

*Bien vivre
sa santé...*

*et mieux vivre
avec la maladie*

une sélection de ressources
pour bien s'informer

1^{re} édition

Brochures déjà parues

Ces brochures ont pour objectif de proposer une sélection de livres, de multimédias, de sites web pertinents, d'associations de patients. Tous les ouvrages présentés sont disponibles à la bibliothèque du CMU et peuvent être empruntés gratuitement par tout un chacun.

Brochures parues: unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/publications-unige/



Pour les jeunes et leurs parents

- ▶ Emotions
- ▶ Sommeil et cerveau
- ▶ ADN, génétique, corps humain
- ▶ L'enfant, l'ado face au cancer
- ▶ Diabète de type 1 et 2

Pour les adultes

- ▶ Autour du cancer
- ▶ Peur anxiété stress... pas de panique
- ▶ Mort, deuil, soins palliatifs
- ▶ Se ressourcer autrement
- ▶ Santé étudiants
- ▶ La médecine de premier recours
- ▶ Mémoire et apprentissage



Nous sommes à votre disposition pour vous aider et vous accompagner dans vos recherches d'information, n'hésitez pas à nous solliciter.

L'information fournie ne remplace pas celle donnée par les professionnels de santé, mais contribue à enrichir la relation entre le patient, son entourage et son médecin ou un professionnel de santé qualifié.

Visitez notre site web

Vous y trouverez toutes les brochures à télécharger et des informations complémentaires: unige.ch/biblio/patients

Pour toute information, aide à la recherche ou commande de brochure: annick.widmer@unige.ch



Sommaire

SÉLECTION DE SITES WEB CONSEILLÉS.....	7
SANTÉ DANS SA GLOBALITÉ, PRÉVENTION DE LA SANTÉ	11
ALIMENTATION.....	13
ACTIVITÉ PHYSIQUE.....	15
SOMMEIL	16
SEXUALITÉ.....	17
ANXIÉTÉ, STRESS	18
ÉCRANS	21
POLLUANTS, PERTURBATEURS ENDOCRINIENS.....	22
VIEILLISSEMENT, DÉCLIN COGNITIF	23
BIEN-ÊTRE MENTAL.....	24
GUÉRISON – SPIRITUALITÉ	25
PROCHES-AIDANTS.....	26

éadi





Chères lectrices, chers lecteurs,

Cette brochure a été réalisée par la bibliothèque de l'Université de Genève, site Uni CMU en collaboration avec la Faculté de médecine. Elle a pour but de vous aider à sélectionner des livres, des applications et des sites Web pour mieux vous informer sur les concepts de bien vivre et mieux vivre sa maladie en utilisant une approche globale.

Les références qui vous sont proposées traitent de thématiques très diverses. Elles stimuleront votre curiosité et vous donneront des conseils pour vous aider à préserver votre santé physique et mentale, améliorer votre alimentation, vous apprendre à gérer des comportements nouveaux et potentiellement nocifs liés à l'évolution de nos modes de vie (anxiété et stress, troubles du sommeil, déclin cognitif, exposition aux perturbateurs endocriniens et polluants, troubles sexuels, prise de conscience de son environnement). Vous trouverez également des références très utiles dédiées à l'accompagnement d'un proche malade.

L'ensemble de ces références, bien que reflétant les visions respectives de leurs auteur-es, est une source d'information utile pour prendre conscience de l'importance d'une approche globale de sa santé et de son bien-être.

En vous souhaitant à toutes et à tous une bonne lecture pour votre information propre ou pour vous aider à mieux accompagner un-e proche malade de la manière la plus équilibrée possible.

Professeur Angèle Gayet-Ageron

Médecin responsable de l'Unité d'Appui
Méthodologique – Centre de Recherche Clinique
Médecin Adjointe Agrégée Suppléante du chef
du service d'épidémiologie clinique, HUG
Département de santé et médecine communautaire,
Faculté de médecine de l'Université de Genève

Comment reconnaître un site web de qualité et développer une lecture critique des informations en ligne?

Parmi la multitude d'informations proposées en ligne, il peut être difficile de trouver des contenus sérieux et fiables. Une information de qualité est une information objective, récente, compréhensible et validée scientifiquement.

1. S'INFORMER SUR L'AUTEUR DU SITE

- **Quel est l'auteur** du site? Consultez la page «à propos», «contact», «qui sommes-nous?». Privilégiez les sources sérieuses et officielles telles que les hôpitaux, les universités, les offices ou départements fédéraux et cantonaux de santé publique, les associations professionnelles médicales, les associations de patient-es.
- La personne à l'origine du contenu est-elle indépendante, sans lien avec des entreprises commerciales ou pharmaceutiques? Quelles sont son expertise et sa légitimité dans le domaine?

2. ÉVALUER LA QUALITÉ DE L'INFORMATION

- Quel est l'**objectif du site**: informer, faire de la publicité, vendre?
- L'information est-elle récente? Vérifiez la date de mise en ligne, de révision ou de mise à jour.
- Le site mentionne-t-il les sources des informations publiées? Y a-t-il des références à des articles scientifiques?

