p.

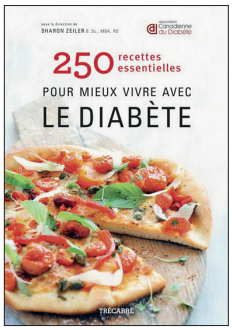
Les menus ont été élaborés par des chefs québécois reconnus. Toutes les recettes sont accompagnées d'une photo et affichent l'information nutritionnelle, ce qui permet de profiter de ces menus festifs de façon éclairée. Le livre présente également des entrevues exclusives avec chaque chef et le comédien Raymond Bouchard, porte-parole de Diabète Québec depuis plus de vingt ans.



MENU DU JOUR : DIABÉTIQUE

Collectif. Montréal : Modus Vivendi, 2013, 256 p.

Ce livre vous propose une vaste gamme de recettes spécialement élaborées pour les personnes diabétiques. Les recettes sont faibles en gras, composées d'aliments glucidiques à haute teneur en fibres, et conviennent à vos besoins caloriques quotidiens.

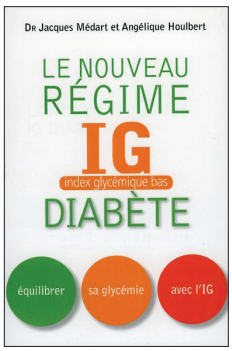


250 RECETTES ESSENTIELLES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Sharon Zeiler. Montréal : Éditions du Trécarré, 2013, 336 p.

Publié avec l'accord de l'Association canadienne du diabète, ce livre de cuisine santé propose à tous ceux et celles qui vivent avec cette maladie chronique 250 recettes classiques et simples.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca



LE NOUVEAU RÉGIME IG DIABÈTE

Jacques Médart, Angélique Houlbert et Sophie Peyrucq. Vergeze (Gard) : T. Souccar, 2012, 368 p.

Guide d'alimentation à l'usage des diabétiques fondé sur deux outils nutritionnels, l'index glycémique et la charge glycémique.

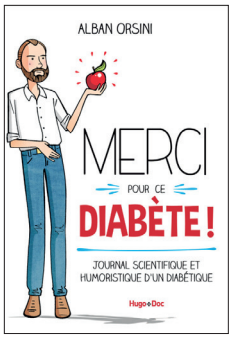
Aussi disponible sur pretnumerique.ca

RECETTES GOURMANDES POUR DIABÉTIQUES

Paris : Marabout, 2012, 119 p.

75 recettes adaptées à l'alimentation des diabétiques, avec des menus sur une semaine accompagnés d'astuces pratiques pour contrôler les portions et cuisiner plus sainement.

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



MERCI POUR CE DIABÈTE ! JOURNAL SCIENTIFIQUE ET HUMORISTIQUE D'UN DIABÉTIQUE

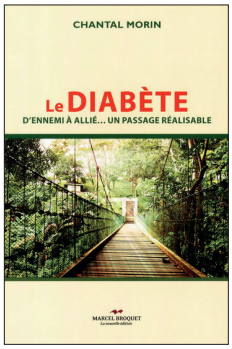
Alban Orsini et Vivi la blonde (ill.). Paris : Hugo Doc, 2016, 304 p.

L'auteur atteint de diabète de type 1 raconte son parcours avec humour. Il évoque, tour à tour, le diagnostic, les précautions à prendre, la nouvelle hygiène de vie, etc. Il livre des informations scientifiques, donne des conseils et témoigne de son quotidien.

DIABÉTIQUEMENT VÔTRE

Bertrand Burgalat. Paris : Calmann-Lévy, 2015, 301 p.

Le chanteur et producteur décrit son diabète de type 1, apparu depuis l'âge de 11 ans, le contraignant à organiser son travail et sa vie de famille en conséquence. Il critique également la confusion entre les diabètes de type 1 et de type 2 entretenue par les firmes pharmaceutiques pour réaliser des bénéfices.



LE DIABÈTE : D'ENNEMI À ALLIÉ… UN PASSAGE RÉALISABLE

Chantal Morin. Saint-Sauveur : Marcel Broquet éditeur, 2015, 177 p.

