



ÉDITION
2023

DOULEUR CHRONIQUE

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





Bien s'informer, mieux vivre.

À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de 182 municipalités et corporations membres, pour un total de 320 bibliothèques autonomes. Biblio-Santé est disponible dans plus de 660 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

Graham Lavender, bibliothécaire contractuel
Audrey Scott, chargée de projet

RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Sally Sue Beltran, bibliothécaire étudiante
Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

VISITEZ NOTRE SITE WEB

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

bibliosante.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié au printemps 2023 et sera mis à jour annuellement.

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

© 2023 Association des bibliothèques publiques du Québec
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2023
ISBN 978-2-925272-53-3

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

TABLE DES MATIÈRES

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	7
Général	7
RESSOURCES WEB	9
Général	10
PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ	12
BASES DE DONNÉES EN SANTÉ	13
Bases de données en libre accès	13
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	14

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES	19
Ouvrages généraux	19
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES	28
ROMANS	29
BANDES DESSINÉES	31
OUVRAGES JEUNESSE	32

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

FICTION	34
DOCUMENTAIRES	35
Général	35

PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	37
Général	37
Information juridique	38
RESSOURCES WEB	41
Général	41
Information juridique	47
SUGGESTIONS DE LECTURE	48

COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

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

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

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

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



**PROCHES
AIDANTS**

CAHIER PROCHES AIDANTS

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

AUTRES CAHIERS DISPONIBLES



**AÎNÉS ET
VIEILLISSEMENT**



CANCER



**DÉFICIENCE
INTELLECTUELLE**



DEUIL



DIABÈTE



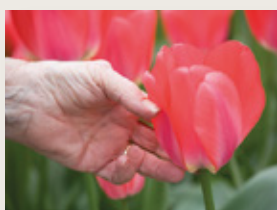
**DOULEUR
CHRONIQUE**



**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**

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

Général

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE (AQDC)

Téléphone 514 355-4198
Téléphone sans frais 1 855 230-4198
Site Web <https://aqdc.info/>

La mission de l'AQDC est d'améliorer la condition et de réduire l'isolement des personnes atteintes de douleur chronique au Québec. Son site Web offre de l'information ciblée sur les maladies et la gestion de la douleur ainsi que des ressources pertinentes.

Ligne d'information et de soutien 1 855 douleur

Téléphone 1 855 368-5387

Ligne d'information et de soutien pour les personnes vivant avec la douleur chronique. Disponible du lundi au vendredi de 8 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 30.

CENTRE D'EXCELLENCE SUR LA DOULEUR CHRONIQUE POUR LES VÉTÉRANS CANADIENS

Téléphone 1 833 644-4673
Site Web <https://www.veteransdouleurchronique.ca/>

Le Centre d'excellence sur la douleur chronique pour les vétérans canadiens est un centre de recherche voué à l'amélioration du bien-être des vétérans atteints de douleur chronique. Son site Web propose différentes ressources éducatives pertinentes pour toutes et tous sur la gestion de la douleur (articles, webinaires, balado), ainsi qu'une liste de cliniques spécialisées en gestion de la douleur à travers le Canada.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

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

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

PROCHE AIDANCE QUÉBEC

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

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

RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE SUR LA DOULEUR

Site Web <https://qprn.ca/fr/>

La mission du Réseau québécois de recherche sur la douleur est de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes souffrant de douleur chronique à travers la recherche. Son site Web propose une section (« Nos solutions ») permettant d'accéder à diverses ressources liées à la douleur chronique, dont un portail de gestion de la douleur, une foire aux questions, des capsules vidéo et un balado. Il est également possible de s'inscrire afin de participer aux différents projets de recherche menés par le Réseau.

RESSOURCES WEB

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

LE OU LES AUTEURS DE LA SOURCE D'INFORMATION

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

LA QUALITÉ DE LA SOURCE D'INFORMATION

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

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

Général

FAIRE ÉQUIPE FACE À LA DOULEUR CHRONIQUE : UN OUVRAGE CONÇU POUR LES PATIENTS ET ÉCRIT PAR LEURS PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

https://douleurchronique.org/wp-content/uploads/2017/08/odon_FR_LR.pdf

Faire équipe face à la douleur chronique est avant tout un ouvrage destiné à donner aux personnes atteintes de toute forme de douleur chronique, ainsi qu'à leur fournir de l'information valide sur les aspects physiologiques, psychologiques et sociaux de la douleur. Les proches d'une personne atteinte pourront bénéficier grandement du contenu de cet ouvrage afin de l'encourager à persévérer dans la recherche de solutions à court, à moyen et à long terme, vers le retour à une vie plus active, voire normale. L'éducation face à la douleur chronique est une des solutions auxquelles l'ouvrage ouvre les portes.

