



ÉDITION  
2025

# DIABÈTE

---

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

---

 **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 337 bibliothèques publiques et Réseaux BIBLIO membres. Biblio-Santé est disponible dans plus de 600 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

Nathalie Rhéault, bibliothécaire contractuelle

## RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Nathalie Rhéault, 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](http://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 à l'hiver 2025 et sera mis à jour annuellement.

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

© 2025 Association des bibliothèques publiques du Québec  
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2025  
ISBN 978-2-925272-88-5

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

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>8</b>
Général	8
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>11</b>
Général	12
<b>PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ</b>	<b>17</b>
<b>BASES DE DONNÉES EN SANTÉ</b>	<b>18</b>
Bases de données en libre accès	18
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	19

## SUGGESTIONS DE LECTURE

<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>24</b>
Ouvrages généraux	24
Diabète chez l'enfant et l'adolescent	26
Mode de vie sain	27
<b>RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES</b>	<b>31</b>
<b>BANDES DESSINÉES</b>	<b>32</b>
<b>OUVRAGES JEUNESSE</b>	<b>33</b>

## SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>37</b>
Général	37

## PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>41</b>
Général	41
Information juridique	42
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>45</b>
Général	45
Information juridique	51
<b>SUGGESTIONS DE LECTURE</b>	<b>52</b>

## 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](http://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**



**DOULEUR  
CHRONIQUE**



**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**

## À PROPOS DE LA THÉMATIQUE

Avec les bons outils et un accompagnement adéquat, les personnes atteintes d'un diabète peuvent mener une vie active tout en préservant leur santé.

Ce cahier a été spécialement conçu pour les personnes vivant avec un diabète et pour leurs proches. Il rassemble plusieurs ressources fiables disponibles au Québec au sujet, par exemple, des différentes formes de diabète (type 1, type 2, gestationnel et autres), de l'alimentation et de l'activité physique.

Organismes et associations de soutien, sites Internet de confiance, suggestions de lectures sous forme de romans, d'essais ou de bande-dessinées, films, récits de vie inspirants, etc. Certains livres suggérés sont disponibles en format audio ou numérique sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca).

Nous vous souhaitons de belles découvertes.

Les textes descriptifs des cahiers Biblio-Santé ont été produits en collaboration avec la Bibliothèque et le Centre de littérature en santé du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal.



---

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

---

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### ASSOCIATION DES INFIRMIÈRES ET INFIRMIERS EN SOINS PODOLOGIQUES DU QUÉBEC (AIIS PQ)

**Site Web** [www.aiispq.org](http://www.aiispq.org)

Vous trouverez sur le site de l'AIIS PQ le bottin des infirmiers et infirmières détenant une formation en soins des pieds au Québec dans la section intitulée « Bottin des membres ».

### DIABÈTE QUÉBEC

**Téléphone** 514 259-3422  
**Téléphone sans frais** 1 800 361-3504  
**Site Web** [www.diabete.qc.ca](http://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 sept applications mobiles gratuites pour faciliter le calcul des glucides. La revue *Plein Soleil* est accessible aux membres de l'association.

#### Service InfoDiabète

**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](http://www.rein.ca)

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

## FONDATION RESSOURCES POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES (FRED)

**Téléphone** 514 731-9683  
**Téléphone sans frais** 1 800 731-9683  
**Site Web** <https://diabete-enfants.ca/>

Depuis plus de 50 ans, la Fondation ressources pour les enfants diabétiques (FRED) accompagne les enfants et adolescents diabétiques insulino-dépendants et leur famille dans les défis quotidiens du diabète de type 1.

## 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 dans la section « Grand public » du site Web 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.

## ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 288-0019  
**Téléphone sans frais** 1 888 514-7433  
**Site Web** [www.ordredespodiatres.qc.ca](http://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 « Pour le 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.

## PERCÉE DT1

**Téléphone sans frais** 1 877 287-3533

**Site Web** <https://perceedt1.ca/>

Percée DT1 (auparavant FRDJ) est la principale organisation mondiale de recherche et de défense du diabète de type 1 (DT1). Tandis que nous cherchons à trouver des thérapies de guérison pour le DT1, nous aidons à améliorer le quotidien des personnes qui vivent avec cette maladie.