Cet ouvrage dévoile la face cachée de la maladie encore bien méconnue du grand public. Il s'adresse directement aux personnes affectées. On parle des émotions, des défis, des peurs, des jugements et de nombreux autres questionnements. Outre son expérience personnelle, l'auteure relate ses stratégies et donne des trucs pour surmonter les hauts et les bas. Le second volet de son livre est dédié aux jeunes de 13 à 30 ans. Préoccupée par leur santé, elle les accompagne et les aide à relever leurs défis afin d'atteindre une vie épanouissante et plus sereine.

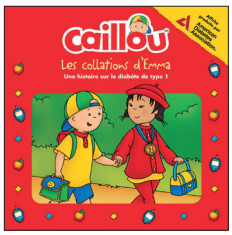
OUVRAGES JEUNESSE

4 À 9 ANS

LE DIABÈTE

Agnès Cathala et Émilie Angebault (ill.). Toulouse : Milan, 2020, 29 p.

Le diabète des enfants (dit de type 1) est une maladie mal connue qui augmente de 4 % par an. Cet album présente le parcours quotidien de Zacharie, un enfant diabétique : hospitalisation, utilisation de la pompe à insuline, régime alimentaire, évocation et explication des principaux symptômes (fatigue, soif, maigreur). Un livre pour les enfants concernés et leur entourage.



4 À 9 ANS

CAILLOU. LES COLLATIONS D'EMMA : UNE HISTOIRE SUR LE DIABÈTE DE TYPE 1

Anne Paradis. Montréal : Chouette, 2015, 24 p.

Caillou trouve injuste qu'Emma soit la seule à pouvoir prendre une collation. Puis, il apprend qu'elle est atteinte du diabète de type 1.

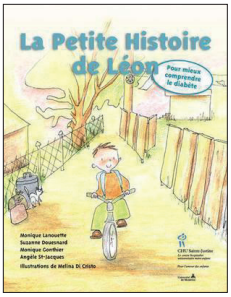
Aussi disponible sur pretnumerique.ca

4 À 9 ANS

LE DRAGON À LA DENT SUCRÉE : LE DIABÈTE

Brigitte Marleau. Terrebonne : Boomerang, 2008, 24 p.

Léon a été sélectionné pour jouer le rôle du dragon dans la pièce que sa classe monte à l'école. Or, pendant la répétition, il a un accès de faiblesse. Le garçonnet explique alors quels sont les symptômes de son diabète, la manière dont il calcule son niveau de sucre tous les matins, le rôle de l'insuline, etc.



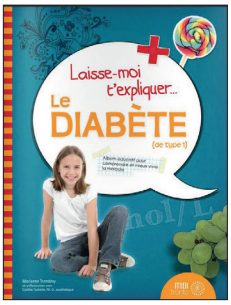
6 À 9 ANS

LA PETITE HISTOIRE DE LÉON : POUR MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE

Monique Lanouette et Melina di Cristo (ill.). Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2007, 47 p.

Sous le couvert d'une courte fiction, cet album démystifie le diabète et ses répercussions quotidiennes, depuis les prises de sang qui permettent de le diagnostiquer jusqu'aux injections quotidiennes, en passant par les tests d'urine, les symptômes, le dysfonctionnement du pancréas, les visites chez la nutritionniste, la tristesse, la colère, les réactions de l'entourage (et particulièrement de la petite sœur) face à la maladie, etc.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

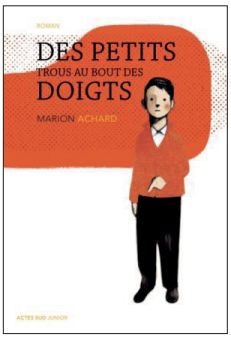


6 À 12 ANS

LAISSE-MOI T'EXPLIQUER… LE DIABÈTE : ALBUM ÉDUCATIF POUR COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE LA MALADIE

Marianne Tremblay. Québec. : Éditions Midi Trente, 2012, 40 p.

Destiné aux enfants d'âge scolaire et à leurs parents, cet album présente l'histoire d'une jeune fille qui souffre de diabète et qui raconte, dans ses mots et à l'aide d'images amusantes, comment elle s'adapte à cette réalité. Le tout est agrémenté de plusieurs trucs et conseils avisés, d'illustrations faites par des enfants et de photos.