GÉRER MA DOULEUR

<https://www.gerermadouleur.ca/>

Ce portail d'information fournit diverses ressources éducatives aux patients, proches aidants et professionnels de la santé, regroupant en un seul endroit les connaissances nécessaires à une amélioration de la gestion de la douleur. Les différentes ressources qui s'y trouvent ont été sélectionnées et approuvées par une équipe de professionnels de la santé et de patients partenaires.

GOUVERNEMENT DU CANADA – DOULEUR CHRONIQUE

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

Cette page présente de l'information à propos de la douleur chronique, les différentes options qui peuvent être disponibles pour aider les gens à gérer leur douleur, et le rôle du gouvernement du Canada afin de soutenir ces personnes. La page présente également une liste de ressources régionales et des liens vers d'autres sources d'information pertinentes.

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC – USAGE DES MÉDICAMENTS OPIOÏDES EN CONTEXTE DE DOULEUR CHRONIQUE

<https://www.quebec.ca/sante/medicaments/usage-medicaments-opioides-contexte-douleur-chronique#c174335>

Cette page présente de l'information liée à l'utilisation d'opioïdes prescrits par un médecin pour gérer la douleur chronique. Les différents aspects abordés incluent l'utilisation sécuritaire de ces médicaments, les effets indésirables et risques associés à la prise d'opioïdes, les solutions alternatives de gestion de la douleur et l'arrêt de la prise d'opioïdes. La page propose également une liste de ressources utiles en lien avec la douleur chronique.

REVENU QUÉBEC – CRÉDITS D'IMPÔT

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

Crédit d'impôt pour frais médicaux

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-medicaux/>

Crédit d'impôt pour personne aidante

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credits-dimpot-relatifs-a-la-prime-au-travail/>

Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques

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

Personne handicapée

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/>

SOCIÉTÉ DE L'ARTHRITE DU CANADA – GÉRER LA DOULEUR CHRONIQUE

<https://arthrite.ca/soutien-et-education/apprentissage-en-ligne-fr/gerer-la-douleur-chronique>

Le module d'apprentissage en ligne Gérer la douleur chronique propose des stratégies, des ressources et des conseils pour réduire au minimum vos symptômes de douleur et trouver un soulagement.

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

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/

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

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

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Bases de données en libre accès

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

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

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

LISSA

www.lissa.fr

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

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

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

SANTÉCOM

<http://catalogue.santecom.qc.ca>

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

Bases de données avec accès réservé aux abonnés

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

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

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

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

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

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

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

EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

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

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

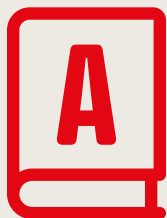
SUGGESTIONS DE LECTURE

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

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

Des livres offerts en différents formats

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



LIVRES GRANDS CARACTÈRES

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



LIVRES SONORES ET AUDIONUMÉRIQUES

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

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

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



LIVRES NUMÉRIQUES

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

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



Aussi disponible sur pretnumerique.ca

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

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

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

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

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

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

DOCUMENTAIRES



Les suggestions de lecture Biblio-Santé ont pour but de fournir de l'information de qualité sur différents sujets liés à la santé. En aucun cas le programme Biblio-Santé ne fait la promotion de la consommation de drogues ni d'autres substances au travers des suggestions de lecture Biblio-Santé. **La consommation de drogues à des fins médicales doit être accompagnée et supervisée par un professionnel de la santé.**

Ouvrages généraux



LIBÉRONS-NOUS DE LA DOULEUR : LES NOUVELLES TECHNIQUES POUR SORTIR DU SCANDALE DE LA DOULEUR ET DU TOUT-MÉDICAMENT

Marc Lévêque. Paris : Buchet-Chastel, 2022, 223 p.

Le neurochirurgien apporte des réponses à de nombreuses interrogations concernant la douleur et le fonctionnement des médicaments sur l'organisme. Il dévoile des solutions non médicamenteuses comme l'hypnose, la méditation, les thérapies cognitives ou la musicothérapie pour s'en départir.



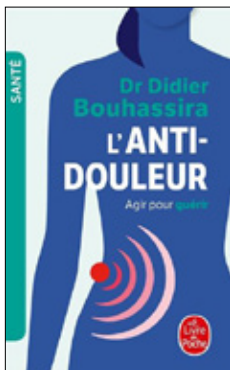
VA PRENDRE L'AIR! : TOUT SUR LE POUVOIR EXCEPTIONNEL DE LA RESPIRATION

Denis Fortier. Montréal : Trécarré, 2021, 183 p.

