

MALADIES DU CŒUR

ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



REMERCIEMENTS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ), qui regroupe les bibliothèques publiques autonomes (plus de 5 000 habitants) du Québec. L'ABPQ compte parmi ses membres plus de 150 municipalités et corporations, pour un total de plus de 280 points de service couvrant 80 % de la population québécoise.

Biblio-Aidants est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny. L'ABPQ remercie ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme à l'ensemble du Québec en lui cédant leurs droits d'auteur. Elle remercie également le Regroupement des aidants naturels du Québec pour sa collaboration lors de l'élaboration et de la révision de ce cahier.

Biblio-Aidants a bénéficié du programme de *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés* du Secrétariat aux aînés du Québec. L'ABPQ tient à souligner l'importance de cette aide financière, sans laquelle l'expansion provinciale du programme Biblio-Aidants n'aurait pas été possible.

L'ABPQ remercie la Société de gestion de la Banque de titres de langue française (BTLF) ainsi que les Services Documentaires Multimédia (SDM) pour le soutien offert durant ce projet.

COORDINATION - ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Eve Lagacé, directrice générale
Fannie Labonté, adjointe à la direction
Marie-Anne Poussart, chargée de projet

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Joannie Archambault
Mohamed Berriouèche, Ville de Longueuil
Marie-André David
Nicole Dubeau, Ville de Laval
Delphine Guibourgé, Ville de Montréal
Marie-Eve Leprohon, Ville de Blainville
Julie Morin, Ville de Mont-Royal
Renata Podbielski, Ville de Montréal
Olivier Poirier, Ville de Repentigny
Christine F. Smith
Nathalie Rheault
Katherine Riendeau, Ville de Sainte-Julie
Michèle Tibblin, Ville de Brossard

CONSEILS BIBLIOTHÉCONOMIQUES

Caroline Dion
Isabelle Moreau, Ville de Repentigny

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Poutré Design

VISITEZ NOTRE SITE WEB

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

www.biblioaidants.ca

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié à l'automne 2015 et sera mis à jour annuellement.

Biblio-Aidants^{MC} est une marque de commerce déposée.

© 2015 Association des bibliothèques publiques du Québec
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec – 4^e trimestre 2015
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada – 4^e trimestre 2015
ISBN 978-2-924638-08-8

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
▶ Ressources web	11
▶ Portails d'information de santé	14
▶ Base de données santé	15

SUGGESTIONS DE LECTURE

▶ Documentaires	19
<i>Maladies du cœur – Ouvrages généraux</i>	19
<i>Hypertension artérielle</i>	21
<i>Mode de vie sain : alimentation, exercice physique, loisirs, etc.</i>	21
<i>Tabagisme</i>	24
▶ Récits de vie, biographies et témoignages	26
▶ Ouvrages jeunesse	27
▶ Documents audiovisuels	28

**BIBLIOAIDANTS^{MD}****BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.**

Qu'il s'agisse d'une personne malade, d'une personne en perte d'autonomie ou d'une personne vieillissante; que son problème de santé soit temporaire, dégénératif ou permanent; qu'elle soit enfant ou aînée; que vous l'accompagniez dans chacune de ses activités quotidiennes ou que vous interveniez de manière ponctuelle, vous êtes un proche aidant si, d'une façon ou d'une autre, vous apportez aide et soutien à une personne de votre entourage.

Au Québec, on estime que plus d'un million d'adultes sont proches aidants. Comme vous, ils cherchent de l'information sur les façons de soutenir et d'assister leurs proches le mieux possible. Le programme provincial Biblio-Aidants a été développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec pour répondre à ce besoin.