9 À 12 ANS

DES PETITS TROUS AU BOUT DES DOIGTS

Marion Achard. Arles : Actes Sud Junior. 2014, 72 p.

Paul est victime d'un malaise pendant une récréation. Il est diabétique. Une nouvelle vie pleine de contraintes commence pour lui : contrôler sa glycémie au bout de ses doigts six fois par jour et porter une pompe à insuline. Il trouve du réconfort auprès d'Anaïs, son amie d'école, et d'Arthur, un jeune malade rencontré à l'hôpital.

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

LE SAVIEZ-VOUS ?

LES BIBLIOTHÈQUES POSSÈDENT DE RICHES COLLECTIONS DE DVD ET BLU-RAY DISPONIBLES POUR LE PRÊT ET DONNENT ACCÈS À DES FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS EN LIGNE. INFORMEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE.

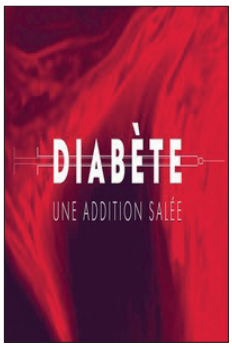
DOCUMENTAIRES

Général

LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

AMI-Télé. 2021, 22 min.
En ligne : https://www.amitele.ca/category/la-sante-de-loeil/media/la-retinopathie-diabetique

La rétine peut être gravement affectée par le diabète. Perte de vision, traitements intensifs au laser, injections multiples… La lutte pour maitriser la rétinopathie diabétique n'est pas simple. Dr Amer Omar explique les aspects médicaux de la maladie et deux patients racontent leurs vécus.



DIABÈTE, UNE ADDITION SALÉE

Ici Tou.tv. 2021.
En ligne : https://ici.tou.tv/diabete-une-addition-salee

Documentaire en deux parties - Ce documentaire nous emmène de Baltimore à Dakar, de Düsseldorf à Indianapolis en passant par Copenhague. Il y est question de traitements lourds et coûteux, de scandales touchant l'industrie pharmaceutique, mais aussi d'espoirs dans de nouveaux modes de soins.

LE CAMP CAROWANIS

Ça me regarde (segment), **AMI-Télé.** 2020, 7 min.
En ligne : https://www.amitele.ca/category/ca-me-regarde-extraits/media/le-camp-carowanis

L'Association des camps du Québec estime que la fréquentation d'un camp d'été favorise une évolution positive dans le développement d'un jeune. Or trouver un camp spécialisé pour enfant à besoins particuliers n'est pas toujours chose facile. Depuis plus de 60 ans, le camp Carowanis accueille des enfants diabétiques. Un répit pour les parents et une occasion d'émancipation pour les enfants.

À VOTRE SANTÉ – RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

Ça me regarde (segment). **AMI-Télé**. 2019, 8 min.
En ligne : https://www.amitele.ca/category/ca-me-regarde-sante-et-science/media/a-votre-sante-retinopathie-diabetique

Près de 10 % des Canadiens seront touchés par le diabète au cours de leur vie. Il existe un lien entre le diabète et la santé visuelle. En effet, la rétinopathie diabétique touche la rétine et peut engendrer un décollement de la rétine et même une cécité.

VOIR VENIR – DÉPISTER LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

Voir grand (segment). **AMI-Télé**. 2018, 4 min.
En ligne : https://www.amitele.ca/category/voir-grand/media/voir-venir-depister-la-retinopathie-diabetique

Pour savoir si le diabète a endommagé la rétine d'un patient, le tomographe à cohérence optique s'avère très utile. Cet appareil analyse la rétine en détail et permet de voir si des vaisseaux sanguins ont fui ou s'il y a des dépôts de gras sur la rétine – deux signes de rétinopathie diabétique.

JE FAIS DU GLAUCOME : UN DVD ÉDUCATIF

Centre d'information sur le glaucome McGill. 2009, 22 min.

Dans un langage clair, appuyé de photos et d'illustrations, les présentateurs le Docteur Oskar Kasner et l'infirmière Carole Desharnais proposent un petit cours sur l'œil et les mécanismes du glaucome. On insiste particulièrement sur la communication avec son médecin et la conformité.

