

Autosoins

2023-07-24

Audrey-Ann Robichaud et Magali Lachapelle

Bibliothèques de l'Hôpital Notre-Dame et Verdun

Pour souligner la journée internationale des autosoins, 24 juillet 2023, les bibliothèques des hôpitaux Notre-Dame et de Verdun vous proposent des suggestions de lecture pour vous aider à prendre soins de vous, ou aider les usagers à le faire.

Pour obtenir un **document papier**, vous avez trois options :

- [Formulaire de demande de document\(s\)](#) ;
- Réservation dans notre catalogue en ligne [Santécom](#) ;
- Contact par courriel.

Pour consulter un **livre numérique**, simplement vous créer un compte sur la plateforme [eBook Central](#) de Proquest. Pour toute question relative à ce sujet, veuillez nous contacter, il nous fera plaisir de vous guider dans la création de votre compte.

Nous vous invitons également, à consulter [la liste de nos nouvelles acquisitions](#) sur le site internet des bibliothèques du CCSMTL.

La documentation rassemblée dans cette bibliographie présente les principaux ouvrages disponibles pour emprunt ou accessibles aux Bibliothèques de l'hôpital Notre-Dame et de Verdun couvrant la thématique sur les autosoins. Il ne s'agit pas d'une bibliographie exhaustive du sujet. Pour obtenir des documents qui ne figurent pas sur cette liste, n'hésitez pas à contacter le service des Bibliothèques !

Bonne lecture !

Bibliothèque de l'Hôpital Notre-Dame biblio.hnd.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

Bibliothèque de l'hôpital de Verdun: biblio.sov.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

Table des matières

Autosoins.....	3
Activités physiques.....	4
Écoute de soi.....	5
Évitement du risque.....	8
Hygiène de vie.....	12
Littératie en santé.....	12
Saine alimentation.....	16

Autosoins

Akouamba, B. S., Lai, H., Marcantoni, W., Mayrand, J., Wassef, M., Beauchamp, S., & Mares, A. (2021). *Les autosoins pour la santé mentale*. CIUSSS de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Une revue ciblée de la littérature et une consultation d'experts en santé mentale ont permis d'obtenir un consensus sur la définition suivante du concept d'autosoins : Les autosoins réfèrent à ce qu'une personne fait pour elle-même afin de 1) maintenir et promouvoir sa santé et son bien-être physique et psychologique ou 2) prévenir ou gérer ses symptômes ou ses maladies. Les autosoins peuvent s'effectuer par soi-même ou avec le soutien d'autres personnes tels que des proches, des membres de sa communauté ou encore des professionnels. Ils peuvent se faire avec ou sans appui matériel ou technologique

International Self-Care Foundation. (2020). *International Self-Care Day*. ISF : International Self-Care Foundation. <https://isfglobal.org/international-self-care-day/>

International Self-Care Day (ISD), on 24 July each year, provides a focus and opportunity to raise the profile of healthy lifestyle self-care programmes around theMore

Parada, M. (2020). *En quoi consistent les autosoins (« self-care ») ?* Blogue : Centre de Thérapie de Montréal. <https://www.montrealtherapy.com/fr/en-quoi-consistent-les-autosoins-self-care/>

Le 24 juillet est la journée internationale des autosoins. Cette journée sert à nous rappeler que prendre soin de soi est incroyablement bénéfique pour notre bien-être mental et physique. Le concept d'autosoins gagne en popularité, mais tous ne connaissent par leur signification ni leur importance.

Votre ressource unique sur les autosoins au Canada. (2023). SelfCare.Ca. <https://selfcare.ca/accueil/>

En quoi les autosoins consistent-ils ? Les autosoins consistent en la capacité des personnes, des familles et des communautés à promouvoir la santé, prévenir les maladies, maintenir la santé et faire face aux maladies et incapacités avec ou sans le soutien d'un professionnel de la santé. - Organisation mondiale de la Santé »

World Health Organization. (2023). *Self-care month*. WHO : World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2023/06/24/default-calendar/self-care-month>

[...] Self-care is about empowering people to be active agents in their own healthcare. As well as being the right thing to do, with more and more pressure on health systems there is a great need. Those pressures include:

- 4.3 billion people have inadequate access to essential facility-based health services
- estimated global shortage of health workers to achieve and sustain Universal Health Care (UHC) is expected to grow to 18 million health workers by 2030
- 1 in 5 of the world's population now living in humanitarian crises, in which health systems are challenged to deliver essential services
- pandemics, like COVID-19, armed conflicts and climate change have also disrupted and stretched health services worldwide

Self-care and self-care interventions are part of the future of healthcare. They should not replace health systems, but rather enhance them.

Activités physiques

Alin, C. (2021). *L'autisme et le sport : Le pari de la confiance : bénéfices et enjeux*. Mardaga supérieur.

Découvrez comment aider un enfant avec autisme à ouvrir les portes de l'estime de soi au moyen de pratiques physiques et sportives. Une société inclusive appelle des valeurs éducatives de développement, de partage et de solidarité. [...] Les chercheurs et les formateurs y trouveront une large synthèse de la littérature scientifique et des connaissances théoriques et méthodologiques avérées et les parents de solides données concrètes et accessibles. Treize activités physiques et sportives comme la randonnée, l'escalade, le karaté, l'accrobranche, la danse, l'aviron, la natation, le tennis, le vélo, certains jeux traditionnels, les sports collectifs, l'équitation sont abordées et classées selon leur degré de compatibilité avec les potentialités sensori-motrices et sociales de l'autisme. Tout accompagnant d'un enfant avec autisme trouvera, dans cet ouvrage, des pistes lui permettant de choisir une activité physique adaptée et sécurisée pour l'enfant qu'il accompagne.

Boiche, J., Carré, F., Fervers, B., Freyssenet, D., Gremy, I., Guiraud, T., Moro, C., & Moro, C. (2019). *Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques - Synthèse et recommandations*. Éditions EDP Sciences, Inserm.

« Fidèle à sa mission d'apporter un éclairage scientifique sur les grandes thématiques actuelles de santé, l'Inserm vient de publier une nouvelle expertise collective commanditée par le ministère des Sports. Ses conclusions sont sans appel : l'activité physique est un véritable "médicament" de prévention et de soin des maladies chroniques. » (INSERM)

Depiesse, F., & Coste, O. (2016). *Prescription des activités physiques : En prévention et en thérapeutique* (2e édition). Elsevier Masson.

L'activité physique, au-delà du sport de loisir ou de compétition, fait l'objet de véritables recommandations à des fins thérapeutiques. La prescription de ces activités physiques sur ordonnance est un acte médical de prévention, de soin et d'éducation pour la santé des porteurs de pathologies chroniques et celle des sédentaires. Cette pratique est au coeur de l'actualité. Cette nouvelle édition, entièrement revue et rédigée par des spécialistes de la discipline, apporte toutes les connaissances et conseils nécessaires pour la prescription au quotidien des activités physiques par les médecins et par les autres professionnels de santé. [...]