Trucs & astuces:

- N'hésitez pas à **visiter plusieurs sites pour comparer** leurs résultats.
- **Privilégiez les portails médicaux** qui contiennent des informations validées (issues des résultats de la recherche scientifique), contrairement aux moteurs de recherche standards.



ATTENTION: Après avoir trouvé des informations sur Internet, ne prenez aucune décision importante à propos de votre santé sans en parler au préalable à votre médecin. La recherche d'informations en santé sur Internet ne doit pas remplacer une consultation médicale. Internet est un outil d'information, pas de diagnostic

Consultez également la brochure **«Informations santé sur internet et les réseaux sociaux»**. Cette brochure vous explique comment trouver des informations médicales de qualité sur Internet: unige.ch/biblio/files/5315/9715/1911/A5_Internet_web3.pdf

Pour vous aider dans vos recherches d'informations santé, vous pouvez consulter les sites conseillés sur le portail patients de la Bibliothèque de médecine: unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/ressources-en-ligne/



Sélection de sites web conseillés pour une recherche d'informations santé de qualité

CISMEF Patients

doccismef.chu-rouen.fr/dc/#env=pat&restartApplication

Catalogue et index des sites médicaux francophones à destination des patient-es et de leur famille.

HON: Health On the Net

www.hon.ch/HONsearch/Patients/index_f.html

Moteur de recherche qui sélectionne et certifie la fiabilité et la crédibilité de l'information médicale et de santé sur le web.

PLANÈTE SANTÉ

planetesante.ch

Portail médical suisse. Met gratuitement à disposition de tous des contenus validés par des médecins romands.

Possibilité de rechercher par maladie:

planetesante.ch/Maladies/Rechercher-une-maladie

INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) -Dossiers d'information

www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information

Dossiers d'informations sur les grandes questions de santé et sur la recherche biomédicale

INSTITUT NATIONAL DE VEILLE SANITAIRE – France

invs.santepubliquefrance.fr/

Dossiers d'informations : environnement et santé, maladies chroniques et traumatismes, maladies infectieuses, respiratoires, populations et santé, travail et santé

OFSP (Office fédéral de la Santé publique) – Maladies et médecine

www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html

Informations sur les maladies, leurs symptômes et leur prévention, ainsi que des données chiffrées, à l'échelle de la Suisse.

MANUELS MSD pour le grand public

www.msdmanuals.com/fr/accueil

Source complète d'informations médicales de confiance couvrant des milliers de sujets dans tous les domaines de la médecine. Une version spécifique pour le grand public est proposée.

ATLAS MÉDICAL

www.chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/specialites-medicales/atlas-medical-alphabetique/

Courtes vidéos pour expliquer simplement une pathologie, une intervention médicale.

SANTÉ DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

MON ENFANT EST MALADE

www.monenfantestmalade.ch

Multitude de conseils pratiques vous permettant de prendre soin de votre enfant malade ou blessé.

ABOUT KIDS HEALTH

www.aboutkidshealth.ca

Site d'éducation sur la santé, destiné aux enfants et aux adolescents, ainsi qu'aux personnes qui s'en occupent.

CIAO.CH

www.ciao.ch/f/

Site d'information pour les jeunes pour toutes les questions les touchant directement.

PORTAIL PATIENTS UNIGE

www.unige.ch/biblio/fr/disciplines/patients/pediatrie/

Sélection de ressources concernant la santé et les maladies chez les enfants et les adolescent-es.

MALADIES RARES

INFO MALADIES RARES

www.info-maladies-rares.ch

Portail romand d'information sur les maladies rares qui informe et oriente les patient-es, leurs proches et les professionnel-les vers les consultations spécialisées en Suisse romande et vers les ressources utiles.

ORPHANET

www.orpha.net

Portail de référence sur les maladies rares et les médicaments orphelins, pour tous publics.

Disponible en 5 langues: français, anglais, allemand, italien et espagnol.

EN ANGLAIS

UpToDate Patient

www.uptodate.com/contents/table-of-contents/patient-information

Base de connaissances cliniques factuelle rédigée par des praticien-nes.



Ressource en ligne accessible par abonnement: veuillez-vous adresser à la Bibliothèque de l'Université de Genève pour la consultation.

NATIONAL HEALTH SERVICE

www.nhs.uk/

Le National Health Service est le système de la santé publique du Royaume-Uni

Articles, vidéos, outils et applications disponibles gratuitement pour s'informer sur une maladie ou un handicap et vous aider à faire les meilleurs choix pour votre santé et votre bien-être

MEDLINEPLUS

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

Information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé. Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de trouver de l'information en français.