# 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 fautive 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**

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/diabete.html>

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](http://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**

#### **Guide pratique pour la gestion du diabète de type 2**

<https://www.diabete.qc.ca/wp-content/uploads/2024/12/112446-DQC24-GuidePratique-FR-WEB.pdf>

Ce guide renferme de l'information de base pertinente à propos du diabète qui, nous l'espérons, vous permettra de discuter de manière éclairée avec l'équipe.

## **Soins des pieds**

<https://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 « 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**

<https://www.unlockfood.ca/fr/>

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/](http://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 (FRED)**

### **Soutient les familles**

<https://diabete-enfants.ca/soutien-aux-familles/>

Sous l'onglet « Soutient les familles », 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.

## **GOVERNEMENT DU QUÉBEC – COUP D'OEIL SUR L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE VIVANT AVEC LE DIABÈTE**

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000083/>

Cette brochure entièrement revue et mise à jour a pour objectif d'aider les personnes vivant avec le diabète à adopter une alimentation saine et équilibrée. En présence de diabète, le corps utilise mal l'énergie qui circule sous forme de glucose (sucre) dans le sang. L'alimentation est essentielle au traitement du diabète pour l'atteinte et le maintien des valeurs cibles de glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre dans le sang. On y trouve des informations sur les glucides, l'assiette équilibrée, les groupes alimentaires, le tableau de la valeur nutritive, des conseils sur la santé du cœur et l'écoute des signaux de faim et de satiété, ainsi que des exemples de repas.

## **ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC – TROUVER UN PODIATRE**

[www.ordredespodiatres.qc.ca/trouver-un-podiatre/](http://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](http://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 frais médicaux non dispensés dans votre région**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/frais-pour-soins-medicaux-non-dispenses-dans-votre-region/>

### **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 autres personnes à charge**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-autres-personnes-a-charge/>

### **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](http://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.

## GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

[www.canada.ca/fr/services/sante.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante.html)

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

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

[www.quebec.ca/sante/](http://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

<https://medlineplus.gov>

*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](http://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.cismef.org/cismef/](http://www.cismef.org/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.

### LISSA

[www.lissa.fr](http://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](http://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 42 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](http://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>

## CPS : COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE

<https://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques/cps-compendium-des-produits-et-specialites-pharmaceutiques-en-ligne/>

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.

## GALE HEALTH AND WELLNESS

<https://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques/gale-health-wellness/>

La base de données offre accès à des millions d'articles provenant de revues spécialisées, de magazines, de bulletins d'informations et de fils d'actualité, ainsi qu'à une large collection d'ouvrages de référence en texte intégral et à des centaines de vidéos et audios en continu. Les informations portent sur des maladies et des problèmes de santé en médecine traditionnelle, et couvrent également des pratiques médicales alternatives. Interface en français et contenu en français et en anglais.

---

# SUGGESTIONS DE LECTURE

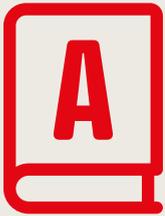
---

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 [prenumerique.ca](http://prenumerique.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 [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca).

Vous trouverez sur le site [prenumerique.ca](https://prenumerique.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 Prenumerique](https://prenumerique.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.

[Prenumerique.ca](https://prenumerique.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: 100 RÉPONSES POUR COMPRENDRE SA MALADIE ET MIEUX SE SOIGNER AU QUOTIDIEN**

**Fabrice Bonnet.** Vanves : Marabout, 2023, 189 p.

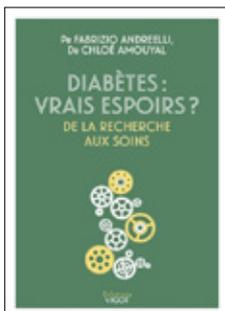
Ce livre s'adresse aux patients ayant développé un diabète de type 1, de type 2 ou un diabète gestationnel, mais également à ceux qui sont à risque de diabète (prédiabète). En présentant les données scientifiques les plus récentes, le Pr Fabrice Bonnet aborde des domaines aussi variés que la prévention, la diététique, l'activité physique, les nouveaux traitements, les innovations technologiques, les facteurs émotionnels...