La respiration constitue un outil spectaculaire pour prendre soin de votre santé physique et mentale, que vous soyez adepte de yoga, chanteur à vos heures, randonneur, atteint du syndrome post-COVID ou simplement soucieux de votre santé respiratoire. Dans ce livre étonnant, vous en apprendrez sur les vertus de la respiration pour : diminuer vos tensions musculaires, combattre le stress, trouver un sommeil réparateur, soulager la douleur, améliorer votre mémoire, adopter une meilleure posture. L'auteur vous donne des conseils concernant plusieurs affections, comme l'asthme et l'apnée du sommeil, et aborde les effets de la pollution de l'air sur votre santé. Il vous présente également une multitude d'exercices pour mieux respirer, en plein air, dans le confort de votre foyer ou au travail.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



L'ANTI-DOULEUR : AGIR POUR GUÉRIR

Didier Bouhassira. Paris : Le livre de poche, 2020, 217 p.

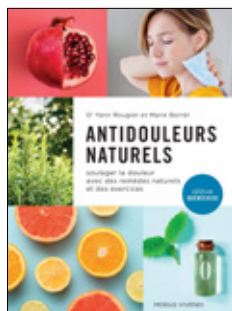
Quelle qu'en soit la cause – arthrose, sciatique, fibromyalgie, maux de tête, syndrome du côlon irritable – nous subissons les douleurs chroniques autant que nous les craignons. Et pourtant, il est possible de ne plus les considérer comme une fatalité. Afin de mieux les comprendre, nous pouvons compter sur un puissant allié : notre propre cerveau ! Un ouvrage qui invite à nous considérer comme un acteur majeur de notre traitement.



SOULAGER LES DOULEURS CHRONIQUES AU DOS : 100 MOUVEMENTS ET POSTURES POUR SE SENTIR MIEUX, UNE APPROCHE GLOBALE POUR ACCOMPAGNER VOTRE RÉTABLISSEMENT

Isabelle Guthauser. Paris : Amphora, 2020, 271 p.

Au travers de différents exercices, cet ouvrage propose de se reconnecter à son corps, mais aussi de faire découvrir les différentes alternatives thérapeutiques, afin de reprendre sa vie en main et de devenir l'actrice ou l'acteur de son propre rétablissement. Ce livre s'adresse autant aux personnes souffrant de douleurs chroniques, de maladies dégénératives et de douleurs postopératoires qu'aux soignants médicaux et paramédicaux pour mieux comprendre les besoins et attentes de leurs patients.



ANTIDOULEURS NATURELS

Dr Yann Rougier et Marie Borrel. Montréal : Modus Vivendi, 2019, 128 p.

Du léger mal de tête à l'arthrite invalidante, la douleur fait partie de notre quotidien. Ce livre est un guide pour comprendre la douleur et la soulager grâce à des techniques naturelles. Dans ce livre, découvrez : les règles d'or pour une alimentation antidouleur; dix aliments antidouleur; des techniques de relaxation et de respiration; des remèdes naturels pour des douleurs courantes telles que les brûlures, les maux de dos et l'arthrite; comment préparer de puissants cataplasmes aux herbes, des compresses, des baumes, des huiles de massage et des tisanes.



SE LIBÉRER DE LA DOULEUR CHRONIQUE : POUR DONNER UN NOUVEAU SENS À SA VIE

Nancy Sebe. Paris : Guy Trédaniel, 2019, 199 p.

Après avoir présenté le rôle de la douleur dans le corps humain et l'impact de son installation chronique dans le quotidien du patient, la psychothérapeute, qui souffre également d'une maladie similaire, propose des pistes pour mieux vivre au jour le jour. Avec des exercices pratiques dans plusieurs techniques comme l'acupuncture, la méditation, l'hypnose ou la yoga-thérapie.



DOULEURS CHRONIQUES ET OPIACÉS

Carole Sérén. Paris : Les Éditions du Cerf, 2019, 232 p.

L'auteure dénonce les ravages causés par la consommation d'opiacés, régulièrement prescrits, en dépit de leur toxicité avérée, pour combattre les douleurs chroniques que la médecine ne parvient toujours pas à expliquer, comme les migraines, les lombalgies ou les traumatismes. Elle présente les nombreuses pistes explorées par la recherche thérapeutique pour une prise en charge efficace.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



TU COMPRENDRAS TA DOULEUR : POURQUOI VOUS AVEZ MAL ET QUE FAIRE POUR QUE ÇA CESSE

Martin Winckler et Alain Gahagnon. Paris : Fayard, 2019, 525 p.

Comprendre la douleur est le premier pas pour s'en libérer. Or c'est un domaine complexe, dont les mécanismes varient selon qu'elle est utile, passagère, chronique, invalidante... et dont le ressenti est intime et propre à chaque individu. D'où l'importance de faire le point sur la douleur, ses fonctions, ses remèdes, mais aussi sur ce qu'on n'aborde jamais ou presque : les préjugés, les inégalités, les insuffisances, les brutalités.