Thèmes de santé:

nlm.nih.gov/medlineplus/healthtopics.html

Encyclopédie médicale:

nlm.nih.gov/medlineplus/encyclopedia.html

MAYO CLINIC Patient Care and Health Information

www.mayoclinic.org/patient-care-and-health-information

Excellente documentation rédigée par des praticien-nes sur divers sujets médicaux pour les patient-es.

Santé dans sa globalité, prévention de la santé

LECTURES



La santé globale à votre portée: manger, bouger et penser pour éloigner la maladie

Justin Marcotte
Ed. de l'Homme, 2017

Basé sur les plus récentes connaissances scientifiques, le programme de santé «globale» (dans son ensemble prenant en compte également l'environnement dans lequel on vit) proposé dans ce livre nous guide vers des actions concrètes, simples et étonnantes pour modifier notre alimentation, notre posture, notre façon de bouger et notre discours intérieur de façon à maintenir un équilibre de vie. Ce livre est une invitation à revoir complètement notre perspective sur la maladie, la santé et le corps dans toute sa globalité.

WA 108 MAR

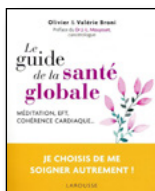


Comment changer de comportements: les clés pour une meilleure santé

Dominique Durrer et Yves Schutz
Médecine & Hygiène, 2014

Des exercices et conseils pour changer ses comportements en travaillant sur les trois principaux piliers de la santé que sont la nutrition, l'activité physique et, enfin, les comportements et les aspects psychologiques. Des changements à intégrer progressivement dans son quotidien, dans une vision à long terme, avec l'assurance de bénéfices substantiels pour sa santé.

WA 18 DUR



Le guide de la santé globale: [méditation, EFT, cohérence cardiaque...]

Olivier & Valérie Broni
Larousse, 2019

Promouvant une approche globale de la santé intégrant à la fois le bien-être physique, mental, émotionnel et social, les auteur-es de ce guide présentent un ensemble de thérapies alternatives et innovantes pour se soigner.

WB 880 BRO



Mon corps en équilibre: guide de naturopathie pour renouer avec son corps et la planète

Géraldine Pezet, Caroline Florentin

Tana, 2020

Présentation des grands principes de fonctionnement du corps et de la planète. Les liens qui unissent chaque individu à la Terre sont abordés, qu'il s'agisse de l'alimentation ou encore des flux vitaux qui relient l'humain à la nature. Des gestes simples sont proposés pour faire face aux maux de la société moderne tels que le stress ou certaines maladies.

WB 935 FLO



Guide de médecine intégrative: quand la médecine traditionnelle s'allie à la médecine complémentaire

Brent A. Bauer

Planète santé, 2020

Médecines douces et médecine conventionnelle ne sont plus inconciliables, dans les faits comme dans les mentalités. La volonté de vivre mieux au quotidien, en bonne santé mais aussi malgré la maladie, incite de plus en plus de personnes à combiner les médecines dites naturelles et les traitements conventionnels comme les médicaments ou la chirurgie.

WB 890 GUI



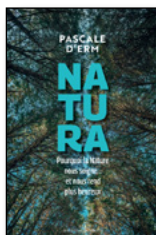
La nature, une thérapie du corps et de l'âme: présence, solitude, mouvement, ancrage...: comment la nature peut nous transformer, physiquement, émotionnellement, spirituellement

Ruth Allen

Eyrolles, 2021

Dans chaque promenade avec la nature, on reçoit bien davantage que l'on ne cherche. Grâce à des exercices pratiques, de nombreux exemples et des activités de pleine conscience, ce livre comble le fossé entre corps et esprit et nous rappelle la nécessité de nous ressourcer et de nous connecter à ce qui est vital pour notre existence, pour notre bien-être physique, émotionnel et spirituel.

WB 890 ALL



Natura: pourquoi la nature nous soigne... et nous rend plus heureux

Pascale d'Erm

Les liens qui libèrent, 2019

L'étude de notre lien avec la nature et de ses bénéfices pour notre santé nécessite une approche pluridisciplinaire et les résultats concordent pour affirmer que la nature a un effet de rééquilibrage sur notre santé dans sa globalité.

WB 890 ERM

Alimentation

LECTURES



3 minutes pour comprendre 50 principes fondamentaux de la nutrition

Sous la dir. de Julie A. Lovegrove

Courrier du livre, 2019

Ce livre de «vulgarisation intelligente», conçu par des expert-es (nutritionnistes, médecins et chercheur-ses) du monde entier, présente les notions essentielles sur les aliments et leurs nutriments.

WB 400 TRO



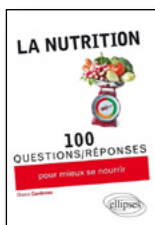
Mon alimentation et ses effets

Sophie Davaris, Jacques Philippe

Planète Santé, 2019 (J'ai envie de comprendre)

Retrouvez dans cet ouvrage de nombreuses informations afin de comprendre les effets positifs et négatifs de nos habitudes alimentaires, pour consommer mieux et bon.

