ÉDITION 2022

MALADIES PULMONAIRES

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 978-2-925031-98-7

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 16

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ 17
- Bases de données en libre accès 17
- Bases de données avec accès réservé aux abonnés 18

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES 23
- Asthme 23
- Maladie pulmonaire obstructive chronique 26
- Apnée du sommeil 28
- Fibrose kystique 29
- Mode de vie sain 30

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES 31

ROMANS 34

OUVRAGES JEUNESSE 36
- Asthme 36
- Fibrose kystique 38

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

FICTION 42

DOCUMENTAIRES 44
- Asthme 44
- Apnée du sommeil 44
- Fibrose kystique 45
- Mode de vie sain 46

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS 48
- Général 48
- Information juridique 49

RESSOURCES WEB 52
- Général 52
- Information juridique 58

SUGGESTIONS DE LECTURE 59

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 PULMONAIRE DU CANADA

Téléphone sans frais 1 888 566-5864
Site Web www.poumon.ca

L'Association pulmonaire du Canada fait la promotion de la santé pulmonaire, de la prévention et de la gestion de la maladie pulmonaire. Sous l'onglet « Santé pulmonaire », vous trouverez une liste de troubles respiratoires et des renseignements sur leurs symptômes, causes, traitements et approches de prise en charge.

ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

Téléphone 514 287-7400
Téléphone sans frais 1 888 POUMON 9 (1-888-768-6669)
Site Web https://poumonquebec.ca/

L'Association pulmonaire du Québec fait la promotion de la santé pulmonaire et participe à la prévention des maladies pulmonaires par la recherche, l'éducation et les services directs. Le site Web de l'association offre de l'information sur l'asthme, les maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), les maladies infectieuses, le cancer du poumon et l'apnée du sommeil. L'organisme offre aussi des services à la population : des groupes d'entraide, des conférences, du soutien à la cessation du tabagisme.

ASTHMA CANADA

Téléphone sans frais 1 866-787-4050
Site Web www.asthma.ca (en anglais seulement)

Asthma Canada offre de l'information aux personnes atteintes et à leur entourage par l'entremise d'Internet. Son site Web offre des conseils et des renseignements utiles concernant la gestion des déclencheurs saisonniers de l'asthme. La Société a produit une série de brochures en français qu'il est possible de télécharger gratuitement à partir de son site Web. Le site asthmakids.ca, destiné aux enfants asthmatiques leur propose du soutien et de l'information, le tout présenté de façon amusante et ludique.

FIBROSE KYSTIQUE CANADA

Téléphone sans frais 1 800 378-2233
Site Web www.fibrosekystique.ca

Organisme qui regroupe les associations provinciales, recueille des fonds, finance la recherche et défend les droits et intérêts des personnes atteintes de fibrose kystique. Anciennement connu sous le nom de l'Association canadienne de fibrose kystique.

FIBROSE KYSTIQUE QUÉBEC

Téléphone 514 877-6161
Téléphone sans frais 1 800 363-7711
Site Web www.fibrosekystique.ca/quebec/

Les bureaux régionaux de Montréal et Québec de Fibrose kystique Canada viennent en aide aux personnes atteintes de fibrose kystique en soutenant la recherche pour trouver un traitement, en appuyant les parents qui viennent d'apprendre le diagnostic de leur enfant et en sensibilisant le public à la maladie.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

Téléphone sans frais (Service Info-Aidant) 1 855 852-7784
Site Web www.lappui.org

Présent dans chacune des 17 régions du Québec, l'Appui travaille étroitement avec les organismes locaux pour élargir l'offre de services disponibles pour les proches aidants. Sa mission : contribuer à améliorer leur qualité de vie ! L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service confidentiel et gratuit disponible au 1 855 852-7784 ou à info-aidant@lappui.org. Des conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter vers les ressources disponibles près de chez vous et adaptées à vos besoins. Le site Web de l'Appui propose également une foule de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage. Vous y retrouverez notamment un répertoire dans lequel vous pourrez rechercher des ressources (répit, transport, aide à domicile, etc.) selon vos besoins et votre région.

MAISONS DES GREFFÉS LINA CYR

Téléphone sans frais 1 514 527-8661
Site Web https://maisondesgreffes.com/

La Maison des greffés Lina Cyr a pour mission d'héberger et de venir en aide aux personnes provenant des régions du Québec qui sont en attente d'une greffe ou qui ont reçu une greffe. Elle est un centre d'hébergement qui assure une période de transition sécuritaire entre l'hôpital et le milieu familial après l'opération. Elle vise à favoriser les échanges entre patients qui partagent la même expérience et permet à ces derniers d'être accompagnés d'un proche bénéficiant lui aussi de l'hébergement à prix abordable.

PROCHE AIDANCE QUÉBEC

Téléphone 514 524-1959
Site Web https://procheaidance.quebec/

Proche aidance Québec regroupe regroupe 124 organismes communautaires dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des proches aidants. Vous trouverez la liste complète des organismes par région sur le site Web de Proche aidance.

TRANSPLANT QUÉBEC

Téléphone 1 855 373-1414
Site Web https://www.transplantquebec.ca/

Transplant Québec est un organisme se plaçant au cœur de l'effort collectif des Québécois et des Québécoises de sauver des vies et d'améliorer l'état de santé des personnes en besoin de greffes d'organes. Le site Web donne accès à plusieurs ressources et témoignages pour les donneurs, les familles des donneurs, les personnes en attente de greffe et les personnes greffées.

VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

Téléphone 514 288-3157
Téléphone sans frais 1 800 315-3157
Site Web https://vivreaveclafibrosekystique.com/

Vivre avec la fibrose kystique est un organisme provincial qui a pour mission de promouvoir et de favoriser la qualité et les conditions de vie des personnes vivant avec la fibrose kystique et dédié à la défense de leurs droits et à leur soutien. Leur site Web propose plusieurs ressources d'information ainsi que des services offerts partout au Québec.

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

Faits saillants sur la maladie pulmonaire obstructive chronique
www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/copd-mpoc/ff-rr-2011-fra.php

Résumé publié par l'Agence de la santé publique du Canada sur l'*Enquête sur les personnes ayant une maladie chronique au Canada*, réalisée par Statistique Canada en 2011. Le rapport fournit des renseignements sur l'impact de la maladie sur les Canadiens et renseigne sur les approches que les personnes atteintes et les professionnels de la santé utilisent pour prendre en charge la maladie.

Maladies respiratoires chroniques
www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladies-respiratoires-chroniques.html

Renseignements généraux de l'Agence de la santé publique du Canada sur les maladies respiratoires chroniques.

ASSOCIATION PULMONAIRE DU CANADA – COMMENT UTILISER VOTRE INHALATEUR

https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/demandez-de-laide/comment-utiliser-votre-inhalateur

Cette section du site est dédiée aux différents types d'inhalateurs et à leur mode d'emploi.

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES NEUROPSYCHOLOGUES – MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE

https://aqnp.ca/documentation/degeneratif/maladie-pulmonaire-obstructive-chronique/

Vous trouverez sur ce site Web de l'information sur les maladies pulmonaires obstructives chroniques, entre autres sur les impacts cognitifs possibles.