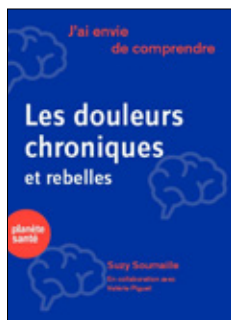
Aussi disponible sur prenumerique.ca



SE CHOISIR, POUR MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE : ACCEPTER LA DOULEUR OUVRE LA PORTE AU BONHEUR

Nathalie Godin. Saint-Lambert-de-Lauzon : La [R]oupille, 2018, 394 p.

Grâce à son approche accessible et personnelle, l'auteure, elle-même atteinte de douleur chronique causée par la fibromyalgie, partage avec nous ses recherches, apprentissages et expériences des vingt dernières années. Elle nous propose une foule d'astuces pour apprivoiser la souffrance au quotidien et apprendre à s'en faire une alliée.



LES DOULEURS CHRONIQUES ET REBELLES

Suzy Soumaille et Valérie Piguet. Genève : Planète Santé, 2018, 199 p.

Cet ouvrage explique ce que sont les douleurs rebelles et comment mieux les gérer en combinant des approches médicales, corporelles, psychologiques et sociales.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



LA DOULEUR REPENSÉE : CE N'EST PAS PARCE QU'ON A MAL QU'ON DOIT NÉCESSAIREMENT SOUFFRIR

Dr Gaétan Brouillard. Montréal : Éditions de l'Homme, 2017, 242 p.

La douleur peut s'immiscer dans notre vie de diverses façons et bouleverser notre quotidien. Lorsqu'elle devient chronique, elle peut nous faire souffrir autant physiquement que moralement. Le but de cet ouvrage est de remonter jusqu'aux racines de la douleur, sous toutes ses formes, pour mieux la comprendre et ainsi mieux la traiter et la soulager. Puisant dans sa vaste expérience auprès de milliers de patients, le Dr Brouillard y livre des explications éclairantes sur les causes physiques et psychologiques de la douleur. Surtout, il présente un éventail d'avenues possibles pour s'en libérer, des plus récentes percées médicales aux approches complémentaires, sans oublier les solutions naturelles, applicables à la maison.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



PLUS JAMAIS DE DOULEUR : DIRE ADIEU AUX MAUX CHRONIQUES EN 30 MINUTES PAR JOUR

Miranda Esmonde-White. Laval : Guy Saint-Jean Éditeur, 2017, 287 p.

La technique de Miranda Esmonde-White propose des étirements en douceur qui diminueront l'inflammation, stimuleront la guérison des blessures et mettront fin à la douleur chronique. Plus jamais de douleur, c'est 30 toutes petites minutes de mouvements vraiment simples à faire chaque jour : à la maison, au bureau et même parfois dans l'auto !

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



99 FAÇONS DE SOULAGER LES DOULEURS AU DOS ET AU COU : CONSEILS D'UN PHYSIO

Denis Fortier. Montréal : Trécarré, 2017, 191 p.

« Les douleurs au dos et au cou ne sont pas une condamnation : elles peuvent être prévenues et soulagées. Vous êtes la personne la mieux placée pour intervenir rapidement, dès les premiers signes, en faisant des gestes simples. Ce guide se veut un outil utile pour que vous y arriviez plus facilement. » Des conseils et des exercices pour contrer les douleurs aiguës et chroniques causées notamment par : la sciatique; la hernie discale; l'entorse lombaire; l'entorse cervicale; les tensions musculaires; le torticolis; la migraine; la sténose spinale; un accident de voiture; le travail à l'ordinateur.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



LA DOULEUR NE ME LÂCHE PAS : COMPRENDRE LA DOULEUR CHRONIQUE POUR S'EN DÉTACHER

Jacques Grisart et Anne Berquin. Bruxelles : Mardaga, 2017, 198 p.

Après avoir présenté le rôle de la douleur dans le corps humain et l'impact de son installation chronique dans le quotidien du malade, les auteurs présentent les thérapies qui existent et leur adaptation à chaque cas en soulignant l'importance du contexte relationnel du malade.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



LA DOULEUR, JE M'EN SORS : COMPRENDRE ET AGIR

Serge Perrot. Paris : Éditions In Press, 2017, 123 p.

Un état des lieux des connaissances et des traitements, médicamenteux ou non, qui existent contre la douleur et les ressorts psychologiques qu'elle met en jeu.



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



SOIGNER LA DOULEUR ET LA FIBROMYALGIE

Lionel Coudron et Corinne Miéville. Paris : Odile Jacob, 2016, 108 p.