### **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](#)



## 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.

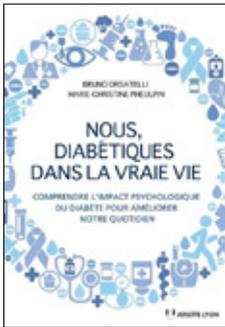


## LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

**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](#)



## **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.

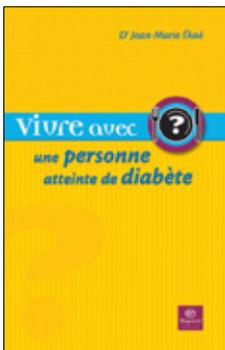
Des conseils psychologiques destinés aux personnes qui souffrent de diabète, afin de retrouver bien-être et équilibre psychique.



## **MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE 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.



## **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](#)

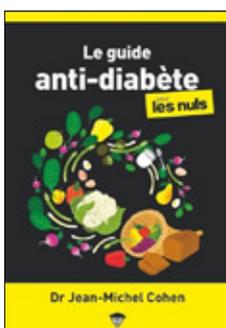
## Mode de vie sain



## 50 RECETTES GOURMANDES ANTIDIABÈTE : DE L'ENTRÉE AU DESSERT

**Marie-Laure André et Guillaume Marinette.** Paris : Leduc, 2024, 196 p.

Mêlant expertise santé et recettes, voici le livre indispensable pour adopter une alimentation antidiabète en toute simplicité ! Marie-Laure André, diététicienne-nutritionniste, s'est associée au chef cuisinier Guillaume Marinette pour vous concocter de délicieuses recettes afin de déguster des plats gourmands sans aucun risque pour votre santé. Vous découvrirez également ses meilleurs conseils pour équilibrer vos repas tout au long de l'année.

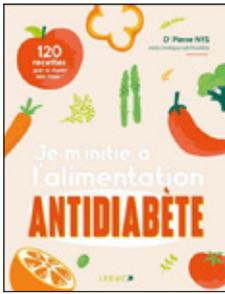


## LE GUIDE ANTI-DIABÈTE POUR LES NULS

**Jean-Michel Cohen.** Paris : First éditions, 2024, 174 p.

Des conseils, des exemples de menus et de nombreuses recettes adaptées pour les personnes souffrant de diabète : taboulé au brocoli, papillote de poulet exotique, roulé de saumon aux épinards, pain perdu à l'orange, entre autres.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## JE M'INITIE À L'ALIMENTATION ANTIDIABÈTE

**Pierre Nys.** Paris : Leduc, 2024, 190 p.

Un guide illustré donnant les clés d'une alimentation adaptée en cas de diabète, qu'il soit de type 1 ou 2. Les auteurs abordent l'index glycémique, le sucre et l'insuline, décrivent trente aliments recommandés aux diabétiques comme les lentilles, les fruits rouges, le riz basmati ou le vinaigre et proposent cinquante recettes au quotidien, dont des soupes, des salades ou des desserts au chocolat.

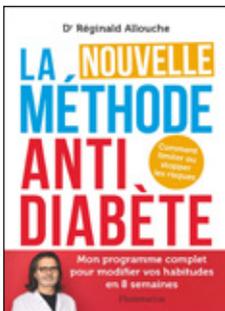


## DIABÈTE: 21 JOURS DE MENUS

**Alexandra Leduc.** Montréal : Modus Vivendi, 2023, 135 p.

Vous êtes diabétique et vous ne savez pas ce que vous pouvez manger sans risque pour votre santé ? Pour une personne diabétique, surveiller son alimentation est fondamental. De saines habitudes alimentaires peuvent non seulement aider à contrôler la glycémie, mais aussi prévenir l'apparition de complications liées au diabète.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

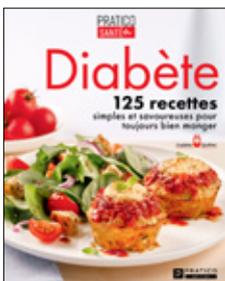


## LA NOUVELLE MÉTHODE ANTIDIABÈTE: COMMENT LIMITER OU STOPPER LES RISQUES

**Réginald Allouche.** Paris : Flammarion, 2022, 303 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 soixante recettes et, pour chaque semaine, des conseils en matière d'alimentation, d'activité physique et de santé.