ASTHMA CANADA

Réponses à vos questions sur l'asthme
www.asthma.ca/corp/services/pdf/Diagnostic.pdf

Les éléments déclencheurs d'une crise d'asthme
www.asthma.ca/corp/services/pdf/Declencheurs.pdf

Les médicaments
www.asthma.ca/corp/services/pdf/Medicaments.pdf

L'asthme chez l'enfant
www.asthma.ca/corp/services/pdf/Enfants.pdf

Une maison sans allergies
www.asthma.ca/corp/services/pdf/asthma_allergyfreehome_fr.pdf

Quatre saisons de l'asthme
www.4seasonsofasthma.ca/fr/fall_index.php

Bien vivre avec l'asthme
https://asthma.ca/wp-content/uploads/2019/12/Asthma_Canada_Seniors_Booklet_FR_V1.pdf

ASTHME À LA CARTE

http://www.savie.ca/CampusVirtuel/Etudiant/

Une source fiable pour qui veut en apprendre davantage sur l'asthme. Le projet « Asthme à la carte » propose 60 ressources d'apprentissage multimédias ainsi que des jeux interactifs ciblant différents aspects de l'asthme. Les contenus sont mis à jour par des chercheurs de l'Université Laval, à Québec. Inscription gratuite obligatoire.

COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL – ASTHME PROFESSIONNEL

www.csst.qc.ca/prevention/reptox/asthme/Pages/asthme-professionnel.aspx

Fiche d'information sur l'asthme professionnel mise en ligne par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST).

FIBROSE KYSTIQUE CANADA

Blogue
http://www.cysticfibrosis.ca/fr/blog/

Ce blogue est une source d'informations concernant les nouvelles sur la recherche, le soutien et les événements de Fibrose Kystique Canada. Vous pouvez également vous inscrire pour recevoir toutes les nouvelles par courriel.

Publications de l'association
www.fibrosekystique.ca/fr/about-cf/vivre-avec-la-fibrose-kystique/ressources

Vous trouverez dans cette section du site des publications produites par Fibrose kystique Canada à l'intention des patients de différents âges (enfants, adolescents et adultes) et de leur entourage.

FIBROSE KYSTIQUE QUÉBEC – RÉSEAU TOUSSE ENSEMBLE

www.tousseensemble.com

TOUSSE ensemble est un réseau de soutien et l'un de leurs principaux projets est d'élaborer une trousse de soutien qui est disponible aux familles fibro-kystiques. Elle s'adresse tant aux parents d'enfants atteints, aux grands-parents, aux conjoints et à toute la famille interpellée par la maladie.

GOUVERNEMENT DU CANADA – COTE AIR SANTÉ

https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/cote-air-sante.html

La cote Air santé est conçue pour aider les gens à comprendre les effets de la qualité de l'air sur leur santé. Ce site d'Environnement Canada explique la cote Air santé et permet de connaître la cote actuelle des principales villes canadiennes.

LA CHAIRE DE TRANSFERT DE CONNAISSANCES CŒUR / POUMONS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL – MALADIES RESPIRATOIRES

https://coeurpoumons.ca/maladies-respiratoires

Cette ressource présente plusieurs informations sur diverses maladies respiratoires touchant les voies nasales, le larynx, le pharynx, la trachée, les bronches et les poumons.

LETTRES EN MAIN – « LES BRONCHES ET LES POUMONS »

www.lettresenmain.com/wp-content/uploads/2019/10/poumons.pdf

Document de 40 pages, produit par le groupe en alphabétisation « Lettres en main », qui propose un texte simple et facile à comprendre sur les bronches et les poumons.

MIEUX VIVRE AVEC UNE MPOC

www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html

Le programme « Mieux vivre avec une MPOC » accompagne l'autogestion des personnes avec une maladie chronique. En s'inscrivant, le patient profitera d'une gamme de documents d'information, des vidéos d'apprentissage, etc. Ce contenu est destiné aux patients atteints d'une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) et à leurs proches. Il permet aux personnes atteintes d'avoir plus d'autonomie dans la gestion de leur maladie, et donc, une meilleure qualité de vie.

PASSEPORTSANTÉ.NET

L'apnée du sommeil : des arrêts involontaires de la respiration
www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=apnee_du_sommeil_pm

Fiche d'information complète sur l'apnée du sommeil.

Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=bronchite_chronique_emphyseme_pm

Fiche d'information complète sur la maladie pulmonaire obstructive chronique.

L'asthme
www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=asthme_pm

Fiche d'information complète sur l'asthme.

La fibrose kystique (mucoviscidose)
www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibrose_kystique_pm

Fiche d'information complète sur la fibrose kystique.

L'insuffisance respiratoire, qu'est-ce que c'est ?
www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insuffisance-respiratoire_pm

Fiche d'information complète sur l'insuffisance respiratoire.

QUÉBEC SANS TABAC – J'ARRÊTE

www.quebecsanstabac.ca/jarrete

Site interactif pour aider les fumeurs à se libérer du tabac. Nombreuses ressources pertinentes.

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/

VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

Santé vous bien (SVB)
https://vivreaveclafibrosekystique.com/publications/publications-sante-vous-bien/

Santé Vous Bien (SVB), la revue officielle de Vivre avec la fibrose kystique, est publiée une fois par année et permet de rejoindre les personnes vivant avec la FK ainsi que les proches aidants et intervenants impliqués auprès d'eux.

Vivre express
https://vivreaveclafibrosekystique.com/publications/publications-vivre-express/

Vivre Express est un bulletin d'information de quelques pages qui s'intéresse aux différents dossiers qu'administre Vivre avec la fibrose kystique ainsi qu'à l'actualité politique, sociale et médicale. Publié deux fois par année, il fournit également des informations sur les services disponibles (programmes de bourses, soutien à l'emploi, crédit d'impôt, etc.) et toute information pertinente pouvant être utile à la clientèle fibro-kystique.

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.

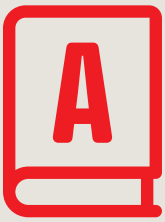
SUGGESTIONS DE LECTURE

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 !

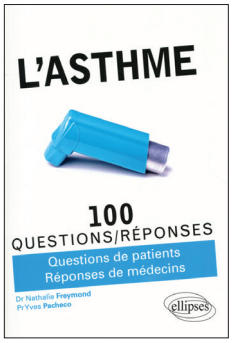
DOCUMENTAIRES

Asthme

L'ASTHME : COMMENT DEVENIR EXPERT DANS LA PRISE EN CHARGE DE CETTE MALADIE

Louis-Philippe Boulet et Hélène Boutin. Sainte-Foy : Presses de l'Université Laval, 2016, 193 p.

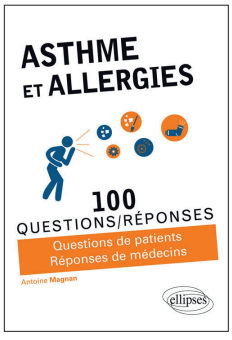
Cet ouvrage s'appuie sur les plus récents guides de traitement de l'asthme et les recherches dans ce domaine. Il servira de guide aux personnes asthmatiques qui veulent en savoir plus sur leur condition, tout comme à celles qui désirent atteindre un certain degré d'expertise sur cette maladie, afin de mieux savoir comment la gérer et de communiquer efficacement avec les professionnels de la santé. Livre spécialisé.