Cet ouvrage propose des exercices de yoga en pas à pas et des conseils d'hygiène de vie pour apaiser les douleurs articulaires, inflammatoires, chroniques, intestinales ou encore liées à la fibromyalgie.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

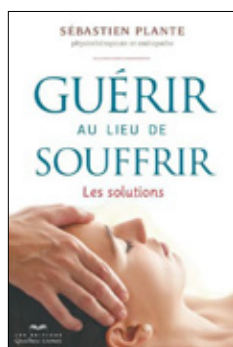


YOGA POUR SOI : SOULAGER LA DOULEUR CHRONIQUE

Annie Courtecuisse. Montréal : Éditions du CIUSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2016, 174 p.

Pour environ 50 % des personnes de 65 ans et plus, la douleur fait partie de la réalité quotidienne. Augmentation du risque de chute, perte d'autonomie, problèmes de mémoire, perte d'appétit, insomnie, isolement social : les conséquences de la douleur chronique sont nombreuses et dramatiques. Parce qu'il permet de contrôler ses émotions et ses pensées et de mieux vivre avec les sensations de son corps, le yoga représente une façon efficace de soulager la douleur et, lorsqu'elle persiste, à ne pas la laisser prendre le contrôle de sa vie. Ce livre propose différents exercices, développés par une professeure de yoga et validés par un médecin spécialisé en gestion de la douleur chronique, qui s'insèrent facilement dans une routine quotidienne.

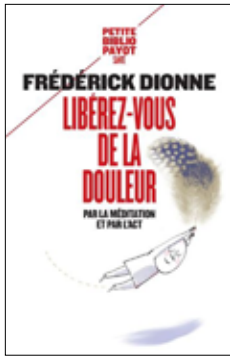
 Aussi disponible sur prenumerique.ca



GUÉRIR AU LIEU DE SOUFFRIR : LES SOLUTIONS

Sébastien Plante. Montréal : Les Éditions Québec-Livres, 2016, 159 p.

« Vieillir est trop souvent synonyme de souffrir. [...] Des millions de gens dans le monde ont des douleurs chroniques et s'en plaignent parce qu'ils souffrent et ne trouvent pas de solutions à leurs problèmes. C'est bien beau de battre des records de longévité, mais étant donné que nous allons tous mourir un jour, ce qui compte le plus, selon moi, est notre qualité de vie. » Dans ce livre, Sébastien Plante suggère des exercices pour que chacun puisse réagir à ses douleurs afin de retrouver la joie de vivre et la paix intérieure. Il présente également un abécédaire des maladies les plus fréquentes et nous fait part de la philosophie de vie qui est au cœur de sa pratique.

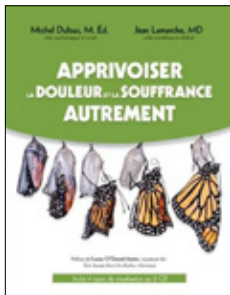


LIBÉREZ-VOUS DE LA DOULEUR PAR LA MÉDITATION ET L'ACT

Frédérick Dionne. Paris : Payot, 2014, 255 p.

Comment soulager un mal de dos obsédant, des migraines récurrentes, une fibromyalgie terriblement douloureuse ? Que faire quand les médicaments sont inefficaces ou nocifs, que les médecins s'avouent impuissants ? La douleur chronique, ça n'est pas « dans la tête », mais on sait que la souffrance ressentie est augmentée par les émotions et les pensées négatives. Dr Frédérick Dionne, psychologue, propose ici une approche innovante qui allie méditation de pleine conscience et ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) et qui fait la preuve de son efficacité thérapeutique. Grâce à une méthode concrète et des exercices simples et faciles à intégrer dans votre quotidien, vous allez vous sentir libéré, physiquement et émotionnellement.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



APPRIVOISER LA DOULEUR ET LA SOUFFRANCE AUTREMENT

Michel Dufour et Jean Lamarche. Varennes : AdA, 2014, 232 p.

Nul ne peut rester insensible face à la douleur et la souffrance. Nombre de personnes aux prises avec cette problématique sont en déroute devant leur état et cherchent tant bien que mal un moyen de se soulager. Pour faciliter la compréhension des mécanismes de la douleur et de la souffrance, nous vous présentons plusieurs études scientifiques et essais cliniques. Vous serez amené aussi à mieux comprendre comment certaines approches complémentaires et techniques de relaxation peuvent être efficaces dans la gestion de la douleur.



RECETTES GOURMANDES CONTRE LA DOULEUR CHRONIQUE

Jacqueline Lagacé, avec la collaboration de Louise Labrèche et Louise Côté.

Montréal : Fides, 2013, 340 p.

Jacqueline Lagacé offre aujourd'hui un livre de recettes plus gourmand et créatif qui prouve qu'une cuisine saine, sans gluten et sans produits laitiers, qui respecte les règles de l'alimentation hypotoxique, peut être l'occasion de véritables fêtes gustatives tout en étant simple d'exécution.