UNE FLEUR POUR DIABÉTIQUE

Découverte (segment), **Radio-Canada.** 2009, 13 min.
En ligne : https://www.youtube.com/watch?v=uy2X5OW313I

Le nombre de personnes diabétiques dans le monde pourrait doubler d'ici 2030, à cause de l'obésité et de la sédentarité. Un scientifique de Calgary a développé une insuline à base végétale, qui pourrait révolutionner le traitement du diabète et l'utilisation des plantes en pharmacologie.

LE DIABÈTE : COMME UN CADEAU

Brion Whitford et John Paskievich. 2005, 59 min
En ligne : www.nfb.ca/film/diabete_comme_un_cadeau

Ce long métrage documentaire suit le combat que mène le cinéaste ojibway Brion Whitford, diabétique avancé, pour recouvrer la santé. On le voit alors qu'il s'initie à la roue médicinale, une approche holistique issue de la compréhension autochtone des liens qui unissent entre elles les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle de la vie.

OBÉSITÉ ET DIABÈTE

Découverte (segment), **Radio-Canada.** 2002, 16 min.

On sait que prendre du poids n'est pas bon pour la santé, et malheureusement, actuellement, c'est le cas d'un nombre grandissant d'individus. Ce qu'on sait moins, toutefois, c'est que l'obésité est liée au diabète et que de plus en plus de Canadiens deviennent diabétiques, souvent sans le savoir, parce qu'ils ont un problème de poids. Actuellement, une personne sur cinq dans nos hôpitaux est diabétique. Avec le vieillissement de la population, nous sommes à la veille d'une véritable épidémie de diabète, au Canada et dans le monde, une épidémie qui pourrait causer plus de morts que toutes les maladies infectieuses. Comment éviter une telle catastrophe ? Eh bien, il suffirait d'être plus actif. Une demi-heure de marche par jour serait plus efficace que tous les médicaments.

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

Cette section se retrouve dans chacun des cahiers thématiques Biblio-Santé. La sélection des ressources qu'elle contient tient compte d'une approche patient-partenaire visant à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

QU'EST-CE QU'UN PATIENT-PARTENAIRE ?

« Un patient partenaire est une personne qui devient progressivement apte, au fil de ses traitements, à faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences en matière de soins développées avec l'aide de l'équipe. Respecté dans tous les aspects de son humanité, il est membre à part entière de cette équipe en ce qui concerne les soins et services qui lui sont offerts. Tout en reconnaissant l'expertise des intervenants de l'équipe, il oriente leurs préoccupations vers ses besoins et son bien-être à plus long terme. »

Source : Faculté de médecine de l'Université de Montréal

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

Général

CENTRE D'EXCELLENCE EN SANTÉ SUR LE PARTENARIAT AVEC LES PATIENTS ET LE PUBLIC (CEPPP)

Téléphone 514 890-8000
Site Web https://ceppp.ca/

Le CEPPP s'engage à faire de la collaboration avec les patients et le public une science, une culture et un nouveau standard, afin d'améliorer la santé de tous et l'expérience de chacun. Il travaille à intégrer le patient dans son équipe de soins et le citoyen dans son système de santé.

EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA

Téléphone sans frais 1 866 421-6933
Site Web https://www.healthcareexcellence.ca/fr/

Excellence en santé Canada est un organisme issu de la fusion de l'Institut canadien pour la sécurité des patients et de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé. Ses actions visent l'équité, l'inclusion et la collaboration avec les patients, les familles et les proches aidants, ainsi que le soutien au personnel des services de santé. Plusieurs de ses programmes s'adressent directement aux patients et à leurs proches afin d'améliorer leur sécurité et la qualité des services de santé.

UNITÉ DE SOUTIEN SSA QUÉBEC

Téléphone 450 463-1835
Site Web https://ssaquebec.ca/

Cette unité soutien un système de santé apprenant pour rendre possible l'amélioration continue du système de santé ainsi que des soins et services rendus à la population. Elle mobilise et soutient les milieux de la recherche, de la santé et des services sociaux, avec et pour la population.

Information juridique

CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ

Site Web www.justicedeproximite.qc.ca

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans six régions du Québec. Ils offrent de l'information juridique sur vos droits et vos obligations. Ils vous soutiennent en vous accompagnant dans l'établissement de vos besoins d'ordre juridique et en vous présentant les options possibles pour y répondre. Ils vous orientent vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin que vous puissiez choisir le service correspondant à vos besoins.

CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

Téléphone 514 879-1793
Téléphone sans frais 1 800 263-1793
Site Web www.cnq.org

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

Ligne sans frais 1-800-NOTAIRE (668-2473)

Discuter sans frais avec un notaire.

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Téléphone 514 861-5922
Téléphone sans frais 1 877 CPM-AIDE (276-2433)
Site Web www.cpm.qc.ca

Vous pouvez contacter sans frais cet organisme pour vous renseigner sur les droits d'une personne malade ou pour dénoncer un abus ou une situation qui porte atteinte aux droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Toute dénonciation sera traitée de façon confidentielle.

CURATEUR PUBLIC

Téléphone 514 873-4074
Téléphone sans frais 1 844 532-8728
Site Web www.curateur.gouv.qc.ca

Le Curateur public veille à la protection des personnes inaptes. Pour ce faire, il sensibilise la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et il accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur, ou encore qui participent à un conseil de tutelle. On retrouve sur son site des informations sur l'inaptitude (mandat en cas d'inaptitude, tutelle, curatelle, etc.).

FÉDÉRATION DES CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES

Téléphone 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)
Site Web http://fcaap.ca

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes assistent l'usager dans toute démarche qu'il entreprend en vue de porter plainte auprès d'un établissement, d'un CISSS, d'un CIUSSS ou du Protecteur des usagers. Ils accompagnent l'usager pendant la durée du recours, y compris lorsque la plainte est acheminée vers le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens d'un établissement. Vous retrouverez sur le site de la FCAAP la liste des centres d'assistance ainsi que de l'information sur vos droits.

JURISTES À DOMICILE

Téléphone 514 944-9929
Site Web www.juristesadomicile.com

Juristes à Domicile oriente et accompagne ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. L'organisme peut aussi faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire. Comme le nom de l'organisme l'indique, les juristes de l'équipe se déplacent à domicile.

PROTECTEUR DU CITOYEN

Téléphone sans frais 1 800 463-5070
Site Web https://protecteurducitoyen.qc.ca

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements de personnes, groupes, organismes ou entreprises qui s'estiment victimes d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement, neutre et sans parti pris. Les plaintes sont traitées confidentiellement. Ses services sont gratuits et facilement accessibles.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

Téléphone 514 436-3744
Site Web www.rpcu.qc.ca

Le Regroupement provincial des comités des usagers défend et protège les droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux. Consultez le site Web du regroupement pour en connaître davantage sur les droits et les recours des usagers du système de la santé.

RESSOURCES WEB

Général

CARNET SANTÉ QUÉBEC

https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail

Carnet santé Québec est un site Web qui vous donnera accès à vos informations de santé en ligne, et ce, en un seul endroit. Il vous permet de consulter les résultats de vos prises de sang, tests d'urine et autres prélèvements; accéder aux rapports de vos examens d'imagerie médicale; consulter la liste des médicaments que vous avez reçus en pharmacie au cours des 5 dernières années et prendre rendez-vous avec un médecin de famille à l'aide du service Rendez-vous santé Québec.

CHOISIR AVEC SOINS

www.choisiravecsoin.org

Choisir avec soins est une campagne nationale pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. Son site Web regorge d'informations en lien avec les traitements et la médication. Il offre des recommandations et ressources par spécialité à l'intention des professionnels de la santé et des patients. Des guides d'information destinés aux patients sont également disponibles sous l'onglet « Ressources patients ».

COALITION CANADIENNE DES ORGANISMES DE BIENFAISANCE EN SANTÉ – GUIDE DE SANTÉ PRATIQUE

http://www.organismesante.ca/ressources/how-to-health-guide-guide-sant%C3%A9-pratique.aspx

Le Guide de santé pratique a été rédigé pour aider les patients, les aidants naturels, les amis et les familles à gérer l'information sur le système de soins de santé canadien qui peut souvent désorienter. Le Guide contient des renseignements de base pour savoir comment parler d'un large éventail de questions aux personnes qui travaillent au sein du système.

COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – SERVICES AU PUBLIC

www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx

La section « Services au public » du Collège des médecins du Québec vous renseigne sur différents aspects des consultations avec un médecin (accès à un médecin, honoraires médicaux, plaintes, etc.) On peut également y trouver de l'information sur la profession médicale et sur le rôle des autres professionnels de la santé.

EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA

Le guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité
https://www.patientsafetyinstitute.ca/fr/toolsresources/patient-engagement-in-patient-safety-guide/pages/default.aspx

Le Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité vous est présenté en détails sur cette page web. Vous découvrirez à qui s'adresse ce guide, son but et son contenu. L'option de le télécharger vous y est également offerte.

Participation et collaboration des patients, des familles et des proches aidants
https://www.fcass-cfhi.ca/WhatWeDo/PatientEngagement/PatientEngagementResourceHub/Results.aspx

Vous trouverez sur cette page de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé des informations au sujet de la participation et de la collaboration des patients dans leurs soins de santé, entre autres sur le projet Faire le pont vers la maison qui permet d'améliorer la qualité des soins ainsi que l'expérience des patients, des proches aidants et des prestataires de soins durant les transitions de l'hôpital au domicile.

Virez en mode sécurité
www.patientsafetyinstitute.ca/fr/About/Programs/shift-to-safety/Pages/public.aspx

Le volet « Public » du programme VIREZ en mode sécurité a pour but de vous aider à prendre une part active dans la sécurité de ses soins de santé. Il offre des ressources sur un éventail de sujets pour faire des choix de soins informés, des liens vers d'autres patients et des conseils pour travailler avec les prestataires de soins de santé selon ses besoins personnels.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC – ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ

https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/parler-a-votre-medecin

Cette section du site de la fondation Cœur & AVC fait un survol de ce qu'il faut savoir pour bien se préparer à un rendez-vous médical. Les conseils partagés peuvent s'appliquer à n'importe quel patient, peu importe sa condition médicale.

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

Info-Santé 811
www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/

En tout temps, vous pouvez parler à une infirmière d'un problème de santé non urgent en composant sans frais le 811. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

Organisation des services
https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/

Cette page Web du Gouvernement du Québec présente un portrait de l'organisation des services au Québec ainsi que de l'information pertinente pour chaque service offert.

INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX – NIVEAUX DE SOINS : PRENEZ PART À LA DISCUSSION

https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins_Depliant_FR_VF.pdf

Ce dépliant vous donne des conseils sur comment prendre part à la discussion concernant les niveaux de soins que vous pourriez recevoir avec un professionnel de la santé. Le but est de faciliter la communication quand vient le temps de déterminer les soins et les traitements qu'une personne gravement malade souhaite recevoir, ou non.

INSTITUT POUR LA SÉCURITÉ DES MÉDICAMENTS AUX PATIENTS DU CANADA – MÉDICAMENTSSÉCURITAIRES.CA

www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/

Les bulletins du site Web Médicamentssécuritaires.ca de l'ISMP Canada contiennent de l'information destinée aux consommateurs afin de faire la promotion de l'utilisation sécuritaire des médicaments dans tous les secteurs de la santé. Un de leur objectif est de formuler des recommandations pour prévenir les accidents liés à la médication.

LE MANUEL MERCK (VERSION POUR LE GRAND PUBLIC) – COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DES SOINS DE SANTÉ

https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/fondamentaux/comment-tirer-le-meilleur-parti-des-soins-de-sant%C3%A9

Cette page web vous offre de précieux conseils pour participer activement à ses soins de santé comme quand consulter son médecin, comment tirer le meilleur parti d'une consultation et l'enquête sur une maladie.

L'INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL D'OTTAWA – OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION POUR LES PATIENTS

https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html

Le répertoire des outils d'aide à la décision est conçu pour vous aider à trouver un outil qui réponde à vos besoins.

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – GRAND PUBLIC

www.opq.org/fr-CA/grand-public/

La section « Grand public » du site Web de l'Ordre des pharmaciens du Québec permet de trouver un pharmacien, d'obtenir des conseils liés à la protection du public ainsi que de mieux connaître le rôle du pharmacien et ce que sont les soins pharmaceutiques.

Le blogue
https://www.opq.org/blogue/

On peut trouver sur le blogue de l'OPQ de nombreux articles en lien avec les soins pharmaceutiques.

RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC – CITOYENS

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/Pages/assurance-maladie.aspx

Le site Web de la RAMQ vous fournit de l'information sur l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide et les séjours hors Québec. Vous y trouverez les services disponibles en ligne ainsi que les formulaires nécessaires pour bénéficier des services offerts.

SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC

Aide-mémoire : Ma santé, j'en prends soin
https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-909-01F.pdf

Cet aide-mémoire vous offre quelques conseils qui vous aideront à vous préparer aux rencontres avec les professionnels de la santé.

VITALITÉ – LA SANTÉ

https://vitalite.uqam.ca/definitions/la-sante/

Vitalité est un laboratoire de recherche sur la santé de l'Université du Québec à Montréal dont la mission est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population, en produisant des connaissances scientifiques valides et pertinentes. Sous l'onglet « La santé » se trouvent des conseils et outils d'autogestion de la santé et de la dépression.

CONNAISSEZ-VOUS LA DÉPRESCRIPTION ?

La déprescription, c'est lorsqu'on réduit la dose d'un médicament ou qu'on cesse la prise d'un médicament. La déprescription vise à maintenir ou à améliorer la qualité de vie.

POURQUOI AVOIR RECOURS À LA DÉPRESCRIPTION ?

Les médicaments soulagent des symptômes, guérissent des maladies et peuvent même prolonger la vie. Toutefois, ils peuvent également causer des effets secondaires ou encore interagir entre eux, ce qui peut être néfaste pour la santé. Plus on augmente le nombre de médicaments que l'on prend, plus le risque d'effets néfastes augmente. Il est aussi important de savoir qu'en vieillissant, nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments, ce qui accroît notre risque de souffrir d'un effet néfaste.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour toutes ces raisons, il est suggéré de faire réévaluer ses médicaments par un professionnel de la santé de façon régulière. Celui-ci pourra déterminer si les risques liés à la prise de médicaments sont plus importants que les bénéfices qu'ils apportent et si la déprescription est envisageable. **La déprescription est un processus planifié qui doit être accompagné et supervisé par un professionnel de la santé, que ce soit un pharmacien, une infirmière ou un médecin.**

Source : Réseau canadien pour la déprescription

RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

www.reseaudeprescription.ca

Le Réseau canadien pour la déprescription vous offre de l'information en lien avec l'utilisation sécuritaire des médicaments et des alternatives sécuritaires aux médications à risque d'effets néfastes. Des articles et ressources sur le sujet y sont proposés.

Information juridique

COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

Les droits et les responsabilités
www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers

Sont regroupés sur cette page Web les différents droits en matière de santé et de bien-être au Québec ainsi que les responsabilités de chacun en la matière.

Une loi pour protéger vos droits
http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989

Cette brochure vous explique les grandes lignes de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Elle permet aux usagers du système de santé de développer leur confiance et leur autonomie en améliorant la connaissance de leurs droits.

ÉDUCALOI – SANTÉ

www.educaloi.qc.ca/categories/sante

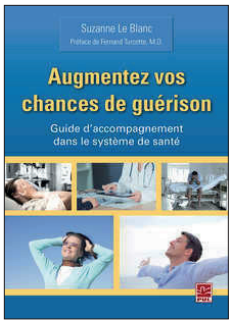
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie, etc.

VOS DROITS EN SANTÉ

www.vosdroitsensante.com

Site produit par un cabinet d'avocats qui s'adresse aux usagers de la santé et à leurs proches. Il offre de l'information complète sur le fonctionnement du système de santé, les droits de la personne sur son corps, les recours des usagers, etc.

SUGGESTIONS DE LECTURE



AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GUÉRISON : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ

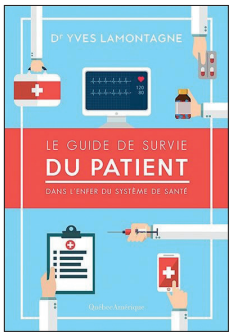
Suzanne Le Blanc. Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

Après avoir surmonté l'épreuve d'une maladie jugée incurable et accompagné des personnes souffrantes, l'auteure a compris l'importance de posséder de solides connaissances de base en santé, en tant que patient, pour recevoir les soins les plus appropriés et, en conséquence, augmenter les chances de guérison.

PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE

Lucile Sergent et Samuel Pouvereau. Paris : First éditions, 2019, 159 p.