L'ASTHME : 100 QUESTIONS/RÉPONSES

Nathalie Freymond et Yves Pacheco. Paris : Ellipses, 2016, 125 p.

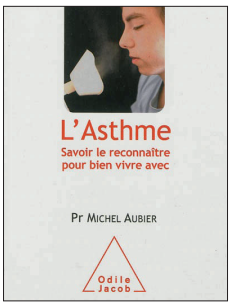
Pour aider le patient à mieux connaître et contrôler sa maladie afin de réduire les risques.



ASTHME ET ALLERGIES : 100 QUESTIONS/RÉPONSES

Antoine Magnan. Paris : Ellipses, 2016, 156 p.

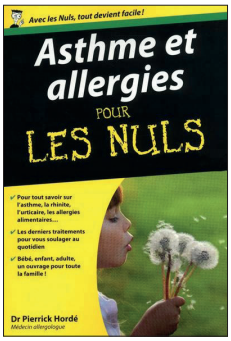
Une centaine de questions et leurs réponses pour comprendre l'asthme et les allergies, qui atteignent un tiers de la population dans les pays occidentaux.



L'ASTHME : SAVOIR LE RECONNAÎTRE POUR BIEN VIVRE AVEC

Michel Aubier. Paris : O. Jacob, 2013, 127 p.

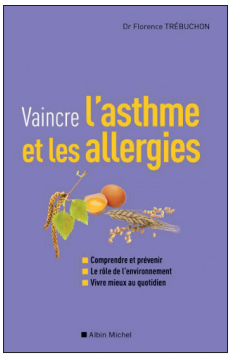
Ce guide pour prévenir et juguler les crises traite également de l'asthme chez l'enfant avec ses particularités, son retentissement sur la scolarité, les activités sportives, la vie sociale et familiale.



ASTHME ET ALLERGIES POUR LES NULS

William E. Berger. Paris : First, 2012, 392 p.

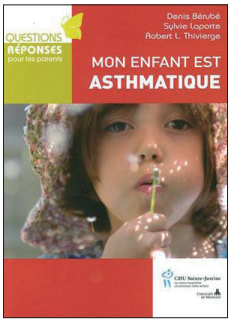
Montre comment minimiser les symptômes. Comprend les informations les plus récentes sur la prévention, le traitement médical, les façons de gérer ses allergies au quotidien.



VAINCRE L'ASTHME ET LES ALLERGIES

Florence Trébuchon. Paris : Albin Michel, 2011, 268 p.

Présente les mécanismes de l'asthme et des allergies, le fonctionnement des différents traitements, et les modes de prévention au quotidien.



MON ENFANT EST ASTHMATIQUE

Denis Bérubé, Sylvie Laporte et Robert L. Thivierge. Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2010, 83 p.

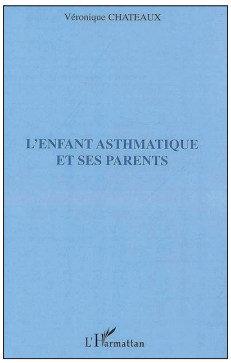
Denis Bérubé, pédiatre-pneumologue, Sylvie Laporte, inhalothérapeute et Robert L. Thivierge, pédiatre, répondent aux questions que vous vous posez sur l'asthme de votre enfant.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

ASTHME ET ENFANT : APPORTS DE LA THÉRAPIE FAMILIALE

Luigi Onnis. Bruxelles : De Bœck, 2009, 104 p.

Approche psychosomatique de l'asthme infantile. Si elle est régie par un mécanisme biologique, cette maladie est aussi influencée par des facteurs psychologiques tels que le stress, les difficultés relationnelles de l'enfant, etc. Livre spécialisé.



L'ENFANT ASTHMATIQUE ET SES PARENTS

Véronique Châteaux. Paris : L'Harmattan, 2008, 162 p.

L'originalité de cette étude se situe à deux niveaux, puisque l'auteure, spécialiste en psychologie de la santé, procède à une approche des représentations de la maladie par l'enfant, tout en analysant la prise en compte des représentations de l'asthme par les parents, ainsi que l'impact de la maladie de leur enfant sur leur propre vie. Livre spécialisé.

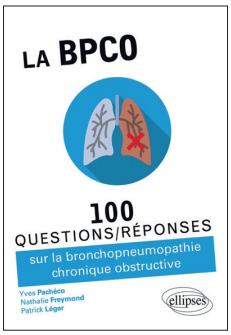
L'ASTHME CHEZ L'ENFANT : POUR UNE PRISE EN CHARGE EFFICACE

Sylvie Laporte, Denis Bérubé et Robert L. Thivierge. Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2006, 164 p.

Cet ouvrage se veut pratique et concret. Il contient de l'information, des conseils et des outils pour faire de chaque parent un expert capable de prendre en charge efficacement l'asthme de son enfant. Les critères de maîtrise de l'asthme, l'amélioration de l'environnement, l'adoption de nouvelles habitudes de vie, le traitement médicamenteux, un plan d'action, etc., autant d'éléments qui sont présentés et expliqués aux parents.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

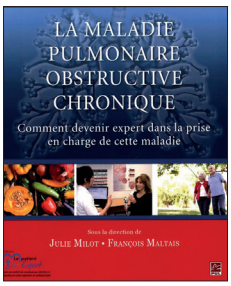
Maladie pulmonaire obstructive chronique



LA BPCO : 100 QUESTIONS-RÉPONSES SUR LA BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE

Yves Pachéco, Nathalie Freymond et Patrick Léger. Paris : Ellipses, 2017, 159 p.

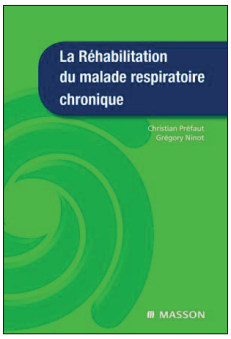
La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie fréquente dont le principal agent responsable est le tabac. Les prémices de cette maladie sournoise peuvent être insidieuses trompant la lucidité des malades.



LA MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE : COMMENT DEVENIR EXPERT DANS LA PRISE EN CHARGE DE CETTE MALADIE

Sous la direction de Julie Milot et François Maltais. Québec : Presses de l'Université Laval, 2016, 151 p.

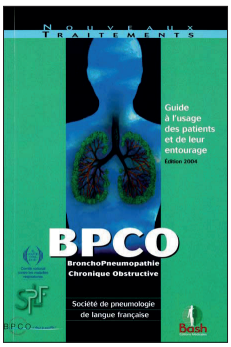
Guide pour les personnes avec une MPOC qui veulent en savoir plus sur leur condition, tout comme celles qui désirent atteindre un certain degré d'expertise sur cette maladie, afin de mieux la gérer et communiquer efficacement avec les professionnels de la santé.



LA RÉHABILITATION DU MALADE RESPIRATOIRE CHRONIQUE

Christian Préfaut et Grégory Ninot. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2009, 502 p.

Cet ouvrage aborde les bases et l'évaluation du malade, puis détaille la réhabilitation : la prise en charge somatique, l'accompagnement psychosocial, l'organisation de la réhabilitation. Livre spécialisé.



BPCO (BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE) : GUIDE À L'USAGE DES PATIENTS ET DE LEUR ENTOURAGE

Société de pneumologie de langue française; Comité national contre les maladies respiratoires. Paris : Bash, 2009, 224 p.