MA DOULEUR, COMMENT L'APPRIVOISER ?

Catherine Guillemont et Chantal Nollet-Cléménçon. Paris : Odile Jacob, 2012, 346 p.

Les douleurs chroniques (céphalées, migraines, lombalgies, fibromyalgie, etc.) sont difficiles à vivre, complexes à comprendre. Leur origine est souvent floue, parfois mystérieuse. En plus de la souffrance physique qu'elles génèrent, ces douleurs altèrent la qualité de vie. Illustré par de nombreux témoignages, ce guide vous permettra de mieux comprendre la douleur et son fonctionnement : quels sont les différents types de douleur, leurs mécanismes, leurs causes et conséquences; de surmonter les difficultés de la vie quotidienne engendrées par la douleur; de vous approprier les méthodes thérapeutiques qui ont fait la preuve de leur efficacité et peuvent améliorer votre état; et de guider votre entourage, pour lui permettre de vous aider.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca



LA DOULEUR : DE LA SOUFFRANCE AU MIEUX-ÊTRE

Marie-Josée Rivard et Denis Gingras (coll.). Montréal : Trécarré, 2012, 190 p.

Universelle, intimement liée à la condition humaine, la douleur n'en est pas moins mystérieuse. Comment garder l'espoir d'une vie normale et agréable quand on souffre ? Voilà le défi que doivent relever à chaque instant des milliers de personnes aux prises avec une douleur chronique. Mais aussi ceux qui les entourent. Abondamment illustré de photos et de figures, cet ouvrage explique dans un langage précis et accessible ce qu'est le phénomène tant psychologique que physiologique de la douleur. Son objectif est aussi d'informer le grand public sur les nouvelles approches thérapeutiques en douleur chronique.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



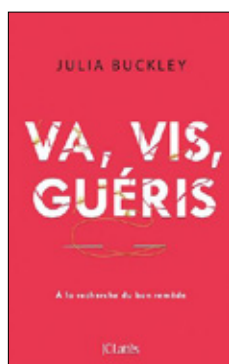
LES ALLONGÉES

Jennifer Bélanger et Martine Delvaux. Montréal : Hélio trope, 2022, 150 p.

Martine Delvaux et Jennifer Bélanger s'inscrivent dans une lignée de femmes allongées. Souffrant l'une et l'autre de douleurs chroniques, elles ont choisi d'écrire à partir de cette position qu'elles connaissent intimement : le corps étendu sur un lit, un divan, un plancher ou une civière, et qui attend. Entourées d'autres femmes, les autrices rendent hommage à la vie horizontale des accidentées, des endolories, des insomniaques, des rêveuses et des survivantes. Elles résistent devant un monde qui a préféré voir en elles des paresseuses, des martyres, des hystériques, des menteuses, des plaintives, des folles.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



VA, VIS, GUÉRIS : À LA RECHERCHE DU BON REMÈDE

Julia Buckley. Paris : Lattes, 2019, 477 p.

Souffrant de douleurs chroniques tenues pour incurables par ses médecins, l'auteure s'est mise en quête de tous les moyens de guérison possibles, aussi bien médicaux que psychologiques ou spirituels. Au cours d'un tour du monde des thérapeutiques non conventionnelles, sur les cinq continents, elle a testé une trentaine de traitements alternatifs dont elle témoigne dans ce récit.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



LE CALME RETROUVÉ

Tim Parks. Arles : Actes Sud, 2012, 324 p.

Une douleur chronique dans le bas-ventre s'avère impossible à soigner par la médecine traditionnelle, et Tim Parks refuse l'opération. Commence alors un parcours du combattant pour trouver une médecine douce appropriée. La douleur se calme et sa vie, mais aussi sa façon de lire et d'écrire, s'en trouvent grandement transformées. Porté par une verve et une ironie constantes, ce témoignage débordant de vitalité ne veut convaincre personne mais en étonnera plus d'un.



Aussi disponible sur prenumerique.ca

ROMANS

**TOUT EST BIEN**

Mona Awad. Montréal : Québec Amérique, 2022, 505 p.

La vie de Miranda, professeure de théâtre à l'université, est un cauchemar éveillé. L'accident qui a mis fin à sa prometteuse carrière de comédienne lui a laissé des douleurs chroniques aiguës. Tout semble lui filer entre les doigts, jusqu'à ce qu'elle rencontre trois étranges bienfaiteurs... L'histoire d'une femme à son point de rupture ainsi qu'une dénonciation extraordinaire de notre refus collectif de reconnaître la douleur des femmes.

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca

**MENTHOL**

Jennifer Bélanger. Montréal : Hélio trope, 2020, 138 p.