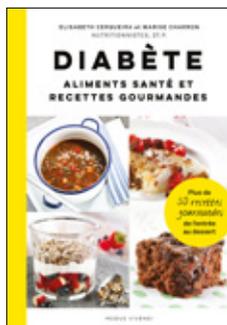
 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## 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.

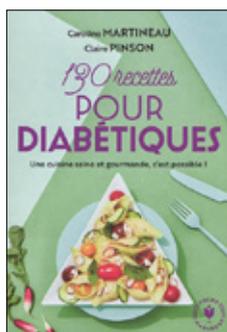


## DIABÈTE : ALIMENTS SANTÉ ET RECETTES GOURMANDES

**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](#)



## 130 RECETTES POUR DIABÉTIQUES

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

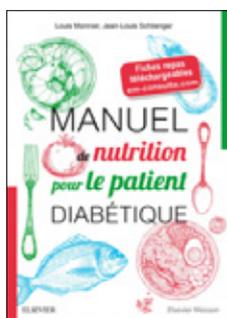
Une première partie donne les clés de l'équilibre alimentaire, les principes de choix des aliments en fonction de leur indice glycémique et des exemples d'équivalence de plats composés. Une deuxième partie propose 130 recettes avec pour chacune le nombre de calories, les quantités de protéines, de lipides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

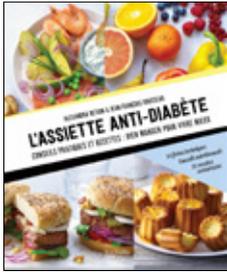
55 desserts classiques revisités pour les personnes diabétiques avec notamment les brioches roulées à la cannelle, les sablés bretons, le Paris-Brest ou encore le quatre-quarts et les profiteroles. Les recettes sont accompagnées d'informations et de conseils nutritionnels.



## 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.



## 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.



## 250 RECETTES ESSENTIELLES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

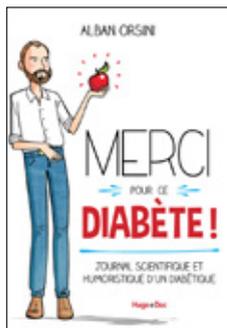
**Sharon Zeiler.** Montréal : Éditions du Trécarré, 2013, 336 p.

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](#)

# 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.

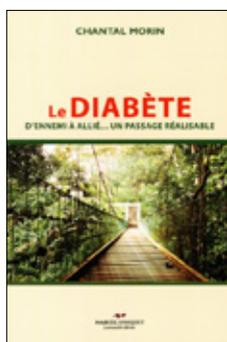
L'auteur atteint de diabète de type 1 raconte son parcours avec humour. Il évoque, tour à tour, le diagnostic, les précautions à prendre, la nouvelle hygiène de vie, etc. Il livre des informations scientifiques, donne des conseils et témoigne de son quotidien.



## 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.

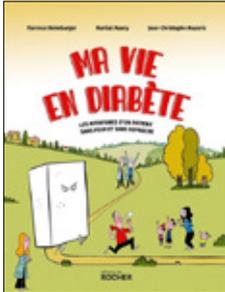


## LE DIABÈTE : D'ENNEMI À ALLIÉ... UN PASSAGE RÉALISABLE

**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.

# BANDES DESSINÉES



## **MA VIE EN DIABÈTE : LES AVENTURES D'UN PATIENT SANS PEUR ET SANS REPROCHE**

**Florence Heimburger, Martial Maury et Jean-Christophe Mazurie (ill.).**

Monaco : du Rocher, 2024, 90 p.

Tout allait bien pour Martial, sympathique père au foyer quinquagénaire... Jusqu'à ce que le diabète arrive sans crier gare, et vienne semer la zizanie dans son existence ! Notre héros parviendra-t-il à apprivoiser ce nouveau compagnon fort encombrant ?