Drouin, J., Pedneault, D., & Poirier, R. (2018). *Se mettre en forme avec la marche : Les types de marche, des programmes clés en main, la prévention des chutes, 140 exercices adaptés*. De l'Homme.

Quelle activité physique travaille à la fois la coordination, l'équilibre et l'agilité ? Améliore la posture, la capacité respiratoire et la force musculaire ? Favorise un poids santé et stabilise l'humeur ? Peut être pratiquée tout au long de l'année ? LA MARCHÉ ! Un bon nombre de moyens s'offrent à nous pour lutter contre les effets désastreux de la sédentarité, et la marche est certainement le plus accessible d'entre eux. Écrit par un médecin et deux kinésithérapeutes, cet ouvrage s'adresse aux marcheurs de tous âges et de tous niveaux. De la marche urbaine à la randonnée en montagne, en passant par le tapis roulant, il propose différents programmes d'entraînement, certains clés en main et d'autres personnalisés, qui incluent plus de 140 exercices à faire avant, pendant et après les sorties. [...]

Fayollet, C., Kern, L., & Theveron, C. (Éds.). (2019). *Activités physiques en santé mentale*. Dunod.

Le recours aux activités physiques et sportives en santé mentale prend tout son sens lorsqu'il est adapté à l'état clinique du patient, en association avec les traitements médicamenteux et les psychothérapies. Son effet bénéfique est aujourd'hui démontré sur le traitement de la schizophrénie, de la dépression et des autres troubles mentaux. Faciliter l'accès du malade à des structures adaptées au plus près de ses besoins et de ses envies est devenu un enjeu de santé publique. Cet ouvrage pluridisciplinaire témoigne de pratiques innovantes. Son but est d'amener chacun - personnel soignant, professionnels de l'activité physique - à prendre conscience de l'importance de l'AP dans le traitement et la prévention des pathologies mentales.

Fortier, D. (2018). *Lève-toi et marche ! Le remède miracle existe et il est gratuit*. Trécarré.

Si vous faites partie de la moyenne de la population, vous passez au moins les deux tiers de votre temps assis ou couché. Pourtant, votre corps a besoin que vous le mobilisiez chaque jour, et les contractions que le mouvement entraîne s'avèrent un remède à plusieurs maux. Dans ce livre au ton un brin irrévérencieux, le physiothérapeute Denis Fortier met en lumière les effets pervers et méconnus de la sédentarité et du manque d'activité physique en s'appuyant sur les plus récentes données scientifiques. [...]

Pigeon, É., & Skalak, M. (2023). *Réduire la sédentarité : une nouvelle cible d'action en promotion de la santé*. Institut national de santé publique du Québec.

Ce TOPO vise à mettre à jour les connaissances des intervenants de santé publique sur les effets de la sédentarité sur la santé et les implications pour la santé publique découlant de cette nouvelle cible d'intervention. Il présente l'état des connaissances sur les risques pour la santé associés à la sédentarité et appuie la pertinence de changer la façon de penser la promotion du mode de vie physiquement actif de manière à intégrer la réduction du temps sédentaire à celle visant l'augmentation du temps d'activité physique

Écoute de soi

Barahona, D. (2020). *La simplicité familiale : Le secret pour vivre heureux avec moins*. Trécarré.

Libérez-vous des pressions de la « parentalité parfaite » et découvrez des moyens pour faire plus avec moins ! La simplicité familiale est une approche originale qui intéresse de plus en plus de parents qui veulent ralentir leur rythme. Denaye Barahona Ph. D. propose dans ce livre des idées pratiques et des conseils utiles pour aider votre clan à s'épanouir différemment. Cette quête d'équilibre passe par la planification de repas plus faciles, le plaisir de se retrouver autour de la table, le magasinage conscient, la réduction des déchets, le désencombrement et la possibilité d'opter pour une discipline positive. Les enfants sont imaginatifs et curieux. C'est en leur laissant de l'espace et de la liberté plutôt que du matériel qu'ils peuvent mieux se réaliser. Et cette approche naturelle n'est pas bonne seulement pour eux, elle l'est aussi pour les parents. Une fois que nous nous affranchissons de la pression de la perfection, nous sommes tous en mesure d'embrasser une vie familiale simplifiée et plus saine.

Chantreau-Bechouche, C., & Carlier, M. (2021). *Le manuel de survie de l'adulte atypique ou comment s'épanouir avec un fonctionnement intellectuel et émotionnel différent*. Le Courrier du livre.

Vous avez un HPI (haut potentiel intellectuel), un TDA-H (trouble de de l'attention avec ou sans hyper activité) ou un trouble DYS, ou bien vous l'ignorez... Ce manuel est l'outil idéal pour aider celles et ceux qui n'arrivent pas à mettre de mot sur cette différence qu'ils ressentent depuis leur enfance

et qui a engendré des difficultés tout au long de leur vie : échec scolaire, mal-être professionnel, dépendances, phobies, instabilité dans le couple, blocages divers, hypersensibilité, TOC, anxiétés sociales, incompréhension avec l'entourage... [...]

Crepel, É. (2021). *Femme atypique : Hypersensibilité, haut potentiel, TDAH... faites de votre différence une force au travail*. Jouvence.

Le test au début de l'ouvrage permet d'identifier son profil parmi les huit grands types de femmes atypiques. S'ensuivent des informations sur chacun d'entre eux, accompagnés de conseils pour assumer son plein potentiel et surmonter les difficultés professionnelles.

De Coster, P. (2021). *Le TDA/H chez l'adulte : Apprendre à vivre sereinement avec son trouble de l'attention*. Mardaga.

Alors que les ouvrages traitant du TDA/H chez l'enfant sont nombreux, les explications relatives à ce trouble chez l'adulte se font plus rares. Pourtant, le TDA/H ne disparaît pas avec l'âge : ses différents symptômes continuent à se manifester au quotidien et peuvent rendre la vie de ces adultes compliquée. Alors, concrètement, comment contourner son TDA/H pour le vivre plus sereinement ? Pascale De Coster répond de manière claire et concrète à cette question. Se basant sur de nombreux témoignages, elle revient sur les différentes manifestations du TDA/H, et en explique les impacts sur la vie personnelle, familiale et professionnelle de l'adulte. L'auteure propose ainsi une véritable boîte à outils : exposant des méthodes testées et approuvées, elle offre nombre d'outils pratiques, de conseils concrets et de stratégies permettant de comprendre son TDA/H pour parvenir à le dompter au quotidien. [...]