Des experts répondent aux questions que toute personne atteinte de cette maladie évolutive des bronches et des poumons peut se poser.

APPRENDRE À VIVRE AVEC LA BRONCHITE CHRONIQUE OU L'EMPHYSÈME : LA MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE ET LA RÉADAPTATION RESPIRATOIRE

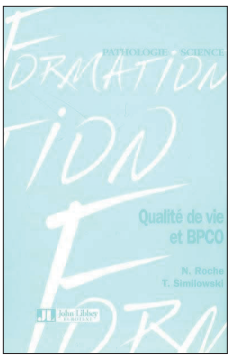
Roger Belleau et François Maltais. Québec : Presses de l'Université Laval, 2008, 82 p.

Ce manuel contient de l'information sur la maladie pulmonaire obstructive chronique et sur la médication nécessaire à son traitement, un programme d'exercices et de nombreux conseils pour faciliter les activités quotidiennes. Il a pour objectif de contribuer à procurer aux malades plus d'autonomie et un meilleur contrôle sur leur maladie de façon à améliorer leur qualité de vie. Cet ouvrage issu de l'expérience de professionnels de l'Hôpital Laval. Il s'adresse à ceux et celles qui vivent et travaillent auprès de personnes atteintes d'une maladie pulmonaire obstructive chronique.

BPCO : UN ENJEU POUR LA MÉDECINE GÉNÉRALE

Thomas Similowski. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2008, 85 p.

Explique pas à pas quand et comment la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) fonctionne et quels sont les moyens de dépistage à la disposition du généraliste et quels traitements préventifs et curatifs il peut mettre en œuvre pour soigner son patient. Livre spécialisé.



QUALITÉ DE VIE ET BPCO

Nicolas Roche et Thomas Similowski. Montrouge : John Libbey Eurotext, 2007, 154 p.

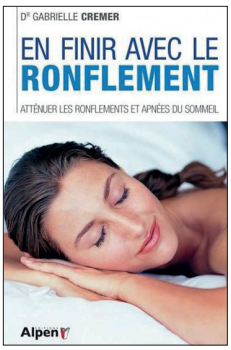
Présentation des applications du concept de qualité de vie dans le domaine de la bronchopneumopathie chronique obstructive. Livre spécialisé.

Apnée du sommeil

EN FINIR AVEC LES RONFLEMENTS : UN GUIDE PRATIQUE POUR RETROUVER UNE QUALITÉ DE SOMMEIL OPTIMALE

Gérard Vincent et Damien Bidain. Paris : Eyrolles, 2015, 172 p.

Une méthode pour retrouver un sommeil tranquille et réparateur, élaborée par un dentiste spécialiste des ronflements et des apnées du sommeil.



EN FINIR AVEC LE RONFLEMENT : ATTÉNUER LES RONFLEMENTS ET APNÉES DU SOMMEIL

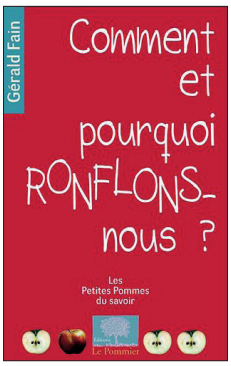
Gabrielle Cremer. Monaco : Alpen éditions, 2014, 95 p.

Des méthodes employées par les médecins pour traiter ce bruit respiratoire, avec des conseils pour atténuer les ronflements et les apnées du sommeil.

MIEUX VIVRE AVEC L'APNÉE DU SOMMEIL

Michel D'Anielo. Paris : Grancher, 2012, 163 p.

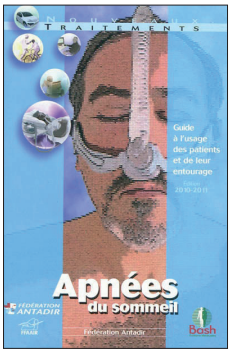
Présentation du syndrome d'apnées obstructives du sommeil, maladie chronique qui ne se guérit pas, mais dont il est possible de surmonter les effets, grâce aux médecines dites douces et à différentes stratégies.



COMMENT ET POURQUOI RONFLONS-NOUS ?

Gérald Fain. Paris : Le Pommier, 2012, 59 p.

Un examen des mécanismes de production du ronflement. L'ouvrage permet de reconnaître les signes faisant suspecter des arrêts respiratoires nocturnes ou SAS (Syndrome d'apnée du sommeil). Il expose en outre les solutions permettant à chacun de vivre en bonne harmonie avec son entourage.

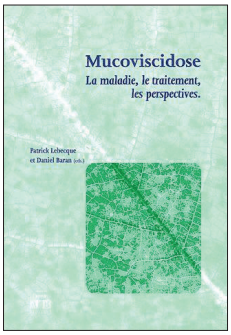


APNÉES DU SOMMEIL : GUIDE À L'USAGE DES PATIENTS ET DE LEUR ENTOURAGE

Fédération Antadir, Paris : Bash, 2010, 224 p.

Guide sur le syndrome d'apnée du sommeil : ses causes, son diagnostic, ses caractéristiques, ses traitements, la vie quotidienne.

Fibrose kystique



LA MUCOVISCIDOSE : LA MALADIE, LE TRAITEMENT, LES PERSPECTIVES

Patrick Labecque et Daniel Baran. Louvain-la-Neuve : Academia-Bruylant, 2002, 224 p.

Destiné aux patients et à leur entourage ainsi qu'aux intervenants médicaux et paramédicaux de proximité. Ce livre a pour objectif de proposer une information diversifiée, de nature à contribuer à différents niveaux à l'amélioration de la prise en charge de la maladie.

Mode de vie sain

ARRÊTER ENFIN DE FUMER !

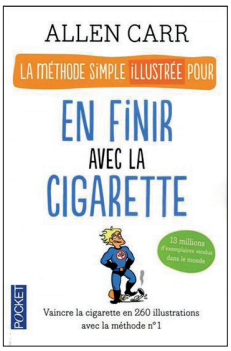
Isabelle Clauzel. Issy-les-Moulineaux : Prat, 2014, 111 p.

Une démarche de coaching personnalisé pour arrêter la cigarette, en quatre points : état des lieux de la dépendance et des habitudes, motivations, outils et conseils pratiques, gestion du sevrage. Avec des témoignages d'anciens fumeurs.

ARRÊTER DÉFINITIVEMENT DE FUMER : 50 CONSEILS POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF

Monique Osman. Paris : Solar éditions, 2014, 157 p.

Cette méthode de sevrage tabagique permet, au-delà du processus d'auto-persuasion, d'évaluer le degré de dépendance physique et psychologique du fumeur afin d'arrêter sans risque de rechute. Des tests et des QCM viennent compléter les conseils pratiques. L'auteure, tabacologue et psychologue, fait également le point sur la cigarette électronique et ses effets sur la santé.



LA MÉTHODE SIMPLE ILLUSTRÉE POUR EN FINIR AVEC LA CIGARETTE : PETIT GUIDE À L'USAGE DU FUMEUR POUR LUI MONTRER QU'IL EST FACILE D'ARRÊTER

Allen Carr. Paris : Pocket, 2012, 168 p.