Chaque cahier Biblio-Aidants contient une liste d'organismes pouvant vous aider, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture. Il existe 15 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement :

- ▶ **Aînés et vieillissement**
- ▶ **Cancer**
- ▶ **Déficience intellectuelle**
- ▶ **Deuil**
- ▶ **Diabète**
- ▶ **Incapacités physiques
(incluant déficiences auditives
et visuelles)**
- ▶ **Maladie d'Alzheimer**
- ▶ **Maladie de Parkinson**
- ▶ **Maladies du cœur et accidents
vasculaires cérébraux (AVC)**
- ▶ **Maladies pulmonaires**
- ▶ **Proches aidants**
- ▶ **Santé mentale**
- ▶ **Sclérose en plaques**
- ▶ **Soins palliatifs**
- ▶ **Troubles du spectre de l'autisme**

N'oubliez pas que les professionnels de votre bibliothèque sont toujours là pour vous soutenir dans vos recherches d'information. N'hésitez pas à les solliciter.

Bonne lecture !

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES



ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PERSONNES APHASIQUES

Téléphone 514 277-5678
Site Web www.aphasie.ca

L'Association offre aux personnes aphasiques un lieu d'appartenance et du soutien pour permettre leur épanouissement et leur intégration sociale. La section « Les aphasies » explique les différents types d'aphasie. Dans la section publications, on retrouve le Guide pour l'utilisation de l'ordinateur par une personne aphasique, disponible en version PC et MAC.

CENTRE ÉPIC

Téléphone 514 374-1480
Courriel info@centreepic.org
Site Web www.centreepic.org

Le Centre de médecine préventive et d'activité physique de l'Institut est le plus important centre de prévention cardiovasculaire au Canada. Il vise à la fois une clientèle de personnes en santé qui désirent le rester (prévention primaire) et des patients qui ont eu un accident cardiaque (réadaptation et prévention secondaire). Ses services en prévention sont ouverts aux membres et non-membres.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

Téléphone 514 871-1551
Téléphone sans frais 1 800 567-8563
Site Web www.fmcoeur.qc.ca

Organisme bénévole de bienfaisance qui lutte pour l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et œuvre à la réduction de leur impact. Le site Web de la Fondation offre des rubriques d'information complètes sur les maladies du cœur, les AVC, la pression artérielle, la réanimation cardiorespiratoire, etc.

Section « La vie après un AVC »

http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.8629055/k.2949/La_vie_apr232s_un_AVC.htm?_ga=1.77747606.383994596.1440808819

Cette section du site offre des renseignements utiles et des conseils pratiques aux personnes ayant subi un AVC, à leur famille et à leurs personnes soignantes.

FONDATION QUÉBÉCOISE POUR LES ENFANTS MALADES DU CŒUR

Téléphone	514 737-0804
Sans frais	1 800 En Coeur (362-6387)
Courriel	encœur@en-coeur.comorg
Site Web	www.en-coeur.org

Cette Fondation vient en aide aux enfants cardiaques congénitaux et à leurs familles en leur offrant des services d'information et de soutien. Elle travaille aussi à améliorer les services médicaux en cardiologie pédiatrique et en cardiologie congénitale pour adultes. Elle prête du matériel médical aux familles référées par des cardiologues et opère une clinique mobile pour éviter certains déplacements aux jeunes patients qui vivent en région.

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

Téléphone	514 376-3330
Sans frais	1 855 922-6387
Site Web	www.icm-mhi.org

L'Institut est un centre hospitalier ultra-spécialisé affilié à l'Université de Montréal. Il est voué aux soins, à la recherche, à l'enseignement, à la prévention, au développement et à l'évaluation de nouvelles technologies en cardiologie. Une section du site Web de l'Institut est consacrée aux patients et aux visiteurs. Vous y trouverez de l'information sur les différentes maladies cardiovasculaires, sur les examens et les traitements.

ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES DU QUÉBEC

Téléphone	514 393-3733
Téléphone sans frais	1 888 393-8528 poste 201
Site Web	www.opdq.org

L'Ordre professionnel régit la profession et regroupe tous les diététistes au Québec. Un bottin est disponible en ligne pour trouver un professionnel dans votre région. Plusieurs CSSS offrent des services nutritionnels gratuits à leurs usagers au CLSC, à l'hôpital, en milieu scolaire, etc. Informez-vous à votre CSSS afin de connaître les services offerts.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Téléphone sans frais
(Ligne Info-Aidant) 1 855 852-7784
Courriel info@lappui.org
Site Web www.lappui.org

Les 19 Appuis régionaux offrent un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés. La ligne Info-Aidant a pour objectif de vous accompagner et de vous soutenir dans vos démarches en plus de vous orienter vers les ressources de votre communauté.