WB 404 MON



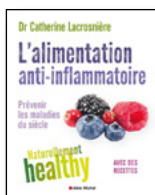
La nutrition en 100 questions-réponses: pour mieux se nourrir

Diana Cardenas

Ellipses, 2015 (100 questions/réponses)

100 questions clés qui pourront vous aider à y voir plus clair. Parmi ces questions, des mythes, des croyances tenues pour vraies en dépit des preuves les réfutant; des présomptions, à savoir des croyances tenues pour vraies pour lesquelles il n'existe pas de preuves convaincantes confirmant ou infirmant leur vérité; des faits, des affirmations ou réponses fondées sur des preuves scientifiques suffisantes.

WB 400 CAR



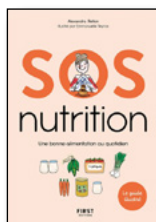
L'alimentation anti-inflammatoire

Catherine Serfaty-Lacroisnière

Albin Michel, 2019

Inflammation ne rime pas toujours avec rougeur, douleur et gonflement. Elle aurait une influence sur les maladies chroniques mais aussi sur des pathologies telles que l'obésité, le cancer, le diabète ou Alzheimer. Des principes simples sont à la portée de tous pour réguler cette inflammation excessive, retrouver son poids de forme, lutter contre le vieillissement et rester en bonne santé.

WB 400 LAC



SOS nutrition: une bonne alimentation au quotidien

Alexandra Retion

First éditions, 2020

Ce guide illustré vous aidera à tout comprendre sur la nutrition, à vous orienter comme un-e chef-fe dans les rayons alimentaires et à élaborer simplement des repas équilibrés, au quotidien, pour vous, votre famille et vos convives.

WB 400 RET

APPLICATIONS MOBILES



ChroniCoach: mieux manger pour mieux se soigner

Supervisée par un comité scientifique de médecins et diététicien-nes-nutritionnistes, l'application accompagne les patient-es atteint-es de maladies chroniques dans leur alimentation sans mettre de côté le plaisir et le goût.

L'application propose près de 10 programmes d'accompagnement nutritionnel en lien avec des maladies chroniques (hypertension, diabète de type 2, obésité, maladie de crohn...)

www.chronicoach.fr/

LIENS WEB



**mangerbouger.fr – programme national nutrition santé,
Santé Publique France**

www.mangerbouger.fr/



Société suisse de nutrition

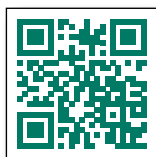
www.sge-ssn.ch/fr/



Nutrition et santé : la santé passe par l'assiette et l'activité physique

Information de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM)

www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/nutrition-et-sante



Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation (EUFIC).

Organisation à but non lucratif qui fournit des informations sur la sécurité sanitaire & la qualité des aliments ainsi que sur la santé & la nutrition s'appuyant sur des recherches scientifiques en veillant à ce que ces informations puissent être comprises par les consommateurs/trices

www.eufic.org/fr/

Activité physique

LECTURES



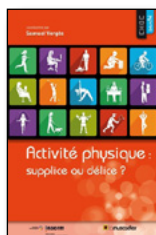
Sport santé sur ordonnance: manifeste pour le mouvement

Alexandre Feltz

Equateur, 2020

Quel est le plus efficace et le moins cher de tous les médicaments? La meilleure des thérapies? Le sport santé! Toutes les études scientifiques le démontrent: bénéfique pour l'organisme, l'activité physique et sportive (APS) réduit la mortalité, le risque de dépression, de fractures, prévient et soigne bon nombre de maladies. Cet ouvrage est un manifeste ludique et tonique pour le mouvement.

QT 255 FEL



Activité physique: supplice ou délice?

Coord. Samuel Vergès

INSERM, Le muscadier, 2015 (Choc Santé)

Les lecteurs/trices de tous âges trouveront dans cet ouvrage de nombreux conseils utiles pour établir une relation constructive à l'activité physique, c'est-à-dire pour favoriser une bonne pratique du sport et de l'effort.

QT 255 ACT



Ma thérapie par la course: soulager le stress et l'angoisse, vaincre la dépression et vivre plus heureux au quotidien

Scott Douglas

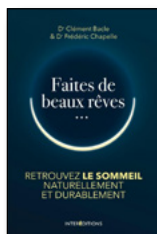
Gruppo Editoriale Macro, 2020 (Nouvelles pistes thérapeutiques)

La force thérapeutique de la course à pied réside dans ses effets physiologiques durables, induisant des modifications de la structure et de la chimie du cerveau, que d'autres formes d'exercice ne produisent pas. Avec la science derrière lui, l'auteur présente des méthodes éprouvées afin que nous puissions tous utiliser la course à pied pour vivre plus heureux et sains, au quotidien, dans tous les domaines de notre vie.