Direction régionale de santé publique de Montréal. (2023). *Le Test qui fait du bien*. Le Test Qui Fait Du Bien. <https://www.testquifaitdubien.com/>

Prends 5 minutes pour compléter notre Test qui fait du bien. Tu feras le point sur ton moral, ton énergie et ton mieux-être. Tu découvriras des conseils et...

Eide, B., & Eide, F. F. (2022). *La Force insoupçonnée des dyslexiques : Libérer le potentiel du cerveau dyslexique*. Hachette Pratique.

Deux experts en neuro-apprentissage révèlent les avantages de la dyslexie, un trouble spécifique de la lecture qui touche 15 à 20 % de la population. Dans ce livre qui change de paradigme, les experts en neuro-apprentissage Drs. Brock et Fernet Eide décrivent une nouvelle science du cerveau qui révèle que les personnes dyslexiques ont une structure et une organisation cérébrales uniques. Bien que les différences soient responsables de certains défis liés à l'alphabétisation et à la lecture, le cerveau dyslexique donne également une prédisposition à des compétences importantes et à des talents particuliers. Alors que les dyslexiques ont généralement du mal à décoder le mot écrit, ils excellent souvent aussi dans des domaines de raisonnement tels que la mécanique (requis pour les architectes et les chirurgiens), l'interconnexion (artistes et inventeurs), la narration (romans et juristes) et le dynamisme (scientifiques et pionniers du monde des affaires). Cet ouvrage unique propose un portrait positif de la dyslexie.

Hasson, G. (2016). *Ralentir grâce à la pleine conscience : Astuces zen pour une vie plus calme*. Guy Saint-Jean.

Le temps est venu de commencer à vivre le moment présent... calmement. Ralentez. Inspirez profondément. Ce livre regorge de pistes de réflexion et vous invite à adopter des façons de faire qui feront chuter votre stress dans le but de mieux apprécier la vie ! Grâce à ses astuces zen, ses exercices éclair de pleine conscience, ses réflexions et mises en situation, Ralentir grâce à la pleine

conscience vous fournira toutes les clés pour : - ralentir, trouver vos marques et atteindre un sentiment de maîtrise sur votre vie - vous libérer des pensées négatives - prendre du recul - gérer les exigences d'autrui Avec ce petit guide en poche, vous ferez de la pleine conscience une nouvelle habitude... calmement.

Honeybourne, V. (2019). *A Practical Guide to Happiness in Adults on the Autism Spectrum : A Positive Psychology Approach*. Jessica Kingsley Publishers.

Clear and engaging, this book offers a refreshing positive psychology approach to mental health and autism. Moving away from neurotypical views of happiness, it sets out simple techniques to help adults on the spectrum improve their mental health. Packed with helpful exercises for individuals and groups, it covers topics such as recognising character strengths, dealing with negative self-talk, building communication skills and self-awareness, and forming coping strategies for the workplace. Autistic individuals and professionals who work with them will find flexible and practical solutions to recurring negative thoughts, helping clear the path to a successful and happy future. A must-read for anyone on the spectrum or those who support them.

Isnard Bagnis, C. (2017). *La pleine conscience au service de la relation de soin : Méditer pour mieux soigner*. De Boeck Supérieur.

La pleine conscience peut être utilisée en thérapie pour améliorer le bien-être des patients, mais aussi des soignants. L'auteure explique comment la relation de soin peut être transformée par la pratique méditative et comment celle-ci peut contribuer à réduire le stress professionnel. Des enregistrements audio de séances méditatives sont accessibles en téléchargement.

Mann, S. (2021). *Le syndrome de l'imposteur : Comment s'en libérer pour mieux s'affirmer*. Québec Amérique.

Vous êtes perfectionniste, vous avez peur de ne pas être à la hauteur et de vous faire démasquer, vous manquez de confiance et vous croyez que vos réussites sont le fruit du hasard... vous n'êtes pas seul(e). Plus de 70 % des gens souffrent du syndrome de l'imposteur à un moment dans leur vie. CE GUIDE PRATIQUE EST IDÉAL POUR :- Comprendre les mécanismes du syndrome de l'imposteur et les facteurs qui le favorisent.- Vous évaluer grâce à des tests et identifier quel genre d'imposteur vous êtes.- Adopter les bonnes stratégies au travail pour augmenter votre estime de vous et accroître votre réussite.- Éviter le piège de la course à la perfection, et l'épuisement qui vient avec, que vous soyez une femme ou un homme, un parent ou un étudiant.- Vous débarrasser enfin du syndrome de l'imposteur à l'aide de nombreux exercices.

McKenzie, S. (2015). *La pleine conscience au travail : Comment éviter le stress, s'accomplir et apprécier la vie !* De Boeck.

Un guide pour appliquer la pratique de la pleine conscience dans l'univers professionnel. Il propose des outils pour gérer le stress et ainsi être plus créatif, prendre de meilleures décisions et développer ses compétences en leadership.

Siaud-Facchin, J. (2008). *Trop intelligent pour être heureux ? L'adulte surdoué*. Odile Jacob.

Et si l'extrême intelligence créait une sensibilité exacerbée ? Et si elle pouvait aussi fragiliser et parfois faire souffrir ? Être surdoué est une richesse. Mais c'est aussi une différence qui peut susciter un sentiment de décalage, une impression de ne jamais être vraiment à sa place. Comment savoir si on est surdoué ? Comment alors mieux réussir sa vie ? Comment aller au bout de ses ressources ? Ce livre permet de mieux comprendre et de réapprivoiser sa personnalité. Pour se sentir mieux avec soi et avec les autres, pour se réaliser enfin.

Soucy, I. (2023). *En attendant le psy : Prendre sa santé psychologique en main un défi à la fois*. De l'Homme.

Un jour ou l'autre, nous faisons tous face à des bouleversements qui suscitent en nous un sentiment de détresse. Malheureusement, l'aide et le soutien dont nous avons besoin ne sont pas toujours accessibles. Avec simplicité et bienveillance, la psychologue Isabelle Soucy vous accompagne dans le tumulte du quotidien. Au moyen d'exemples concrets, elle démontre que les épreuves et les questionnements font partie de la vie, et qu'il est possible d'en sortir grandi. Cet ouvrage vous permettra d'approfondir votre compréhension du fonctionnement de l'esprit humain, d'accueillir votre vécu avec douceur et de découvrir les richesses du moment présent.