En se basant sur sa propre expérience, l'auteur, dont les centres développant la méthode sont implantés dans 18 pays, présente une solution simple pour arrêter de fumer. Contexte français.

LA MÉTHODE SIMPLE POUR LES FEMMES QUI VEULENT ARRÊTER DE FUMER : ARRÊTER DE FUMER SANS PRENDRE DU POIDS, C'EST POSSIBLE !

Allen Carr. Paris : Pocket, 2011, 286 p.

Les médecins ont constaté que les femmes fument en moyenne plus de cigarettes que les hommes. La peur de prendre du poids les empêche souvent d'arrêter. L'auteur, dont les centres développant la méthode sont implantés dans 18 pays, adapte ici sa méthode spécialement pour les femmes.

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES

UN SOUFFLE D'ESPOIR

Alexandre Allain. Paris : Hugo doc, 2021, 296 p.

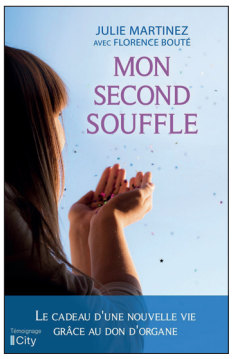
Atteint de mucoviscidose, l'auteur se lance en 2014 dans un tour d'Europe à travers 19 pays pour sensibiliser le grand public à sa maladie. Quelques années plus tard, après une greffe bi-pulmonaire, il fait une traversée de l'Atlantique à la voile. Il souhaite ainsi démontrer qu'il est possible de surmonter les épreuves et donner de l'espoir à ceux qui souffrent de maladie ou de handicap.

LA VIE, L'AMOUR, TOUT DE SUITE !

Julie Briant. Paris : Albin Michel, 2020, 298 p.

Julie, atteinte de mucoviscidose, raconte son combat pour fonder une famille. Contre l'avis de beaucoup, elle brave la maladie et se lance dans l'aventure de la maternité. Mère de Loane et Mathéïs, mariée, elle fonde le blog Maman, muco&co où elle encourage chacun à vivre pleinement.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca



MON SECOND SOUFFLE

Julie Martinez. Bernay : City, 2020, 238 p.

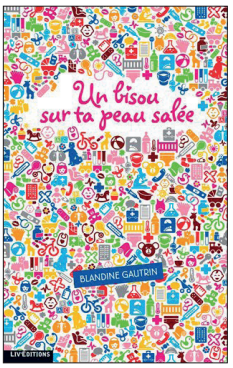
Sauvée par un don d'organes, l'auteure retrace son parcours, du diagnostic de sa mucoviscidose à sa transplantation en passant par l'attente d'une greffe. Elle évoque sa vie rythmée entre les traitements et les hospitalisations ou encore la dégradation de son état de santé à 32 ans.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

FRÈRES JUSQU'AU DERNIER SOUFFLE

Damien et Nicolas Delmer. Paris : XO éditions, 2015, 219 p.

Frères jumeaux, Damien et Nicolas sont atteints de mucoviscidose. Ils ont aujourd'hui 35 ans et luttent au quotidien pour profiter de la vie : peindre, écrire, se baigner et sauter en parachute. Mais la perspective de mourir dans de grandes souffrances les incite aujourd'hui à demander la légalisation de l'euthanasie et à témoigner de leur pacte pour une mort digne.

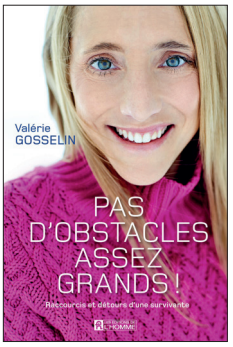


UN BISOU SUR TA PEAU SALÉE

Blandine Gautrin. Le Faouët : Liv'éd., 2015, 171 p.

Un témoignage sur le monde des soignants et le vécu d'une mère qui apprend que sa troisième fille est atteinte de mucoviscidose.

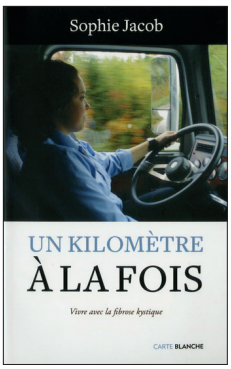
Aussi disponible sur pretnumerique.ca



PAS D'OBSTACLES ASSEZ GRANDS ! : RACCOURCIS ET DÉTOURS D'UNE SURVIVANTE

Valérie Gosselin et Jean Couture. Montréal, Québec : Les Éditions de l'Homme, 2015, 244 p.

Dès sa naissance, le parcours de vie de Valérie Gosselin s'annonce comme un combat sans merci. Atteinte de fibrose kystique, on ne lui donne guère plus que quelques années à vivre. Mue par un impérieux désir de vivre, et, surtout, de trouver sens aux infortunes qui la tenaillent, elle repousse une à une les limites qu'on lui avait pourtant interdit de transgresser. Cumulant succès scolaires et performances sportives, elle va jusqu'à remporter les plus grands honneurs académiques et à fonder une entreprise se démarquant par son originalité et son avant-gardisme. Ce sont cependant les petites déconvenues de la vie quotidienne qui finissent par la révéler à elle-même, lui faire découvrir le sens de l'existence de même que la mission qui est la sienne.



UN KILOMÈTRE À LA FOIS

Sophie Jacob. Montréal : Carte blanche, 2013, 198 p.

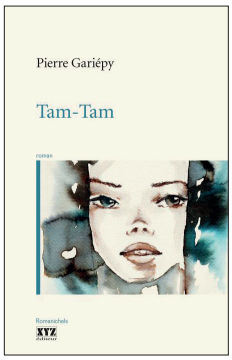
Sophie Jacob est prête à tout pour faire de chaque obstacle une victoire. Elle sait qu'elle risque de retrancher quelques kilomètres à son parcours parce qu'elle a choisi un métier qui n'est pas approprié à sa condition physique, mais il y a longtemps qu'elle a décidé qu'être atteinte de fibrose kystique ne l'empêcherait pas de réaliser son rêve : conduire des camions 18 roues. Vivre moins longtemps peut-être, mais vivre heureuse.

ROMANS

CE QU'ON RESPIRE SUR TATOUINE

Jean-Christophe Réhel. Montréal : Del Busso, 2018, 283 p.

L'auteur explore dans ce roman hors norme, touchant et drôle, les thèmes qui lui sont chers : la solitude, la fatigue et la maladie.

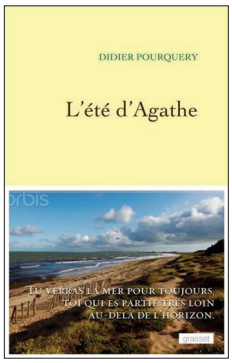


TAM-TAM

Pierre Gariépy. Montréal, : XYZ éditeur, 2016, 97 p.

Valérie, atteinte de la fibrose kystique, est en attente d'une greffe de poumons pour pouvoir, enfin, retrouver son souffle et vivre pleinement sa puberté. Son père, seul face à la détresse de sa fille, prend soin d'elle et tente de lui faire oublier la maladie qui l'accable en lui racontant des histoires, mêlant réalité et fiction.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca



L'ÉTÉ D'AGATHE

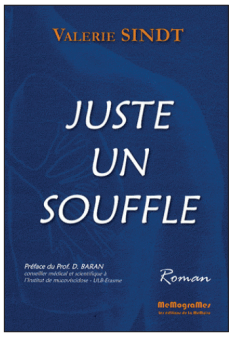
Didier Pourquery. Paris : Bernard Grasset, 2016 : 192 p.