[Aussi disponible sur Pretnumerique](#)

# OUVRAGES JEUNESSE

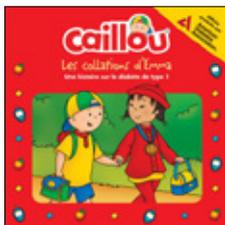


4 À 9 ANS

## 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](#)

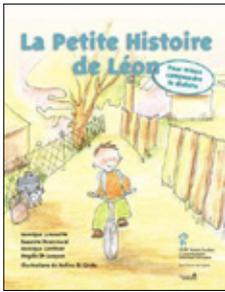


4 À 9 ANS

## 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

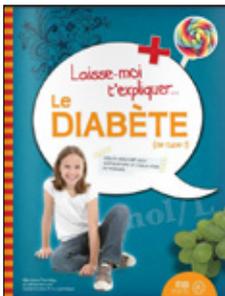
## LA PETITE HISTOIRE DE LÉON : POUR MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE

**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](#)

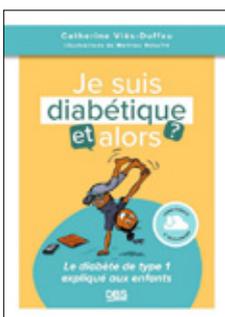


6 À 12 ANS

## 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.

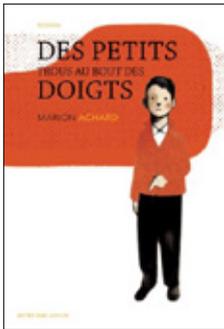


9 À 12 ANS

## JE SUIS DIABÉTIQUE, ET ALORS ?

**Catherine Viès-Duffau**. Louvain-la-Neuve : De Boeck, 2024, 111 p.

Des outils pour aider les enfants à comprendre pourquoi ils ont du diabète, et à le gérer. Chaque situation est expliquée à l'aide de planches de bande dessinée, de « strips » et de dessins. Avec des exercices ainsi que des compléments en ligne.

**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



### **UN DIABÈTE HYBRIDE MÉCONNU**

**Découverte** (segment), **ICI Radio-Canada**. 2024, 43 min.

De plus en plus d'adultes se voient diagnostiquer une forme de diabète qui a des similarités à la fois avec la forme de type 1 (parfois appelée « juvénile ») et avec celle de type 2. Des chercheuses montréalaises étudient comment mieux diagnostiquer et traiter cette maladie.



### **ÇA ME REGARDE – 7 JANVIER 2023**

**Ça me regarde** (segment), **AMI-télé**. 2023, 26 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-me-regarde>

Le Regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal métropolitain nous présente leur nouvelle programmation d'activités, pour l'hiver. Notre optométriste en résidence, Dr Michaud, nous parle des dangers du diabète chez l'enfant. Et on s'initie à la poterie !



### **ÇA ME REGARDE – 15 JUILLET 2023**

**Ça me regarde** (segment), **AMI-télé**. 2023, 26 min.

En ligne : <https://amiplus.ca/ca-me-regarde>

Un comité de sensibilisation au handicap visuel dans une polyvalente secondaire. Aussi, une étude qui confirme qu'il est possible d'atténuer les effets du diabète de type-2 grâce à un bon mode de vie et enfin, on parle de course à pied avec INCA !



## DIABÈTE ET SANTÉ OCULAIRE

**Ça me regarde** (segment), **AMI-télé**. 2022, 8 min.

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=LFm3jxH0seE>

Le diabète peut être responsable de plusieurs problèmes visuels lorsqu'il est mal contrôlé. Dr Langis Michaud nous aide à mieux comprendre la rétinopathie et autres manifestations oculaires du diabète.



## DES DIABÉTIQUES SE DISENT VICTIMES D'INJUSTICE

**La facture** (segment), **Radio-Canada**. 2022, 9 min.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/la-facture/site/segments/reportage/423897/diabete-pompe-insuline-payer-ramq-programme-diabetique>

Au Québec, de nombreux diabétiques de type 1 sont privés de la pompe à insuline, une technologie pourtant révolutionnaire dans la gestion du diabète. En 2011, le gouvernement a mis en place un programme d'accès à ces pompes, mais son critère d'admissibilité basé sur l'âge crée une injustice. Un policier de Gatineau s'est rendu jusqu'à l'Assemblée nationale pour faire changer les choses.



## LE CAMP CAROWANIS

**Ça me regarde** (segment), **AMI-télé**. 2020, 7 min.

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=WPDnLt3YOzs>

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.youtube.com/watch?v=KiWuZUiFHN8>

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.