Zéphyr, L. (2021). *Ça va, maman ? Minithérapie pour surmonter l'angoisse et la culpabilité maternelle*. De l'Homme. <https://www.leslibraires.ca/livres/ca-va-maman-minitherapie-pour-surmonter-lory-zephyr-9782761956222.html>

Besoin de booster votre maternité ? Pour plusieurs, avoir des enfants est la plus belle expérience qui soit. Pour d'autres, c'est aussi essoufflant, angoissant et culpabilisant. Vous êtes maman d'un nouveau-né ou d'un adolescent ? Monoparentale ou en couple ? À la maison ou au travail ? Véritable baume tant pour la femme que la mère en vous, ce livre propose :

- des réflexions bienveillantes et inspirantes sur la famille, la charge mentale, l'identité, l'intimité, la communication et l'anxiété;
- des exercices et des autosoins faciles à mettre en pratique au quotidien pour vous recentrer sur votre bien-être.

Ça va, maman ? est un doux voyage de 90 jours pour retomber amoureuse de votre maternité !

Évitement du risque

Aubert, J.-P. (2021). *Histoires d'alcool : Peut-on en parler à son médecin ?* Éditions du Cerf.

Troubles pathologiques, psychologiques, sexuels, sociaux, violences, délires, mort : vu du cabinet d'un généraliste, l'abus d'alcool demeure le premier fléau. Le livre vertigineux de l'autodestruction au quotidien qui révèle la face sombre de la réalité française aujourd'hui. À consommer sans modération. En France l'alcool coule à flot : on boit pour rire, pour fêter une victoire, pour soutenir le chagrin, pour oublier l'horreur. Et aussi quand on n'est plus libre de ne pas boire : on doit alors chercher l'aide d'un soignant. Tous ne savent pas répondre : ils sont souvent désemparés, mal armés ou mal formés pour accueillir cette souffrance. Certains soignants ont pris le temps d'écouter et d'accompagner. Ici, c'est un généraliste qui parle et aborde des questions concrètes : Faut-il arrêter de boire ou seulement boire moins ? Comment dire non ? De quelles libertés et de quelles contraintes parle-t-on ? Qu'attendre des médicaments ? Comment aider un proche dépendant ? Que vit l'enfant d'un malade de l'alcool ? Un couple peut-il survivre à l'alcool ? À quoi sert une cure, un mouvement d'entraide ? La dépendance peut-elle masquer la maladie mentale ? Loin des solutions miracles, Jean-Pierre Aubert explore des pistes de réponses, sans langue de bois et sans jargon. Il écrit pour ses patients, pour leur entourage, et pour les jeunes médecins. L'alcoolisme se dévoile, avec son cortège d'orgueils blessés, de dissimulations, de succès et d'échecs. On voit se construire le travail conjoint du patient et du soignant, toujours riche et parfois chaotique, mais où la confiance réciproque est une clé constante.

Ben Lakhdar, C. (2020). *Addicts : Les drogues et nous*. Éditions du Seuil.

Une réflexion autour des produits addictogènes tels que le tabac, les drogues, l'alcool, les écrans, les jeux d'argent ou la pornographie. L'auteur présente la façon dont l'Etat peut offrir un cadre propre à

réduire les dommages socio-sanitaires plutôt que de privilégier la répression, notamment en proposant des produits à moindres risques ou des solutions techniques pour réduire leur nocivité.

Benhamou, O., & Karsenty, C. (2022). *Petit guide d'entrée dans la vie sexuelle*. Cherche Midi.

S'appuyant sur son expérience de psychologue-sexologue, l'auteure livre des conseils destinés aux jeunes adultes pour atteindre une sexualité épanouie.

Berry, V., & Andlauer, L. (Éds.). (2019). *Jeu vidéo et adolescence*. Presses de l'Université Laval.

En quelques décennies, le jeu vidéo est devenu l'une des pratiques culturelles les plus prisées des adolescents. Sources de problèmes et d'inquiétudes pour les uns, simple loisir pour les autres, les pratiques vidéoludiques sont souvent l'objet de critiques et la cible de nombreux stéréotypes, malgré leur grande popularité. À partir d'enquêtes de terrain, cet ouvrage propose de déconstruire les présupposés sur le jeu vidéo afin de mieux comprendre sa relation avec ces adeptes singuliers que sont les adolescents et, depuis plusieurs années déjà, les adolescentes. De leur rôle dans la construction identitaire de jeunes joueurs aux représentations de l'adolescence dans les scénarios qu'ils proposent, les jeux vidéo révèlent alors leur complexité à la lumière des regards sociologiques et anthropologiques. (Presses de l'Université Laval)

de Vitton, O. (2019). *Vie et mort d'un fumeur de joints*. La boîte à Pandore

Pourquoi fume-t-on et comment se débarrasser d'une dépendance à la drogue ? « Vingt mille joints ; une bagatelle, n'est-ce pas ? En somme, c'est ce que j'ai fumé, grossièrement, à la pelle, à raison de quatre joints quotidiens quinze années durant. À déraison, devrais-je dire. De mes 17 à mes 32 ans. Puis j'ai arrêté. Arrêté net. » Le cannabis est la drogue, après l'alcool, la plus consommée en France. Elle touche près de 4 millions de personnes, dont un million en ferait un usage problématique. Les jeunes Français seraient même, à l'âge de 16 ans, les premiers consommateurs d'Europe. Comment sortir d'une consommation toxique ? Comment parvenir à se défaire d'une mauvaise habitude ? Quels sont les effets du cannabis sur le corps et le cerveau ? Quelles sont les principales étapes du deuil ? Et d'abord, pourquoi fume-t-on et comment s'installe la dépendance ? Par un cheminement dynamique qui aborde des aspects pratiques autant que théoriques, Olivier de Vitton nous amène vers une plus grande liberté. Cette libération, et pas seulement de la weed, croise réflexions philosophiques, récits de vie et journal d'arrêt. « L'objectif n'est pas de contrôler sa toxicomanie en diminuant sa consommation, en modérant son emprise sur notre vie (...) L'objectif est de lui faire la peau, elle qui nous a dérobé une partie de notre existence. Elle ne mérite pas autre chose. » Ce livre nous invite à traverser les épreuves et surmonter les illusions pour troquer, dans un mouvement de vie réconcilié avec le réel, le joint pour la joie. Et en sortir grandi. Ce témoignage, entrecoupé de réflexions philosophiques et de récits de vie, pointe les dangers et les illusions qui entourent les addictions et invite à se libérer complètement de cette emprise.

Éduc'alcool (Association) (Éd.). (2017a). *Alcool et le sexe (pour adolescents)*. Éduc'alcool. <https://www.educalcool.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Alcool-et-sexe.pdf>

L'alcool est souvent présent dans nos activités sociales, autant avec nos amis et nos amours, que lors de la recherche de nouvelles conquêtes. L'alcool nous détend et nous aide à surmonter la gêne. C'est vrai. L'abus d'alcool peut cependant mener tout droit à un désastre, tant sur le plan des relations amicales, amoureuses que sexuelles.