Lorsque, le 21 juin 2007, l'auteur apprend que sa fille Agathe, 23 ans, va être emportée par la maladie, il décide d'écrire jusqu'à la date de sa mort, le 10 août suivant, pour raconter sa personnalité, sa joie de vivre, son attitude face à l'épreuve. Une manière de la faire revivre.

LA PETITE FILLE QUI AVAIT AVALÉ UN NUAGE GRAND COMME LA TOUR EIFFEL

Romain Puértolas. Paris : La Loupe, 2015, 367 p.

Aujourd'hui, Providence Dupois doit se rendre à Marrakech pour ramener en France la petite fille qu'elle a adoptée et qui est gravement malade. Or tout le trafic aérien se trouve stoppé par les cendres d'un volcan qui vient de se réveiller en Islande. Mais c'est mal connaître Providence, sa formidable énergie, son optimisme, et son amour de mère : elle a promis à Zahera d'être là aujourd'hui et ce n'est pas un nuage, si gros soit-il, qui va l'arrêter !



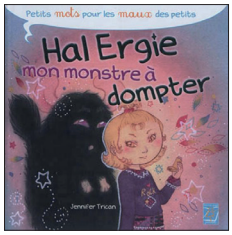
JUSTE UN SOUFFLE

Valérie Sindt. Bruxelles : Mémogrames, 2010, 160 p.

Dans le cadre du programme européen d'échanges Erasmus, Justine, jeune chimiste française, est en stage dans le sud de l'Allemagne. Bientôt, elle s'éprend d'un de ses collègues, Johan, mais celui-ci est atteint de la mucoviscidose.

OUVRAGES JEUNESSE

Asthme



4 À 9 ANS

HAL ERGIE, MON MONSTRE À DOMPTER

Jennifer Trican. Clermont-Ferrand : Tournez la page jeunesse, 2012, 16 p.

Cet album ouvre le dialogue sur les allergies, la maladie, et la vie quotidienne des enfants qui en souffrent. Le but est de poser des mots sur les éventuelles angoisses de l'enfant.

4 À 9 ANS

PARLONS DE L'ASTHME : JE RESPIRE MIEUX !

Jennifer Moore-Mallinos et Rosa M. Curto (ill.). Saint-Lambert : Héritage jeunesse, 2011, 35 p.

Le garçon, dans cette histoire, souffre de l'asthme; une maladie chronique qui parfois se complique de crises inquiétantes. Les jeunes qui font de l'asthme doivent savoir qu'avec une médication appropriée et un bon suivi médical, cette maladie se contrôle parfaitement. Avec la bonne information, les jeunes aux prises avec l'asthme retrouvent une vie normale, active et heureuse.

4 À 9 ANS

JE RESPIRE BIEN !

Angèle Delaunois et François Thisdale (ill.). Montréal : Éditions de l'Isatis, 2010, 31 p.

Le gentil professeur Ombilic s'attaque au complexe fonctionnement du système respiratoire. Avec ses mots simples et ses comparaisons pertinentes, ses explications sont à la portée de tous. Ce livre permet aux plus jeunes de se familiariser avec le rôle des poumons, des bronches, du larynx de même qu'avec le long périple de l'air à travers leur corps.

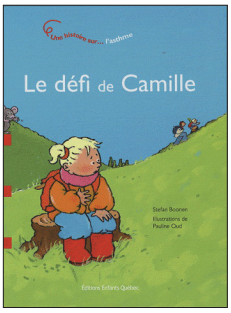
Aussi disponible sur pretnumerique.ca

4 À 9 ANS

LE MAUVAIS TOUR DE RHINO : L'ASTHME

Brigitte Marleau. Terrebonne : Boomerang, 2009, 24 p.

Charlotte croque un biscuit sans s'être lavé les mains. Rhino, le virus du rhume qui s'était caché entre ses doigts, atterrit dans le fond de sa gorge. Le lendemain, Charlotte se met à éternuer. Elle ne se sent pas bien, car elle est asthmatique. Quand elle attrape un rhume ou quand de la poussière ou du pollen pénètrent dans ses bronches, elle respire avec difficulté et des petits sifflements se font entendre.

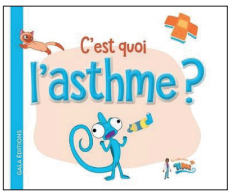


4 À 9 ANS

LE DÉFI DE CAMILLE

Stefan Boonen et Pauline Oud (ill.) Saint-Lambert : Enfants Québec, 2007, 24 p.

Camille aime bien les randonnées avec son père et son frère sur la colline, mais elle n'arrive pas toujours à les suivre. Elle n'arrête pas de tousser et se sent toujours essoufflée. L'histoire raconte la visite de Camille chez le médecin et tout ce qu'elle doit savoir sur la maladie dont elle souffre : l'asthme. Bien soignée, elle pourra courir jusqu'au sommet de la colline.

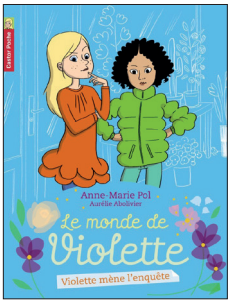


6 À 9 ANS

L'ASTHME

Karin Janssen. Montréal : Gala éditions, 2021, 32 p.

C'est quoi l'asthme ? Pourquoi le système respiratoire des personnes asthmatiques réagit mal à certains éléments présents dans l'air ? TiDoc' et Tifou ont toutes les bonnes réponses.



8 À 9 ANS

VIOLETTE MÈNE L'ENQUÊTE

Anne-Marie Pol et Aurélie Abolivier (ill.) Paris : Flammarion, 2011, 93 p.

Violette s'occupe de la boutique de fleurs de Mamita durant son séjour à l'hôpital. Mais un étrange animal semble avoir élu domicile dans l'une des plantes de la boutique. Violette et son amie Noura mènent l'enquête. Un roman de lecture facile tendant à démontrer que l'asthme est rarement un obstacle à une vie normale.

Fibrose kystique

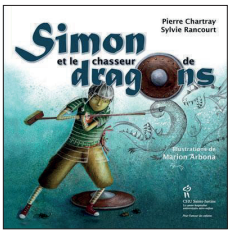
6 À 9 ANS

FLORENCE & LÉON

Simon Boulerice et Delphine Côté-Lacroix (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2016, 31 p.

Florence a un problème aux poumons, mais enseigne la natation. Pour elle, c'est toujours comme si elle respirait dans une paille. Léon a un problème aux yeux et est agent d'assurance. Pour lui, c'est toujours comme s'il regardait par le trou d'une paille. Leur rencontre chamboulera leurs vies. Et si les différences pouvaient devenir une force ? Et si l'amour pouvait naître au bout d'une paille ?

Aussi disponible sur pretnumerique.ca



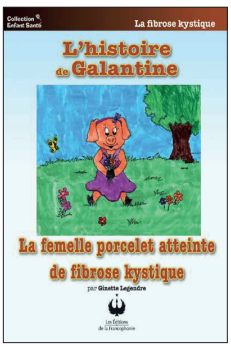
6 À 9 ANS

SIMON ET LE CHASSEUR DE DRAGONS

Pierre Chartray, Sylvie Rancourt et Marion Arbona (ill.) Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 35 p.