Comment survivre au pays du soin, et avec quels outils ? Qui ne s'est jamais senti perdu ou troublé après une consultation médicale ? Patients et soignants ne parlent pas toujours le même langage, ce qui est source de beaucoup d'incompréhensions et parfois de souffrance. En fin d'ouvrage : un carnet de patient pour vous accompagner dans vos consultations.



LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT : DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ

Yves Lamontagne. Montréal : Québec Amérique, 2017, 122 p.

Qui et où consulter ? Comment obtenir un rendez-vous ? Comment vous préparer à la consultation médicale ? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin ? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale ? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels ? Enfin, sommes-nous trop soignés ?

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

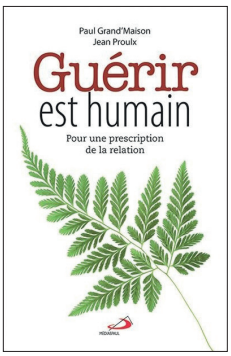
Mary Liber. Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.

VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS : CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE

Martine Perez. Paris : Leduc.s éditions, 2017, 295 p.

Ce guide pratique propose des conseils pour soigner seul les maux du quotidien, choisir et utiliser les médicaments avec discernement et se maintenir en forme. Il donne également les outils permettant de repérer les signaux du corps pour lesquels un médecin doit être consulté.

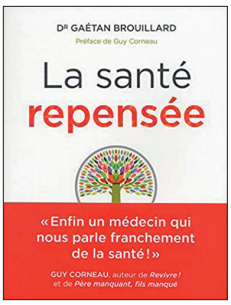


GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

Paul Grand'Maison et Jean Proulx. Montréal : Médiaspaul, 2016, 244 p.

Les auteurs de ce livre nous invitent à un regard croisé sur la souffrance à partir de leurs expériences respectives de patient et de médecin. Leur réflexion à deux voix s'adresse à ceux que la maladie éprouve comme à leurs proches, au personnel soignant comme aux étudiants et aux facultés de médecine. Elle saura convaincre qu'au cœur de l'épreuve et dans l'espoir de la guérison, l'être humain a un riche éventail de cartes à jouer.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca



LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMMENT

Gaétan Brouillard. Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2015, 201 p.

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution « toute prête » pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

LE PATIENT ET LE MÉDECIN

Marc Zaffran. Montréal : Presse de l'Université de Montréal, 2014, 256 p.

S'appuyant sur des exemples tirés des contextes français et québécois, Marc Zaffran a voulu aller au fond de cette question, qu'il a souvent abordée dans ses différents ouvrages : comment la relation entre patient et médecin peut-elle cesser d'être un rapport de force et devenir, pleinement, une relation de soin – c'est à dire d'entraide, de soutien et de partage.

LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS

BAnQ propose une panoplie de services adaptés gratuits à distance et à la Grande Bibliothèque.

Ces services s'adressent à tous les résidents québécois vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'agilité, à l'audition, à la parole, à la vision, à l'apprentissage ou aux facultés intellectuelles, peu importe leur âge.

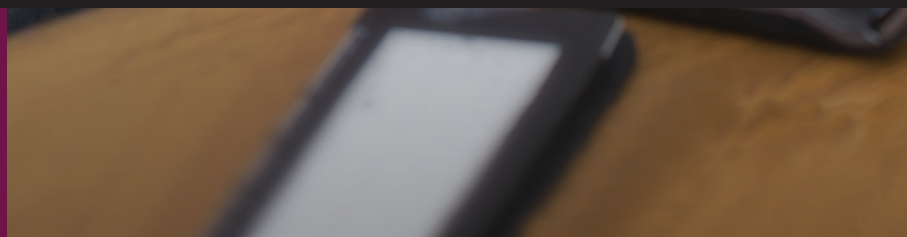
- Des livres adaptés, sonores ou en braille, des livres en gros caractères, des vidéos sous-titrées pour malentendants ou en vidéodescription et plus encore !
- Un service d'information et de référence téléphonique offert par du personnel expérimenté.

Abonnement et information à **banq.qc.ca**

Photo : iStockphoto

GRANDE BIBLIOTHÈQUE | BAnQ

Bibliothèque et Archives nationales Québec



NOTES

1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6
514 279-0550 | **WWW.ABPQ.CA** | **INFO@ABPQ.CA**