Vivre une relation amoureuse harmonieuse et avoir des rapports sexuels satisfaisants, c'est ce que la plupart d'entre nous désirent. Malheureusement, consommer de l'alcool au-delà d'une consommation à faible risque peut engendrer un ensemble de problèmes. Entre autres effets, la

surconsommation peut augmenter la vulnérabilité à diverses formes de violence sexuelle et même favoriser les agressions sexuelles.

Éduc'alcool (Association) (Éd.). (2017b). *Alcool et le sexe (pour adultes)*. Éduc'alcool. <https://www.educalcool.qc.ca/wp-content/uploads/2021/03/Lalcool-et-le-sexe.pdf>

[...] Pris au-delà d'une consommation modérée, l'alcool peut générer un ensemble de problèmes, et notamment augmenter la vulnérabilité des personnes intoxiquées, à diverses formes de violence sexuelle. Une étude réalisée auprès de 9284 Québécois travaillant ou étudiant sur un campus universitaire a révélé que plus du tiers (36,9 %) avait vécu au moins une forme de victimisation sexuelle dans leur milieu et que près de la moitié de ces cas avaient eu lieu « dans un contexte d'activités sociales ou festives »; ils se seraient produits lors d'une fête, d'un 5 à 7 ou de toute autre activité sociale, bref là où il y a habituellement consommation d'alcool. [...]

Fédération québécoise de l'autisme, Plourde, L., & Franco, P. (Éds.). (2023). *Sexualité : Un guide pour les personnes autistes* (Édition 2023). Fédération québécoise de l'autisme.

Pas de résumé disponible.

Ferlatte, O. (2022). *Chemstory [Balado]*. Qollab. <https://qollab.ca/chemstory/>

Chemstory est une série balado (podcast) créés par des hommes gais, bisexuels et queer et des personnes non-binaires qui partagent leurs expériences en lien avec le chemsex*. Chemstory met de l'avant la voix des personnes ayant une expérience de chemsex (récente ou ancienne) pour stimuler des conversations nuancées et compatissantes sur la relation entre la drogue, le sexe, les méfaits et le plaisir. Chaque épisode est produit par un membre différent de la communauté.

1. Gelés (1ère partie), 2. Dégelés (2e partie), 3. Chroniques d'un addict, 4. Les ailes de la libellule, 5. À la recherche de toujours plus, 6. L'Histoire de Niko, 7. Chimiquement vôtre

Gamache, L., & Hamilton-Leavitt, E. R. (2021). *La prévention du vapotage chez les jeunes : Un état des connaissances*. Institut national de santé publique du Québec.

Dans les dernières années, l'usage de la cigarette électronique chez les adolescents et les jeunes adultes a connu une croissance exponentielle dans le monde, tout comme au Québec. Le vapotage de produits hautement concentrés en nicotine pourrait augmenter la dépendance à cette substance et également augmenter les risques d'expérimenter la cigarette de tabac. Cet état des connaissances porte sur les meilleures pratiques de prévention du vapotage chez les adolescents et les jeunes adultes. Il a été réalisé afin de repérer et de documenter les interventions et les mesures pour lesquelles des effets ont été observés dans des études scientifiques, ou qui présentent des résultats prometteurs

Jeunesse sans drogue Canada (Éd.). (2019). *Parler cannabis : Savoir discuter avec son ado*. Jeunesse sans drogue Canada.

L'expression « Quand j'étais jeune » ne fonctionne pas vraiment aujourd'hui quand on parle à ses enfants au sujet du cannabis. C'est une toute autre histoire. Le cannabis – légal ou autre – est un sujet d'actualité. Les parents qui fournissent à leurs enfants des renseignements bien pesés sur les effets associés au cannabis (souvent appelé pot) peuvent les aider à prendre des décisions éclairées. Il est plus que jamais crucial pour les parents de parler avec leurs jeunes de cet enjeu qu'est la consommation de cannabis et ce, tôt et souvent afin de prévenir la consommation chez les plus jeunes enfants et aussi protéger la santé et le développement de leurs jeunes. [...]

Karila, L. (2021). *L'alcoolisme au féminin : En finir avec les tabous et s'en sortir. J'ai lu.*

État des lieux de l'alcoolisme chez les femmes et de ses multiples facteurs, des traitements existants et des liens avec les autres addictions (tabac, cocaïne). Une dizaine de témoignages illustrent le propos et plusieurs tests permettent de s'autoévaluer.

Lajzerowicz, N. (2022). *Ma cigarette, pourquoi je t'aime : Comment je te quitte.* De Boeck supérieur.

Arrêter de fumer, c'est possible... tranquillement et sans souffrir ! Ce livre original vous guide pas à pas pour sortir du tabac, en vous offrant de nombreux témoignages.

Ma cigarette, je t'aime (oui mais pourquoi ?), je te quitte (oui mais comment ?) Vous trouverez dans ces pages les clés que vous attendiez !

Comprendre les ressorts de son addiction

- Pourquoi est-on ancré à ce point dans le tabac, et ce malgré soi ?
- Quelles sont les vraies réponses aux idées reçues ?

Comment avancer à son propre rythme

- Soutenu par une thérapie adaptée et des stratégies simples et efficaces
- Rassuré par une logique progressive et douce de réduction

S'appuyer sur le vécu d'une centaine de fumeurs devenus ex-fumeurs

- Commentant eux-mêmes chaque étape de leur parcours inédit
- Tous surpris de la facilité avec laquelle ils ont pu se libérer !

Ce livre, agrémenté de dessins humoristiques, vous transmet toute l'expérience de l'auteur médecin addictologue. Il est porteur d'espoir pour tous ceux qui hésitent encore, en encourageant à se lancer dans l'aventure sereinement !

Mura, P., Goullé, J.-P., & Costentin, J. (Éds.). (2019). *Cannabis : Ce qu'il faut savoir et faire savoir.* Lavoisier

Un point complet sur les connaissances scientifiques et médicales sur cette plante, sa législation, ses effets sur la santé physique et mentale de ses consommateurs, ses propriétés thérapeutiques éventuelles, etc. Écrit par des experts, il s'adresse aussi bien aux professionnels de santé, aux membres de la communauté éducative ou sportive ainsi qu'aux consommateurs eux-mêmes.

Szerman, S. (2021). *Comment j'ai décroché de la cigarette.* Marabout.

Un programme pour arrêter la cigarette et retrouver une nouvelle hygiène de vie. Avec des conseils de professionnels, des astuces et des tests.