QT 260.5 R9 DOU

Sommeil

LECTURES



Faites de beaux rêves: retrouvez le sommeil naturellement et durablement
Dr Clément Bacle & Dr Frédéric Chapelle
InterÉditions, 2019

Une présentation des mécanismes du sommeil accompagnée de techniques et de conseils adaptés aux différents profils de dormeur-ses pour lutter contre l'insomnie de manière naturelle et retrouver sur le long terme une bonne qualité de repos nocturne.

WL 108 BAC



Mieux dormir chaque nuit, être en forme chaque jour: les secrets d'un sommeil profond et réparateur

Joëlle Adrien
Larousse, 2019

Grâce à ce guide, les mécanismes du sommeil n'auront plus de secrets pour vous! Vous apprendrez quand et comment dormir, et comment vaincre l'insomnie, en vous constituant un bon environnement de sommeil, en recalant votre «horloge» naturelle et en vous débarrassant de vos mauvaises habitudes. Ce guide propose des solutions spécifiques pour chaque âge de la vie (bébé, ado ou senior)

WL 108 ADR



Apprendre à dormir: [une approche scientifique anti-somnifères]

Patrick Lemoine
HumenSciences, 2020

À l'heure où nous faisons attention à bien manger, bien bouger, bien nous sentir au travail, nous négligeons notre sommeil. Pourtant, avoir une «dette de sommeil» détériore fortement la santé. Ce livre vous propose un panorama très complet des connaissances actuelles sur le sommeil, ses mécanismes, ses troubles et leurs conséquences précises sur l'attention, la mémoire, le système immunitaire, l'humeur...

WL 108 LEM

Sexualité

LECTURES



Ma sexualité (femme)

Ellen Weigand

Médecine & Hygiène, 2013 (J'ai envie de comprendre)

Sans fausse pudeur ou tabous, ce livre explique le fonctionnement de la sexualité féminine – et ses troubles éventuels – au vu des connaissances actuelles, en y détaillant les symptômes, les causes physiologiques, psychologiques, relationnelles et socioculturelles ainsi que le diagnostic, les traitements et la prévention possibles.

Grâce à sa présentation claire et attrayante, cet ouvrage servira de guide à toutes les personnes soucieuses de préserver leur santé sexuelle et leur couple.

HQ 12 WEI



Ma sexualité (homme)

Ellen Weigand

Médecine & Hygiène, 2014 (J'ai envie de comprendre)

Dans un langage clair, ce livre détaille les troubles sexuels possibles, leurs symptômes, causes et traitements, ainsi que les mesures préventives, au vu des connaissances scientifiques actuelles. Cet ouvrage permet ainsi aux personnes et couples concernés de prendre conscience que les dysfonctions sexuelles masculines ne constituent ni une «faute», ni une fatalité, et que la plupart peuvent être soignées. Puisse-t-il servir de guide aux personnes de tout âge soucieuses de préserver leur santé sexuelle et leur couple.

HQ 12 WEI

LIENS WEB



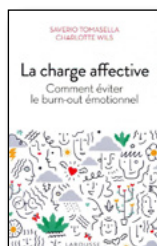
Sex-I – Sexual Health Info

Informations actuelles et médicalement vérifiées dans plusieurs langues sur des thèmes relatifs à la santé sexuelle.

www.sex-i.ch/fr/home

Anxiété, stress

LECTURES



La charge affective: comment éviter le burn-out émotionnel?

Saverio Tomasella, Charlotte Wils

Larousse, 2020

La charge affective est une accumulation de sentiments, d'émotions fortes ou de contrariétés qui nous déborde et finit par nous faire craquer. Afin de prévenir le surmenage affectif, cet ouvrage vous donne les clés pour identifier les signes d'épuisement et propose de nombreux conseils et exercices pour réguler nos émotions en apprenant à mieux connaître nos ressources, et surtout, nos limites.

WM 172 TOM



L'anxiété: quelle chose étrange

Steve Haines

Éditions Ça et là, 2019

Une exploration documentaire des mécanismes psychologiques et physiologiques à l'œuvre dans le phénomène de l'anxiété. L'auteur fait le point sur les connaissances scientifiques en la matière et présente des pistes d'action pour ceux qui souffrent de ce mal.

WM 172 HAI



Guérir par la marche: gérer le stress, réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice

Eric Griez

Eyrolles, 2019

Stress, anxiété, dépression... Et si l'exercice physique nous permettait d'éviter le burn out? Et si la marche, en particulier, avait des vertus thérapeutiques? C'est le propos de ce livre, qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences pour décrire les bienfaits de la marche à pied et proposer plusieurs protocoles afin de lutter contre l'épuisement.

QT 260.5.W2 GRI



L'anxiété et les troubles anxieux

Suzy Soumaille; avec Guido Bondolfi

Médecine & Hygiène, 2015 (J'ai envie de comprendre)

Un ouvrage offrant aux personnes anxieuses les éléments les plus essentiels pour comprendre l'anxiété et agir sur elle, de manière à ramener une anxiété pathologique à un niveau d'anxiété normale.