Simon est atteint de fibrose kystique et le chasseur de dragons, c'est son petit frère. Celui-ci veut lui montrer comment combattre les vilaines créatures qui l'empêchent de respirer avec aisance, de grandir comme il faut… Ce petit frère, témoin compatissant de la souffrance de Simon, n'en éprouve pas moins de la peine et de la jalousie de voir ses parents le délaisser. Une nuit, même, il fait le mauvais rêve de voir son frère mourir, et en ressent une grande culpabilité. Puis un jour, Simon part pour une énième fois à l'hôpital. Son petit frère insiste pour aller le voir. Simon meurt un peu plus tard, laissant son frère et ses parents apprendre à vivre sans lui.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca



6 À 9 ANS

L'HISTOIRE DE GALANTINE, LA FEMELLE PORCELET ATTEINTE DE FIBROSE KYSTIQUE

Ginette Legendre et Hélène St-Hilaire (ill.) Lévis : Éditions de la Francophonie, 2007, 35 p.

On suit le parcours d'un petit porcelet femelle, Galantine, atteinte de fibrose kystique. Elle doit subir de nombreux tests, être hospitalisée, apprendre à vivre avec sa maladie en suivant les recommandations de plusieurs spécialistes.

9 À 15 ANS

FANTÔMES

Raina Telgemeier. Toronto : Scholastic, 2016, 239 p.

Catrina et sa famille déménagent sur la côte de la Californie du Nord parce que Maya, la petite sœur de Catrina, est malade. Cat n'est pas contente de quitter ses amies pour Bahía de la Luna, mais Maya est atteinte de la fibrose kystique et l'air frais et salin de la mer lui sera bénéfique. Alors que les deux filles explorent leur nouvel environnement, un voisin leur laisse entendre que des fantômes hantent Bahía de la Luna. Maya veut absolument en rencontrer un, mais Cat ne veut pas en entendre parler. À l'approche du temps où les fantômes vont à la rencontre de leurs proches, Cat doit trouver une façon de surmonter ses peurs.

9 À 15 ANS

TON AMIE POUR LA VIE

Anne-Marie Desplat-Duc. Paris : Castor poche Flammarion, 2009, 158 p.

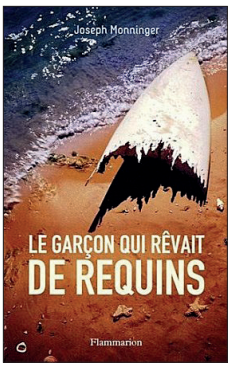
Marjorie est Française, Basia est Polonaise. Toutes deux correspondent et se racontent leurs vies quotidiennes d'adolescentes. Mais en apprenant que Basia est atteinte de mucoviscidose, Marjorie mobilise tout son entourage : elle veut collecter des fonds pour la faire soigner en France.

12 À 15 ANS

UNE FILLE, UN GARS ET UN CHAT

Carole Moore et Sybiline (ill.) Saint-Lambert : Soulières, 2013, 159 p.

Vicky souffre de fibrose kystique et Simon, le chat, rêve d'avoir un nouveau foyer. Une fois réunis, ils développeront peu à peu une tendre relation. Simon suit sa maîtresse comme un chien le ferait lors de ses promenades. Cela attire l'attention d'Olivier qui habite dans la même rue. Puis ils tombent amoureux. Mais la maladie, qui ne cesse de progresser, vient teinter l'intensité de leur relation.



12 À 17 ANS

LE GARÇON QUI RÊVAIT DE REQUINS

Joseph Monninger. Paris : Flammarion, 2012, 232 p.

Près de San Francisco, Tommy, atteint de mucoviscidose, est venu observer les requins avec sa sœur Bee. Lorsqu'ils rencontrent Ty et Little Brew, deux jeunes surfeurs en mer, Tommy croise enfin un requin.

15 À 17 ANS

À CINQ PIEDS DE TOI

Rachael Lippincott, Mikki Daughtry et Tobias Iaconis. Paris : Albin Michel jeunesse, 2019, 310 p.

Stella Grant, 17 ans, est atteinte de mucoviscidose. Hospitalisée pour quelques semaines en vue d'une greffe des poumons, elle rencontre un nouveau patient, Will, souffrant de la même maladie. Le jeune homme est également porteur d'une dangereuse bactérie qui, si elle l'attrapait, empêcherait Stella de subir son opération. Bien qu'il leur soit interdit de s'approcher, tous deux tombent amoureux.

Aussi disponible sur pretnumerique.ca

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.

FICTION

À CINQ PIEDS DE TOI

Justin Baldoni. 2019, 116 min. (v.o. : Five Feet Appart)

Drame (États-Unis). Stella Grant, dix-sept ans, est atteinte par la fibrose kystique. Elle a passé une grande partie de sa vie entre les quatre murs de sa chambre d'hôpital. C'est dans ce contexte qu'elle tombe amoureuse de Will Newman, également atteint de la mucoviscidose. Leurs états de santé respectifs les empêchent de s'approcher trop près l'un de l'autre.

FOREVERLAND

Max McGuire. 2011, 93 min.

Drame (Canada). Will Rankin, atteint de la fibrose kystique, taquine la mort en se couchant à chaque jour dans le cercueil qu'il a réservé auprès d'un entrepreneur en pompes funèbres très compréhensif. Pourtant, le Vancouvérois vient de fêter ses 21 ans, un seuil psychologique pour les victimes de cette maladie pulmonaire mortelle, qui vient d'emporter son meilleur ami Bobby. Par testament, ce dernier a demandé à Will d'aller porter ses cendres dans un sanctuaire mexicain où coulerait une source aux vertus miraculeuses.

OXYGÈNE

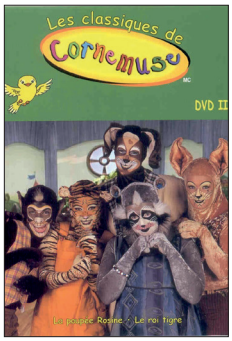
Hans Van Nuffel. 2010, 98 min. (v.o. : Adem)

Drame (Belgique). Tout comme son frère aîné Lucas, Tom Van Dam souffre de fibrose kystique depuis l'enfance. Lors d'un long séjour à l'hôpital, le jeune homme sympathise avec le jovial Xavier, son voisin de corridor, qui le détourne momentanément des frasques qu'il commet avec un de ses amis délinquants. Peu après, Tom remarque Eline, une jeune patiente confinée à une chambre d'isolement, dont il va tomber amoureux sans pouvoir l'approcher. Or, lorsque Lucas succombe à une transplantation de poumons, Tom, qui se sent coupable de négligence envers son frère, replonge dans ses mauvaises fréquentations et remet tout en question, y compris son désir de lutter pour sa vie. Version flamande, sous-titres en français.