Vincent Rességuier. (2023). *Le chemsex, une épine dans le pied de la communauté gai.* Radio-Canada.ca. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1986626/chemsex-communaute-gai>

Après quelques années noires, Éric a réussi à échapper aux sirènes du chemsex. À 39 ans, c'est une personne souriante et dynamique, assumée aussi, avec sa barbe fine, ses boucles d'oreilles et son vernis à ongles.

Hygiène de vie

Ballot-Léna, N., Kunze, P., Bouchilloux, B., & Mazeau, P. (2022). *Mon écran et moi : Stop à la fatigue !* Flammarion.

Yeux qui piquent, fatigue oculaire, douleur lombaire, fourmis dans les jambes... Voici quelques-uns des symptômes liés à la surexposition aux écrans. Dans ce guide pratique pour apprendre à reposer ses yeux et adopter une meilleure posture face aux écrans, quatre experts Nathalie Ballot-Léna (orthoptiste), Dr Petra Kunze (ophtalmologiste), Béatrice Bouchilloux (kinésithérapeute) et Patrick Mazeau (ostéopathe) partagent leurs conseils avisés pour prendre soin de soi et proposent une série de 40 exercices qui conviennent à tous les yeux et à toutes les morphologies. En pratique régulière ou dès que le besoin s'en fait ressentir, ces exercices testés et approuvés rendront le travail sur écran plus facile au quotidien.

Huffington, A. (2017). *La révolution du sommeil : Transformez votre vie, nuit après nuit.* Fayard.

Des conseils pour remédier aux troubles du sommeil et retrouver une bonne santé physique et morale, un épanouissement dans le travail et dans les relations.

Morin, C. M. (2021). *Vaincre les ennemis du sommeil* (3e édition). De l'Homme.

Un autotraitement complet pour retrouver le sommeil de vos rêves ! Ce livre décrit et explique tout ce qui concerne le sommeil et l'insomnie. Le lecteur y trouvera un programme précis et complet de gestion personnelle pour retrouver de bonnes nuits. L'auteur aborde autant les aspects théoriques que pratiques : les cycles et les stades du sommeil, la quantité nécessaire, les changements selon l'âge, des stratégies pour modifier les mauvaises habitudes, des moyens pour réduire le stress, une méthode pour se sevrer des somnifères, des façons de composer avec un horaire décalé ou variable, ainsi qu'une description des ennuis courants des enfants, des adolescents et des gens âgés. [...]

Littératie en santé

Boublil, J. (2017). *Mieux vivre avec la maladie de Parkinson : Guide pratique.* Retraite plus.

Ce guide clair et détaillé édité par Retraite Plus en collaboration avec l'association France Parkinson traite de la maladie de Parkinson.

Cheminais, C., & Gagnon, D. (2022). La littératie en santé : Un concept à intégrer dans la pratique et la formation en travail social pour une meilleure équité de soins. *Service Social, 68*(1), 115-127. <https://doi.org/10.7202/1089873ar>

Les organisations sociosanitaires se complexifiant, elles encouragent de plus en plus le partenariat entre les professionnels et les personnes. Ces personnes doivent faire preuve d'autonomie, se mobiliser et s'engager dans la prévention, les soins et la promotion de la santé, ce qui requiert des compétences liées à la littératie en santé (LES). De telles compétences permettent d'améliorer les interactions entre les différents acteurs et les personnes, ce qui facilite l'engagement des professionnels et des personnes. Cela favorise la prise en compte des désirs des personnes, menant à une plus grande équité en matière de soins. Alors que les professions du domaine de la santé s'intéressent à la LES depuis plusieurs années, la profession du travail social tarde à le faire. À partir d'une recension exploratoire des écrits, cet article explore les usages, avantages et limites du concept de LES en travail social auprès des personnes, des professionnels et des organisations, en démontrant les liens fondamentaux entre le concept de LES et le travail social.

Chusita. (2018). Ceci n'est pas un livre de sexe. Nathan.

Ce guide répond à toutes les questions sur la sexualité, notamment la connaissance de son corps, les mécanismes du plaisir, les relations affectives, la contraception, les préliminaires, l'acte sexuel, l'homosexualité, la masturbation ou la pornographie. Avec des illustrations en bande dessinée, des encadrés, des témoignages et des tests.

Desrosiers, J., Briand, C., Dubé, M.-K., Maltez, R., & Groulx, J. (2019). *Mieux vivre avec la personnalité limite*. Trécarré.

Réunissant les expertises de chercheurs, d'une clinicienne et de personnes vivant avec le trouble de la personnalité limite (TPL), cet ouvrage a été écrit pour aider ceux qui en souffrent (et ceux qui les accompagnent) à se reconnaître, à inspirer leur processus de rétablissement et à trouver l'espoir. Il vient en soutien à l'autogestion de sa santé et permettra aux individus présentant des difficultés relationnelles et identitaires de faire les premiers pas vers le mieux-être. [...]

Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada (Éd.). (2017). *Vivre avec une insuffisance cardiaque : Des ressources pour vous aider à gérer votre insuffisance cardiaque*. Fondation des maladies du coeur et de l'AVC du Canada.

Ce guide contient une collection de fiches d'informations sur les choses les plus importantes à savoir pour gérer votre insuffisance cardiaque.

Jimenez, C. (2018). *Littératie en santé et santé publique*. Association Canadienne de Santé Publique. <https://www.cpha.ca/fr/litteratie-en-sante-et-sante-publique>

Avec la complexité croissante des systèmes de soins de santé, patients et usagers doivent être très autonomes et faire usage de stratégies d'auto-prise en charge pour avoir une santé optimale. La littératie en santé est l'une des principales aptitudes qu'il est utile d'avoir pour s'y retrouver dans des systèmes aussi complexes. Encore aujourd'hui, il n'existe pas de définition communément acceptée de la littératie en santé, que ce soit dans la littérature spécialisée ou la littérature grise. C'est un concept relativement nouveau, et l'ambiguïté règne. Se résumant à l'origine aux capacités de lecture, d'écriture et de calcul dans le domaine de la santé, la littératie en santé aurait évolué, selon certaines sources, en un concept plus fluide et pluridimensionnel. Les anciennes acceptions de la littératie en santé, par exemple, s'opposent souvent aux modèles progressistes plus récents, qui estiment que les aptitudes cognitives et affectives et la capacité de prendre des décisions sont vitales. Au-delà du cadre clinique, ces aptitudes à traiter l'information s'étendent aux pratiques de littératie en santé qui englobent la culture, le contexte et le langage. Le discours sur la littératie en santé est contradictoire, et l'on ne s'entend pas définitivement sur la portée à donner à sa définition. [...]

Langlois, T. (2019). *J'entends des voix : Mieux vivre avec ses voix et ses hallucinations auditives*. Odile Jacob.

Ce guide fournit des explications accessibles sur les hallucinations auditives ainsi que des conseils destinés aux personnes qui en souffrent pour les faire disparaître ou mieux vivre avec.