Une jeune femme aux prises avec des douleurs chroniques cherche à comprendre et à apprivoiser son mal. Depuis quelque temps, elle s'évanouit dans les lieux publics, sans que la médecine puisse l'expliquer. Des années plus tôt, elle a rompu avec sa mère, alors que cette dernière était hospitalisée. Tout semble pourtant la ramener à l'enfance, dans un univers clos, en tête à tête avec une mère qui passait ses journées en robe de chambre devant la télé, à fumer.

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca

**SCIENCES DE LA VIE**

Joy Sorman. Paris : Points, 2018, 234 p.

Le corps de Ninon est une bombe prête à exploser, son détonateur un ADN malade, une série de mutations génétiques qui assombrit le destin des filles aînées de la famille. Depuis le Moyen Âge, chaque génération est frappée par une pathologie étrange, et le poison se transmet. Lorsque le mal se déclare, Ninon décide de contrarier cette histoire maudite et de s'en remettre à la science, ou au désenvoûtement...



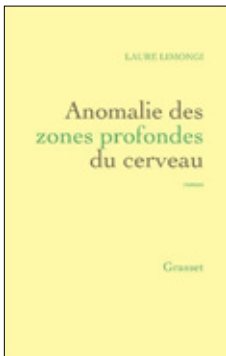
LE RÊVE DU RETOUR

Horacio Castellanos Moya. Paris : Métailié, 2015, 155 p.

Au début des années 90, le gouvernement du Salvador et la guérilla entament des négociations; Erasmo Aragón, journaliste salvadorien exilé au Mexique, songe à regagner son pays d'origine. Dans l'attente du départ, il vit dans un état second, entre les vapeurs de l'alcool et les bouffées d'angoisse, hanté par des souvenirs confus et la peur d'être arrêté à sa descente de l'avion. Souffrant d'une douleur chronique au foie, il consulte Don Chente Alvarado, un vieux médecin qui lui prescrit des séances d'hypnose censées le soulager, dont au réveil il ne se rappelle rien.



Aussi disponible sur prenumerique.ca



ANOMALIE DES ZONES PROFONDES DU CERVEAU

Laure Limongi. Paris : Bernard Grasset, 2015, 205 p.

Une approche poétique, scientifique, romantique et humoristique de l'algie vasculaire de la face, dite céphalée suicidaire, provoquant des souffrances intolérables et incurables. Une réflexion sur la maladie et la douleur comme dénominateurs communs aux êtres vivants.



Aussi disponible sur prenumerique.ca

BANDES DESSINÉES



LA DOULEUR, QUELLE CHOSE ÉTRANGE

Steve Haines et Sophie Standing (ill.). Bussy-Saint-Georges : Ça et là, 2018, 32 p.

La douleur, quelle chose étrange explore les mécanismes psychologiques et physiologiques en jeu dans le phénomène, à la fois familier et craint, de la douleur. Praticien adepte des médecines douces sans pour autant être un adversaire de la médication, Steve Haines aborde la question du regard que la société porte sur la douleur et examine de façon approfondie comment elle agit, en s'appuyant sur de nombreuses références et citations de spécialistes du domaine.

OUVRAGES JEUNESSE

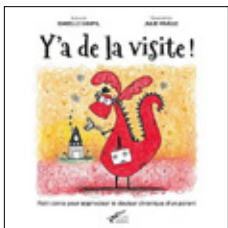


2 À 7 ANS

DES PINCEAUX POUR FRIDA

Véronique Massenot et Élise Mansot (ill.). Saint-Pierre-des-Corps : L'Élan vert, 2021, 28 p.

Alitée, Frida ne peut pas peindre. Elle imagine sa toile et dit en chantant tout le matériel dont elle aurait besoin pour la réaliser. Le singe Caimito, qui a tout entendu, lui apporte des pinceaux et de la peinture, accompagné de trois amis. L'artiste fait alors leurs portraits. Une histoire inspirée de Frida Khalo.



3 À 10 ANS

Y'A DE LA VISITE : PETIT CONTE POUR APPRIVOISER LA DOULEUR CHRONIQUE D'UN PARENT

Isabelle Goupil et Julie Miville (ill.). Montréal : Les Jaseurs bohèmes, 2018, 40 p.

Cet album s'adresse aux enfants dont le quotidien est chamboulé par la douleur chronique d'un parent. Il offre un moyen original aux parents, grands-parents, tuteurs ou intervenants, afin de les aider à démystifier ce qu'est la douleur chronique et faciliter le dialogue avec les petits sur les imprévus engendrés par cette réalité. Tout au long des illustrations, Algo le dragon, qui symbolise la douleur, affiche la couleur liée à un niveau spécifique de douleur ressenti par le personnage de la maman, permettant aux jeunes lecteurs de faire le pont avec la douleur bien réelle du parent.