## JE FAIS DU GLAUCOME

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

En ligne : <https://www.hgj.ca/soins-et-services/ophtalmologie/centre-dinformation-sur-le-glaucome/videos/>

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.



## LE DIABÈTE : COMME UN CADEAU

**Brion Whitford et John Paskievich.** 2005, 59 min

En ligne : [www.nfb.ca/film/diabete\\_comme\\_un\\_cadeau](http://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.

---

# 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, poste 61890  
**Site Web** <https://ssaquebec.ca/>

Cette unité soutient 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](http://www.justicedeproximite.qc.ca)

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans treize 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](http://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.

### 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](http://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 DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 873-4074  
**Téléphone sans frais** 1 844 532-8728  
**Site Web** [www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public)

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'utilisateur 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'utilisateur 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](http://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](http://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.

### **CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM) - FICHES SANTÉ**

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante>

Ces fiches santé permettent aux patient(e)s et à leurs proches d'en savoir plus sur une foule de sujets, dont des tests médicaux, des problèmes de santé, des soins et des saines habitudes de vie. Elles sont le fruit d'une collaboration entre les expert(e)s du CHUM et l'équipe du Centre de littératie en santé.

### **CHOISIR AVEC SOINS**

[www.choisiravecsoin.org](http://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**

<https://www.healthcharities.ca/fr/ressources/guide-de-sante-pratique/>

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 – PROTÉGER LE PUBLIC**

[www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx](http://www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx)

La section « Protéger le public » du site Web 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**

### **Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/guide-canadien-de-l-engagement-des-patients-en-matiere-de-securite/>

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.

### **Ressources pour les patients, résidents, clients et proches aidants**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/securite-lancez-la-discussion/ressources-pour-les-patients-residents-clients-et-proches-aidants/>

Vous trouverez sur cette page différentes ressources autour de la question de votre sécurité et de celle de vos proches.

## **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/etre-partenaire-dans-vos-soins-de-sante>

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.

## **GOVERNEMENT DU QUÉBEC**

### **Comprendre la vaccination**

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/comprendre-la-vaccination>

Cette ressource vous offre un aperçu des divers aspects de la vaccination pour mieux en comprendre les enjeux. Vous y trouverez également des liens vers le Programme québécois d'immunisation et le calendrier de vaccination du Québec. Elle est particulièrement utile pour les personnes âgées ou celles atteintes de maladies chroniques, comme les affections pulmonaires, cardiaques, le diabète ou le cancer.

### **Info-Santé 811**

[www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/](http://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](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/](http://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-santé>

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 répond à vos besoins.

## **ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC**

<https://www.opq.org/protection-du-public/que-fait-lordre-pour-me-protéger/>

La section « Protection du 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

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

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](http://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](http://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](http://www.educaloi.qc.ca/categories/sante)

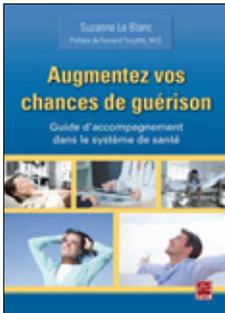
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie,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

### **VOS DROITS EN SANTÉ**

[www.vosdroitsensante.com](http://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 Pouvreau.** 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](#)



## LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

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

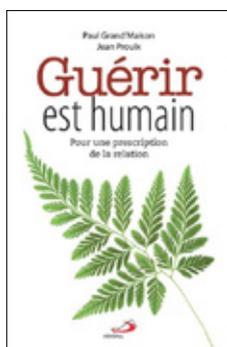
Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.



## 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](#)



## 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](#)



## 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 vidéo-description et plus encore!
- Un service d'information et de référence téléphonique offert par du personnel expérimenté.

Abonnement et information à [banq.qc.ca](http://banq.qc.ca)



Photo : iStockphoto

GRANDE  
BIBLIOTHÈQUE



Bibliothèque  
et Archives  
nationales

Québec





1453, RUE BEAUBIEN EST, BUREAU 215, MONTRÉAL, QUÉBEC H2G 3C6  
514 279-0550 | [WWW.ABPQ.CA](http://WWW.ABPQ.CA) | [INFO@ABPQ.CA](mailto:INFO@ABPQ.CA)