Lévy, M., Messier, N., & Tremblay, A. (2017). *Vivre avec une lésion médullaire* (Refonte (2017)). Moelle épinière et motricité Québec.

Offerte en version française ou anglaise, cette nouvelle édition est davantage en phase avec les réalités actuelles des personnes ayant une lésion médullaire, intégrant notamment les lésions non traumatiques. Deux nouveaux chapitres, sur les chiens d'assistance et sur l'intégration au marché

du travail, ont de plus été ajoutés. Aussi, les témoignages de cinq personnages fictifs, représentatifs de la population lésée médullaire actuelle, parsèment le guide. Pour la première fois, une version électronique du guide a également été mise en ligne. Celle-ci sera mise à jour périodiquement selon les avancées scientifiques et sociales.

Morency, S., & Opara, B. (2023). *Inspirer et renforcer les meilleures pratiques en matière de littératie en santé dans les organisations et chez les intervenants de santé et services sociaux du Québec : Étude sur les initiatives prometteuses et sur les conditions nécessaires pour favoriser la prise en compte de la littératie en santé au Québec*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale. <http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/Quebec/9782550942603.pdf>

Le mandat initial octroyé par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) à la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale visait à documenter quatre objectifs :

1. Les modèles de politiques publiques et de pratiques reconnues au Canada et dans des pays clés permettant d'améliorer ou de mieux prendre en compte le niveau de littératie en santé (LS) des personnes, en particulier dans le cadre de communications publiques et d'interactions par des organisations ou des professionnels de la santé et des services sociaux;
2. Les initiatives prometteuses réalisées au Québec en matière de LS et les enjeux d'implantation; 3. Les besoins de soutien des organisations et des professionnels du secteur de la santé et des services sociaux au regard de la prise en compte des niveaux de LS;
4. Les facteurs favorables et les obstacles à la prise en compte de la LS

Musa, C. (2019). *Mieux vivre avec un trouble borderline* (2e édition). Dunod.

Être tout le temps à fleur de peau, ressentir un mal-être presque constant, un vide intérieur, craindre les autres et leur jugement, redouter de ne pas être aimé, d'être abandonné, ne pas se sentir aimable, rechercher à calmer ses angoisses par des comportements compulsifs, addictifs, parfois même violents, être susceptible, impulsif... Voici les principales caractéristiques de la personnalité borderline.

Si vous vous êtes reconnu, ou si vous avez reconnu l'un de vos proches, la lecture de cet ouvrage va vous donner les clés pour mieux comprendre le trouble borderline, ses manifestations et ses origines, et les outils pour changer ou aider l'autre à changer, grâce à un travail sur les émotions, les pensées, les comportements, la résolution de problèmes, l'amélioration de la communication...

Cette nouvelle édition a été l'occasion de mettre les données à jour et d'ajouter des cas cliniques.

Pinget, M., & Gerson, M. (2022). *Le diabète : Mieux le comprendre pour mieux vivre*. Centre européen d'étude du diabète ; John Libbey Eurotext.

Des informations pour aider les patients et leur famille à comprendre les mécanismes de la maladie et mieux vivre au quotidien. Après une partie énumérant les données épidémiologiques du diabète, des conseils concernant l'alimentation et l'activité physique sont fournis. La troisième partie présente les traitements actuels et futurs ainsi que les accompagnements disponibles.

Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2020). *Mieux vivre avec le TDAH à l'âge adulte : Guide pratique pour s'adapter en toutes circonstances*. Presse de l'Université du Québec.

Pour plusieurs individus, les symptômes liés au trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) persistent à l'âge adulte, entraînant d'importantes atteintes fonctionnelles. L'un des obstacles

majeurs au bon fonctionnement des adultes ayant un TDAH est que, bien qu'ils sachent ce qu'ils ont à faire, ils arrivent difficilement à se mettre en action. Cette difficulté a des répercussions sur plusieurs sphères de leur vie et affecte leur aptitude à trouver l'aide dont ils ont besoin au quotidien et à utiliser les stratégies proposées dans les manuels et les thérapies psychosociales. [...]

Tomasini, R. (2017). *Sourds et malentendants : Comment mieux vivre avec votre déficit d'audition*. Éditions du Puits Fleuri.

Bien entendre, c'est bien vivre. Entendre, c'est aussi comprendre et éviter le déclin cognitif.

Etre malentendant ou sourd dans le monde qui nous entoure est un handicap d'autant plus sérieux qu'il est souvent invisible et même sournois. La PRESBYACOUSIE nous guette tous, parfois même avant l'âge de 50 ans... Savez-vous qu'il y a plus de 15 millions de Français (nombre en progression constante) touchés par ce mal-être insidieux qui va de la gêne au handicap, du handicap à la surdité ?

Etes-vous un malentendant qui s'ignore ? Ressentez-vous des gênes auditives ?

Ce guide, rédigé par René Tomasini, pharmacien, lui-même malentendant profond, est conçu comme un outil pour mettre en oeuvre des stratégies de compensation.

Après un rappel sur l'audition, ses troubles et ses traitements, il conseille chacun, depuis le nouveau-né jusqu'à la personne âgée, en passant par l'adolescent et l'adulte, sur les moyens, choix d'aides diverses (techniques ou autres - appareillage, implants), modalités de prise en charge, frais, coûts, adresses, etc. [...]

Tupula Kabola, A. (2018). *Je bégaié... Laissez-moi parler ! Bien vivre avec le bégaiement*. Éditions du CHU Sainte-Justine.

Malgré les avancées scientifiques, le bégaiement demeure, encore aujourd'hui, un trouble mystérieux et surprenant. Comment le traite-t-on de la petite enfance à l'adolescence ? Comment intervenir en tant que parent, proche, éducateur ou enseignant pour favoriser la fluidité de la parole ? Quelles sont les meilleures stratégies de communication à mettre en pratique ? Voici quelques-unes des questions auxquelles répond ce livre à la fois très accessible et aidant.

Il permet notamment d'établir la distinction entre les hésitations ou disfluidités normales et le bégaiement réel, de démystifier le bégaiement et de déboulonner les mythes qui l'entourent, d'expliquer les approches de traitement et leur efficacité chez les enfants et les adolescents, de mettre en pratique des stratégies simples pour communiquer plus facilement avec une personne qui bégaié et d'amener l'enfant ou l'adolescent, de même que ses proches, à bien vivre avec le bégaiement en leur fournissant des outils éprouvés. [...]

Vadeboncoeur, A. (2017). *Désordonnances : Conseils plus ou moins pratiques pour survivre en santé*. LUX.