WM 172 SOU



La méditation en 10 questions: savoir pour guérir

François Bourgognon

Ellipses, 2020 (la réponse du psy)

Un manuel d'initiation à la méditation comprenant des exemples cliniques, des témoignages, des exercices simples, des conseils ainsi qu'un programme de huit semaines pour se familiariser avec la pratique.

WB 545 BOU



Méditez avec nous: 21 méditants experts vous conseillent et vous guident

Christophe André

O. Jacob, 2017

La méditation n'a pas pour but de nous couper de la réalité, mais de nous relier à elle avec plus de force, de lucidité, d'équilibre, de bienveillance. Elle nourrit notre intériorité pour nous aider à mieux affronter la violence du monde, à mieux admirer et savourer sa beauté, à mieux en consoler les souffrances.

Ce livre vous offre, dans leur diversité, les parcours, les convictions, les conseils de méditant-es expérimenté-es, soignant-es, contemplatif-ves, religieux-ses, philosophes... Il vous permettra de découvrir la richesse et la profondeur des pratiques méditatives.

WB 545 AND



La méditation, une nouvelle thérapie?

Emilie Dumond, Bruno Bucher

Belin, 2017

La méditation connaît en Occident un succès grandissant. Ses bienfaits sont reconnus pour lutter contre le stress, mieux gérer nos émotions et améliorer notre bien-être. En donnant la parole aux chercheur-ses et aux soignant-es les plus en pointe dans le domaine, et en faisant entendre la voix de patient-es qui associent la méditation à leur parcours de soins, cet ouvrage fait l'état des lieux de l'un des domaines de recherche les plus stimulants du moment.

WB 545 DUM



Se sentir bien malgré la maladie: pratiques de pleine conscience pour mieux vivre avec un cancer ou une autre maladie grave

Elana Rosenbaum

De Boeck, 2014

Cultiver le bien-être et la sérénité quand on souffre d'une maladie grave représente un défi réel. La pleine conscience permet de le relever. Ce livre aidera toute personne devant vivre avec une maladie et souhaitant se libérer de la souffrance, à renouer avec le calme, le bien-être et le bonheur.

WB 545 ROS



Méditations de pleine conscience pour soulager la douleur: pratiques guidées pour vous réapproprier votre corps et votre vie

Jon Kabat-Zinn

Ada, 2018

Une approche pour se servir de la pleine conscience afin de transformer la relation avec la douleur et la souffrance et découvrir un degré de liberté nouveau permettant d'atteindre une meilleure qualité de vie.

WB 545 KAB



Êtreindre votre douleur, éteindre votre souffrance: la thérapie basée sur la pleine conscience

Stéphanie Orain-Pelissolo

O. Jacob, 2018

S'appuyant sur une douzaine d'exercices de méditation, l'auteure nous aide à réaliser par nous-mêmes le programme de thérapie basée sur la pleine conscience pour apprendre à avoir moins mal. Ce livre plein de sagesse et d'expérience vous offre toutes les connaissances et tous les conseils pour savoir que faire de vos souffrances et de vos douleurs.

WL 704 ETR



Méditer pour mieux vivre la maladie

Clarisse Gardet

Le livre de poche, 2021

La maladie est un bouleversement qui retentit sur le quotidien, modifie le rapport à soi et aux autres, soumet à des épreuves qui s'ajoutent à la souffrance de la maladie elle-même.

Prendre soin de soi constitue une dimension thérapeutique essentielle. L'auteure propose dans ce guide une voie d'apaisement psychique et physique grâce à la méditation.

WB 545 GAR

LIENS WEB

Centre d'étude sur le stress humain (CESH), Canada

Informations de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal sur les effets du stress sur le corps et le cerveau.

www.stresshumain.ca/



LECTURES

**Détox digitale: décrochez de vos écrans!**

Thibaud Dumas

Mango (Collection Comprendre, agir, changer), 2019

Ce livre vous donne toutes les clés pour comprendre précisément ce qu'est l'hyperconnexion, quelles en sont les conséquences (sur le cerveau, l'environnement...) et vous propose des exercices et des conseils pratiques à mettre en œuvre pour se déconnecter, tant dans la vie personnelle que professionnelle.

BF 575.A3 DUM

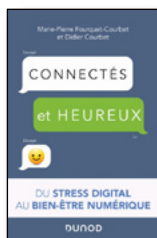
**Dévoreurs d'écrans: comprendre et gérer nos appétits numériques**

Pascal Minotte

Mardaga, 2015

À des degrés divers, nous sommes tous devenus des «dévoreurs d'écrans». L'auteur propose un point de vue nuancé sur les technologies de l'information et de la communication, souvent présentées comme la source de problèmes, notamment chez les jeunes. Il dresse un panorama de leurs usages et significations, puis présente leurs dangers et donne des conseils pour une utilisation raisonnée et bénéfique.