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

FICTION



CAKE (V.F.)

Daniel Barnz. 2014, 102 min.

Victime d'un terrible accident qui a changé son existence à jamais, Claire a la peau couverte de cicatrices et souffre de douleurs chroniques. Dépendante aux médicaments et aigrie dans ses relations avec les autres, elle a des idées suicidaires depuis qu'une femme de son groupe de soutien s'est enlevé la vie. Afin de mieux la connaître, Claire noue une amitié avec son mari et son jeune fils. Ces rencontres agissent comme des baumes sur ses plaies, ce qui ne l'empêche pas de devoir affronter une bonne fois pour toutes les démons de son passé.



DR HOUSE

David Shore (créateur). 2004-2012. (v.o. House M.D.)

Un médecin antisocial et non-conformiste, souffrant de douleur chronique à la jambe et d'une dépendance aux antidouleurs, se spécialise dans le diagnostic médical et fait tout ce qu'il peut pour résoudre les cas mystérieux qui se présentent à lui à l'aide de son équipe de médecins et de son intelligence.

DOCUMENTAIRES

Général



OPIOÏDES : LE MARKETING D'UNE ÉPIDÉMIE

Johanne Bonneau. 2018, 43 min.

<https://ici.radio-canada.ca/tele/enquete/site/episodes/417538/opioides-compagnies-pharmaceutique-publicite-purdue-pharma>

Aux États-Unis, des centaines de poursuites s'abattent sur les compagnies pharmaceutiques qui fabriquent des opioïdes. On les accuse de publicité mensongère et d'être en grande partie responsables de l'épidémie qui décime les Américains. La principale entreprise visée est Purdue Pharma. Et elle est présente au Canada, le deuxième pays au monde en matière de consommation d'opioïdes sur ordonnance par habitant. L'émission Enquête a remonté le fil d'une des campagnes de promotion les plus réussies de l'industrie pharmaceutique et explore le rôle qu'a joué Purdue Pharma dans la crise des opioïdes au Canada.



PLEIN LE DOS

Suki Hawley, Michael Galinsky et David Beilinson. 2016, 90 min.

(v.o. All the Rage)

Et si les émotions jouaient un rôle sur la douleur? Le film documentaire *Plein le Dos* met en lumière des solutions pour guérir le mal de dos, grâce à des techniques non médicamenteuses, en travaillant sur le lien émotion-corps (thérapie, relaxation, hypnose, méditation...) et ainsi éviter le recours aux opiacés. Le film explore les travaux du Dr. John Sarno. En 40 ans de carrière, ses méthodes de traitement radical du mal de dos ont permis de guérir des milliers de patients souffrant de douleurs chroniques.

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

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

CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

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

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

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

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

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

PROTECTEUR DU CITOYEN

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

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

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

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

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

RESSOURCES WEB

Général

CARNET SANTÉ QUÉBEC

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

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

CHOISIR AVEC SOINS

www.choisiravecsoin.org

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

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

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

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

COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – SERVICES AU PUBLIC

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

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

EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA

Le guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité

<https://www.patientsafetyinstitute.ca/fr/toolsresources/patient-engagement-in-patient-safety-guide/pages/default.aspx>

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

Participation et collaboration des patients, des familles et des proches aidants

<https://www.fcass-cfhi.ca/WhatWeDo/PatientEngagement/PatientEngagementResourceHub/Results.aspx>

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

Virez en mode sécurité

www.patientsafetyinstitute.ca/fr/About/Programs/shift-to-safety/Pages/public.aspx

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

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

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

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

GOVERNEMENT DU QUÉBEC

Info-Santé 811

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

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

Organisation des services

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC

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

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

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

Information juridique

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

Les droits et les responsabilités

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

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

Une loi pour protéger vos droits

<http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989>

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

ÉDUCALOI – SANTÉ

www.educaloi.qc.ca/categories/sante

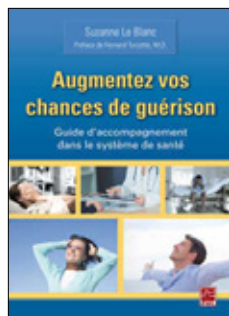
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie,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

VOS DROITS EN SANTÉ

www.vosdroitsensante.com

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

SUGGESTIONS DE LECTURE



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

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

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



PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE

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

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



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

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

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



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

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

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



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

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

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



GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

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

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



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



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

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

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



Aussi disponible sur pretnumerique.ca



LE PATIENT ET LE MÉDECIN

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

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

LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS

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

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

- Des livres adaptés, sonores ou en braille, des livres en gros caractères, des vidéos sous-titrées pour malentendants ou en 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**



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 | INFO@ABPQ.CA