Le chocolat noir est-il un aliment miracle ? Les superaliments existent-ils ? Faut-il courir des marathons pour être en forme ? Les saucissons menacent-ils votre existence ? [...] Tant de questions ! Nous voulons tous vivre longtemps et en santé. Chaque jour, des experts, réels ou autoproclamés, nous prescrivent une nouvelle recette pour y parvenir. Mais comment les croire alors que leurs recommandations ne cessent de changer ? Surtout quand ces conseils s'appuient sur des études incompréhensibles pour la plupart d'entre nous, quand elles ne reposent pas sur du vent. Pourtant, la santé est l'affaire de tous et chacun devrait pouvoir faire des choix éclairés en ce domaine. [...] Dans un style clair et humoristique, Alain Vadeboncoeur nous raconte l'histoire de la médecine et nous explique les fondements de sa rigueur scientifique, tout en montrant ses limites. Il nous offre

ainsi des clés pour mieux comprendre les études qui nous dictent comment vivre, tout en élucidant les questions médicales qui nous tourmentent. Il nous enjoint avant tout à penser par soi-même, une tâche cruciale pour quiconque souhaite (sur)vivre en santé.

Vincent, A. (2017). *Mon cerveau a encore besoin de lunettes : Le TDAH chez les adolescents et les adultes : guide pratique pour mieux vivre avec le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité* (Nouvelle édition mise à jour). Les Éditions de l'Homme.

Le TDAH se manifeste dès l'enfance par des symptômes d'inattention, d'hyperactivité ou d'impulsivité. Les outils pour en réduire les symptômes agissent comme des lunettes pour le cerveau en l'aidant à se concentrer ou en freinant la bougeotte. Plus de la moitié des enfants atteints de TDAH en gardent des symptômes à l'âge adulte. Ils ont donc ENCORE besoin de lunettes et ont avantage à connaître quels sont les outils disponibles pour eux, les grands. Au fil des clins d'œil humoristiques et des témoignages vivants, le lecteur découvre les symptômes cliniques, la littérature scientifique et les traitements pharmacologiques pour traiter ce trouble neurologique. Ce guide offre de plus une foule d'astuces efficaces et de trucs pratiques spécialement conçus pour aider les adultes atteints et ceux qui les entourent à mieux vivre avec le TDAH au quotidien.

Saine alimentation

Bouchard, V. (2020). *Cuisiner sans recettes : Guide de résilience alimentaire*. Écosociété.

À l'ère des changements climatiques, nous devons explorer de nouvelles façons de produire, consommer et cuisiner des aliments. Anti-livre de cuisine traditionnel, *Cuisiner sans recette* propose conseils et techniques pour favoriser notre autonomie alimentaire et développer les bons réflexes en cuisine, en fonction de la saisonnalité et disponibilité des aliments. Au menu, les bases de la nutrition et d'une saine alimentation, les principes de conservation à court et long terme, l'organisation et la planification des repas et des thèmes et variations culinaires autour d'une trentaine de plats-types. L'outil idéal pour développer confiance, autonomie et créativité culinaire, et contribuer à bâtir une nouvelle culture alimentaire plus écologique, solidaire, résiliente et nourrissante !

Boudreau, B., Dacier, É., & Houde, R. (2020). *Diabète : 125 recettes simples et savoureuses pour toujours bien manger*. Pratico édition.

Ce livre de recettes destiné aux personnes vivant avec le diabète a été conçu par l'équipe de nutritionnistes de Diabète Québec, en collaboration avec les Éditions Pratico-Pratiques.

On y retrouve à la fois un guide pratique ainsi qu'un recueil de recettes nutritives et faciles à cuisiner.

Canada, S. (2021). *Bienvenue dans le guide alimentaire canadien*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/en/>

Retrouvez nos recommandations en matière d'alimentation saine, la cuisine du guide alimentaire, nos conseils et nos ressources, et bien plus encore.

Lefebvre, C. (2016). *Sucre : Vérités et conséquences*. Édito.

Cela fait des décennies que des chercheurs ont démontré qu'une surconsommation régulière de sucre nuit gravement à la santé, favorisant entre autres le développement du diabète, des maladies cardiovasculaires et de l'obésité. Mais, ces données sont restées dans l'ombre du grand public. Or, depuis quelques années, de nouvelles études font surface et en arrivent aux mêmes conclusions. [...]

Monnier, L., & Schlienger, J.-L. (2018). *Manuel de nutrition pour le patient diabétique*. Elsevier Masson.

Actualisé et pratique, cet ouvrage très complet est destiné à tous les professionnels de santé convaincus que les mesures diététiques sont indispensables pour obtenir un bon contrôle glycémique et prévenir ainsi à court et à long terme les complications du diabète. Cet ouvrage poursuit 3 objectifs : Remettre la nutrition à sa vraie place au sein de la thérapeutique du diabète Faciliter la prescription diététique, qui apparaît souvent trop complexe Eviter "l'inertie nutritionnelle", qu'elle soit préventive ou curative. [...]

O'Gleman, G., Diaz, A., & Chauvin, M. (2018). *Famille futée 4 : 200 recettes pour survivre aux soirs de semaine*. Les Éditions de l'Homme.

Jamais à court d'idées, les auteures des best-sellers Famille futée 1, 2 et 3, vendus à près de 500 000 exemplaires, vous ont concocté 200 recettes savoureuses pour vous permettre de cultiver le plaisir de bien manger dans le tourbillon du quotidien. Famille futée 4 regroupe toutes les recettes des saisons 5 et 6 de la populaire émission Cuisine futée, parents pressés (à Télé-Québec), des plats futés, santé, faciles, économiques et toujours aussi gourmands ! Au menu : Déjeuners gourmands, Dîners rapides, Végé pas compliqué, Soupers de soirs de semaine, Pâtes pour toujours, Cuisine autour du monde, Cuisine fraîcheur, Cuisine réconfort, Apéro, Pause collation, Touche sucrée, Desserts décadents.

Sydney, F. (2017). *3 ingrédients = 1 repas : Faire l'épicerie n'aura jamais été aussi simple*. Éditions La Semaine.

3 ingrédients = 1 repas Faire l'épicerie n'aura jamais été aussi simple ! Si vous aimez bien manger, mais que vous souhaitez passer un minimum de temps dans la cuisine; si vous débutez devant les fourneaux et que vous misez sur des recettes simples et savoureuses; si vous cherchez à raccourcir votre liste d'épicerie sans faire de compromis sur une saine alimentation, ce livre est pour vous ! La diététiste Florence Sydney y explique comment bâtir et entretenir une réserve d'ingrédients de base (pour le garde-manger, le frigo et le congélo), et comment créer plus de 65 recettes simples et nutritives à partir de cette réserve, en ajoutant seulement 3 ingrédients pour chacune. [...]