BF 575.A3 MIN

**Connectés et heureux: du stress digital au bien-être numérique**

Marie-Pierre Fourquet-Courbet et Didier Courbet

Dunod, 2020

Les écrans sont souvent pointés du doigt quand il est question d'énumérer tous les effets nuisibles qu'ils génèrent sur nous. Mais contrairement à ce que l'on entend souvent, les écrans peuvent aussi nous aider à améliorer notre bien-être, notre santé et nos relations aux autres... à condition de savoir comment bien les utiliser. Ce livre vous permettra de tirer le meilleur parti des écrans.

BF 575.A3 FOU

Polluants, perturbateurs endocriniens

LECTURES



Perturbateurs endocriniens: ils sont partout! Comment les éviter pour préserver sa santé?

Valérie Foussier

J. Lyon, 2017

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui interviennent sur notre système hormonal. Cette action sur nos hormones a une influence néfaste sur notre santé, à notre insu. Nous les respirons. Nous les consommons. Nous les portons. De plus en plus d'études scientifiques les incriminent comme responsables d'infertilité ou de l'augmentation de la fréquence de certains cancers. Ce livre, écrit par une médecin endocrinologue, fait le point et propose des solutions de prévention.

WA 670 FOU



Les perturbateurs endocriniens: comment les cerner pour s'en protéger?

Jean-Pierre Bourguignon

Mardaga, 2019

Les hormones intriguent, voire elles inquiètent. Que dire alors des perturbateurs endocriniens ? Ils font peur car ils sont nombreux et insaisissables, et leurs effets sur la santé sont, en outre, multiples. L'ambition de ce livre est de vous aider à vous sensibiliser à l'existence des produits chimiques, c'est-à-dire à mieux les détecter et comprendre pour s'en prémunir.

WA 670 BOU



Perturbateurs endocriniens: la guerre est déclarée!

Mam Gynéco

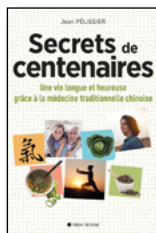
Mango, 2020

Dans notre environnement comme dans les produits que nous utilisons ou que nous ingérons, nous sommes submergé-es par des molécules ou agents chimiques. Ils sont la cause de nombreux dérèglements et peuvent, chez l'être humain, concourir au développement de certaines pathologies inquiétantes. Comment en sommes-nous arrivé-es là et que pouvons-nous faire ?

WA 670 MAM

Vieillesse, déclin cognitif

LECTURES



Secrets de centenaires: une vie longue et heureuse grâce à la médecine traditionnelle chinoise

Jean Pélissier

Albin Michel, 2019

Dans ce livre, l'auteur nous révèle les principes de la médecine traditionnelle chinoise (plusieurs fois millénaires) qui permettent de vivre et de vieillir dans de bonnes conditions et d'éviter ainsi au mieux les pathologies liées à l'âge. Il apporte également de très nombreux conseils pour nous donner toutes les chances de bien vieillir.

WT 100 PEL



Comment mieux vieillir

Christophe Büla, Elisabeth Gordon

Médecine & Hygiène, 2018

Ce livre explore les différentes facettes du vieillissement à l'attention des jeunes et des moins jeunes. Inéluctablement, chacun d'entre nous subit les outrages du temps. Mais chacun à son rythme et à sa manière, si bien que certain-es octogénaires sont en meilleure forme physique et intellectuelle que des personnes bien plus jeunes.

WT 100 BUL



J'ai choisi de bien vieillir: vivre plus longtemps et mieux

Françoise Forette, Laurence Dorlhac

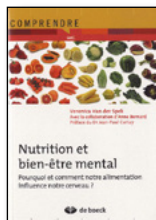
L'Archipel, 2015

Choisir de bien vieillir, c'est se donner toutes les chances de vivre une avancée en âge active, chaleureuse, sereine et ouverte à la vie. Plaidoyer pour la prévention, ce livre, écrit à quatre mains, s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent vieillir en bonne santé.

WT 100 FOR

Bien-être mental

LECTURES



Nutrition et bien-être mental: pourquoi et comment notre alimentation influence notre cerveau?

Veronica van der Spek

De Boeck, 2012 (Comprendre. Santé-Bien-être)

En nous expliquant le fonctionnement biochimique de notre cerveau et les liens qu'il entretient avec le reste du corps, notamment le tube digestif, l'auteure nous propose un guide du mieux manger qui aidera tout un chacun à améliorer son bien-être physique et mental.

WL 100 SPE



Quand jardiner soigne: initiation pratique aux jardins thérapeutiques

Denis Richard

Delachaux et Niestlé, 2011 (Changer d'ère)

Cet ouvrage présente une nouvelle manière de se soigner ou de conserver sa bonne santé physique, psychique et morale: la pratique du jardinage ou hortithérapie.

WB 890 RIC



Bibliothérapie: 500 livres qui réenchangent la vie

Héloïse Goy & Tatiana Lenté

Hachette, 2019

Une sélection de 500 romans, pièces de théâtre, bandes dessinées ou essais pour soigner ses chagrins, ses blessures ou ses deuils, commentés et répartis en quinze thématiques.