ASTHMA TECH

Jonathan Ng. Office national du film du Canada. 2006, 7 min.
En ligne : www.onf.ca/film/asthma_tech_fr

Film d'animation (Canada). Asthma Tech raconte l'histoire d'un garçon asthmatique que sa maladie empêche de s'adonner avec ses amis aux activités et aux jeux de son âge. Le jeune Winston surmonte ce handicap grâce à sa vive imagination et à son talent d'artiste. Par un après-midi pluvieux où toute sa bande s'ennuie, il sort du papier et des crayons à dessiner et devient le héros du jour. Ce faisant, il découvre que l'imagination est une chose magique qui libère, qui transforme et qui rapproche.



POUR ENFANTS

À BOUT DE SOUFFLE OU TIBOR ET SON ASTHME

Cornemuse II, Télé-Québec. 2000, 25 min.

Éducation (Québec). Tibor se repose après une crise d'asthme. Vindaloo lui indique que c'est l'heure du traitement. Tibor refuse malgré les explications sur sa maladie, s'entête, tousse puis accepte la pompe que lui tend Vindaloo. Il s'apaise jusqu'à ce que Lazuli lui refuse son toutou de peluche Badaboum. Elle propose de le mettre au pied du lit ou de le remplacer par Kiki, mais Tibor se fâche et quitte pour l'île où il dit ne pas vouloir être asthmatique. Au retour, il demande pourquoi il fait de l'asthme. Lazuli lui dit qu'elle a été asthmatique, mais qu'elle a guéri. Tibor demande à ne pas montrer sa pompe à ses amis, mais change d'avis quand Zac, venu reporter un livre, lui apprend qu'il est allergique (guêpes) et qu'il a montré sa seringue à tous ses amis. Tibor montre alors sa pompe à Rafi et Bagou.

DOCUMENTAIRES

Asthme

DE L'ASTHME ÉQUIN À L'ASTHME HUMAIN

Histoires inflammatoires (segment), **Savoir média.** 2020, 6 min.
En ligne : https://savoir.media/histoires-inflammatoires/clip/de-lasthme-equin-a-lasthme-humain

L'asthme est la principale maladie qui affecte les chevaux. C'est une inflammation chronique des bronches empirée par des allergies respiratoires. Trouver un remède pour les chevaux pourrait aider à en trouver un pour les humains.

Apnée du sommeil

SURMONTER L'APNÉE DU SOMMEIL

C'est une question de santé, Savoir média. 2020, 5 min.
En ligne : https://savoir.media/cest-une-question-de-sante/clip/surmonter-lapnee-du-sommeil

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ? Quelles sont ses incidences et quels sont les risques pour les personnes qui en souffrent ? Grâce à l'humoriste Anthony Kavanagh, qui nous partage son expérience, apprenez-en davantage sur ce trouble majeur du sommeil.

Fibrose kystique

VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

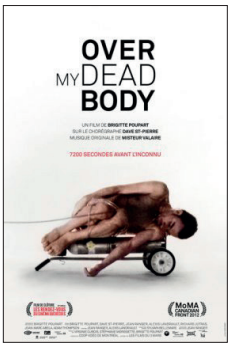
Ça me regarde (segment). **AMI-Télé**. 2018, 8 min.
En ligne : https://www.youtube.com/watch?v=fM2l1fu1sS8

Le mois de mai est le mois de la sensibilisation à la fibrose kystique. Plus de 4 000 enfants, adolescents et adultes Canadiens vivent avec cette maladie, dont la chroniqueuse Audray Metcalfe.

TRAITER LA FIBROSE KYSTIQUE GRÂCE À UNE BANQUE DE TISSUS PULMONAIRES

Électrons libres (segment), **Télé-Québec**. 2017, 7 min.
En ligne : https://electronslibres.telequebec.tv/episodes/35120

Des chercheurs du centre de recherche du CHUM ont créé une banque de tissus pulmonaires en faisant directement croître des cellules pulmonaires à partir de poumons donnés par des personnes greffées. Idéal pour mimer les différents scénarios qui peuvent se dérouler chez des patients atteints de fibrose kystique et de tester des traitements.



OVER MY DEAD BODY

Brigitte Poupart. 2011, 80 min.

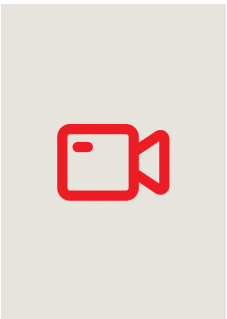
Bien qu'atteint de la fibrose kystique, Dave St-Pierre a mené une brillante carrière d'interprète en danse contemporaine. Mais ces dernières années, les limitations de sa maladie l'ont obligé à se tourner vers la chorégraphie. À 34 ans, réalisant qu'il mourra d'ici deux ans s'il n'obtient pas une greffe pulmonaire, Dave cesse de résister et consent à se placer sur une liste d'attente pour la délicate chirurgie. Entre-temps, le chorégraphe produit le spectacle « Over my dead body », dans lequel, presque seul sur scène avec sa bonbonne d'oxygène, il fait part au public des grands bonheurs de sa vie et de ses angoisses face à la mort. En coulisse et dans son quotidien, Dave est filmé par sa complice et amie, la comédienne Brigitte Poupart, qui l'accompagnera jusqu'aux portes de la salle d'opération.

Mode de vie sain

VAPOTER = DANGER ?

Découverte (segment), **Radio-Canada**. 2019, 11 min 19 s.
En ligne : https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/site/segments/reportage/145089/vapotage-cigarette-electronique

Depuis l'été dernier, la cigarette électronique a été associée à des centaines de cas de maladies pulmonaires graves. Ces maladies survenues essentiellement aux États-Unis ont relancé un débat d'experts animé autour du vapotage. Faut-il avoir peur de la cigarette électronique ? Des chercheurs canadiens se penchent sur la question.



LES RISQUES AVEC LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUES DE VOIR SA SANTÉ S'ENVOLER EN FUMÉE

RCI, Tam-Tam Canada. 2019, 39 min.
En ligne : https://www.rcinet.ca/fr/2019/11/22/les-risques-avec-la-cigarette-electronique-de-voir-sa-sante-senvoler-en-fumee/

Mathieu Morrisette de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et Martin Juneau de l'Institut de cardiologie de Montréal sont invités pour parler des dangers de la cigarette électronique.

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
http://blogue.opq.org

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

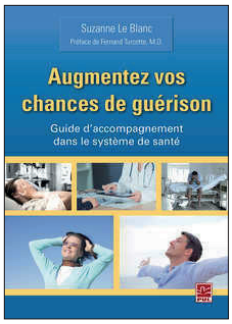
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie,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

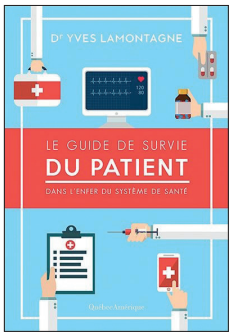
Suzanne Le Blanc. Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

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

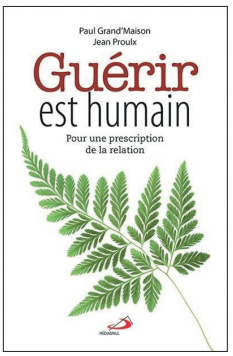
Mary Liber. Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

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.

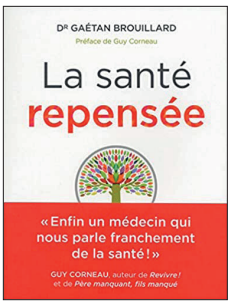


GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

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.

NOTES

NOTES

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