WM 450.5.B5 GOY

LIENS WEB



SantéPsy.ch – pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins

www.santepsy.ch

Guérison - Spiritualité

LECTURES



Sagesse au coin du feu: 80 histoires pour guérir et se réconcilier avec soi-même

Dr Rachel Naomi Remen

Laffont, 2010

Un recueil d'histoires vraies qui invitent, chacune à sa manière, à reconsidérer son propre rapport à la maladie, aux autres, et à la vie. De ces témoignages de gens atteints de maladies graves émerge un discours thérapeutique autour du soin et de la guérison.

WB 141 REM



Les pensées qui soignent

Sous la dir. de Christophe André, Michel Le Van Quyen

Belin, 2017 (Cerveau & bien-être)

L'état de notre cerveau influe grandement sur celui de notre corps. Méditer, se relaxer, penser positivement, tout cela fait du bien, au cerveau et au corps, et évite de tomber malade. En prenant en considération ce lien «corps-esprit», nous devenons acteurs/trices de notre bien-être et de notre santé.

WB 890 PEN



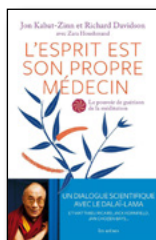
Petit traité de l'abandon: pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose

Alexandre Jollien

Seuil, 2012

Ce Petit Traité de l'abandon tente de dégager un chemin vers la liberté intérieure et de dessiner un art de vivre qui permette d'assumer les hauts et les bas du quotidien. Ni mode d'emploi ni recette, juste des explorations pour découvrir quelques outils, et des exercices spirituels pour avancer.

WM 100 JOL



L'esprit est son propre médecin: le pouvoir de guérison de la méditation

Jon Kabat-Zinn et Richard Davidson

Ed. les Arènes, 2014

Ce livre réunit, autour du Dalaï-Lama, les plus grands chercheurs mondiaux en médecine, en psychologie et en neurosciences, pour une exploration fascinante du pouvoir de guérison de l'esprit humain. Pour la première fois, un livre qui met la science de la méditation à la portée de tous et toutes et qui passionnera celles et ceux qui s'intéressent aux nouvelles approches de la médecine.

WB 545 KAB

Pour l'entourage, les proches-aidant-es

LECTURES



Je suis là: le guide indispensable pour tous ceux qui accompagnent un proche en souffrance

Stéphanie Marchand-Pansart
M. Laffont, 2020

Ce guide est né d'un constat: celles et ceux qui accompagnent un proche en souffrance sont seul-es face à sa maladie et aux conséquences qu'elle a sur sa vie et la leur. Cela est la cause de bien des maux et d'un grand sentiment de solitude. Dans ce guide très pratique, l'auteure vous donne de précieux conseils pour vivre cette situation le plus sereinement possible, et vous propose des solutions concrètes pour éviter la spirale négative du déni et des remords.

WY 200 MAR



Mon enfant a une maladie chronique: stratégies, ressources, moyens

Marie-Eve Chartré

Ed. du CHU Sainte-Justine, 2014

(Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents)

Dès l'annonce du diagnostic, la maladie chronique d'un enfant devient l'affaire de toute la famille. Après le choc, chacun des membres de la cellule familiale doit traverser, à son rythme, le processus d'adaptation à un nouveau mode de vie conditionné par l'état de santé de l'enfant. Ce livre permet de mieux comprendre les étapes de ce cheminement émotionnel et d'accompagner chacun-e en faisant ressortir les ressources personnelles et extérieures dont ils peuvent bénéficier.

WS 200 CHA



Vivre avec un proche gravement malade

Yves Quenneville

Bayard Canada, 2008 (Vivre avec)

Le livre a une seule ambition : d'aider celles et ceux qui accompagnent une personne malade à trouver le moyen de vivre avec elle, au mieux de leur compétence et de leurs disponibilités. Comment traverser cette expérience humaine avec compassion et compréhension.

WB 310 QUE

LIENS WEB



Biblio-Aidant-es

Service d'information proposant une série de 15 cahiers thématiques qui renseignent les proches aidant-es sur les maladies et les sujets auxquels il-elles sont confronté-es.

biblioaidants.ca/

DES RÉACTIONS? DES SUGGESTIONS?



Faites-nous en part!

biblio-cmu-cds@unige.ch

Impressum

Tirage: 600 ex.

Août 2021 | 1^{re} édition

Le contenu des ressources proposées dans cette brochure ne remplace pas une information, un diagnostic ou un examen médical d'un médecin ou d'un professionnel de la santé qualifié.

Le contenu de cette brochure a été vérifié et mis à jour en août 2021 et sera mis à jour régulièrement.

BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE, SITE UNI CMU

Bibliothèque de l'Université de Genève
Centre médical universitaire
Avenue de Champel, 9
1206 Genève

022 379 50 90
biblio-cmu-cds@unige.ch
www.unige.ch/biblio/patients/
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h