Le site Web propose aussi un répertoire dans lequel vous pouvez faire des recherches par région et par type de besoin (répit, soutien psychosocial, etc.)

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)

Téléphone 514 524-1959
Téléphone sans frais 1 855 524-1959
Courriel info@ranq.qc.ca
Site Web www.ranq.qc.ca

Le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) est composé d'une soixantaine d'organismes et d'associations qui offrent des services directs aux proches aidants du Québec : centres d'action bénévole, regroupements d'aidants régionaux, etc. Vous trouverez la liste complète des organismes par région dans le site Web du Regroupement.

Section « Boîte à outils »

www.ranq.qc.ca/boite-a-outils

La section « Boîte à outils » du site Web du RANQ permet de télécharger plusieurs documents qui ont été créés par des groupes de proches aidants de partout au Québec : guides de prévention de l'épuisement, bottins de ressources, guides d'accompagnement, actes de colloques, etc.

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Téléphone 514 861-5922
Téléphone sans frais 1 877 CPM-AIDE (276-2433)
Courriel info@cpm.qc.ca
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.

REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)

Téléphone 514 436-3744
Courriel info@rpcu.qc.ca
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 du proche que vous accompagnez.



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 ?

RESSOURCES WEB

BARREAU DU QUÉBEC – ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX ET CRISES CARDIAQUES : RÉTABLISSEMENT ET RÉADAPTATION

www.barreau.qc.ca/pamba/pdf/crisecardiaque.pdf

Au départ développé à l'intention des membres de la profession juridique, ce guide présente une information complète sur la réadaptation et le retour au travail après un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque, qui est pertinente pour tous.

CARDIOLOGIE PÉDIATRIQUE POUR LES PARENTS, LEURS ENFANTS ET LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

www.md.ucl.ac.be/peca/plangene.html

Site de vulgarisation du Service de Cardiologie Pédiatrique des Cliniques Saint-Luc qui répond à plusieurs préoccupations qu'ont les parents d'enfants malades du cœur.

CHAIRE DE TRANSFERT DE CONNAISSANCES, ÉDUCATION ET PRÉVENTION EN SANTÉ RESPIRATOIRE ET CARDIOVASCULAIRE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

www.coeurpoumons.ca/patients/

Cette ressource présente plusieurs informations pour permettre aux patients de mieux connaître et mieux gérer leur maladie. Choisissez l'option « Maladies cardiovasculaires » dans le menu déroulant de gauche.

PASSEPORTSANTÉ.NET – MALADIES DU CŒUR

www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Index.aspx

Ce site d'informations médicales fiables propose 4 fiches sur des conditions spécifiques. Dans l'index des maladies, recherchez ces fiches sous « Accident vasculaire cérébral », « Arythmie cardiaque » « Insuffisance cardiaque » et « Troubles cardiaques ».

PERDRE SON AUTONOMIE

www.perte-autonomie.info.gouv.qc.ca

Toute l'information sur les services (programmes, rentes, mesures fiscales, etc.) qui peuvent alléger la situation d'une personne en perte d'autonomie ou qui peuvent contribuer à son maintien à domicile (adaptation d'un véhicule, assurance médicaments, habitations à loyer modique, popotes roulantes, etc.) Le site vous donne également accès aux formulaires nécessaires à l'obtention de ces services et programmes.

RÉSEAU CANADIEN CONTRE LES ACCIDENTS CÉRÉBROVASCULAIRES – GUIDE FAMILIAL DE L'AVC PÉDIATRIQUE

canadianstrokenetwork.ca/fr/wp-content/uploads/2014/08/PEDSGuide-FR.pdf

Guide de 35 pages conçu dans le but de donner aux familles d'enfants victimes d'un AVC des renseignements de base sur l'AVC et les soins à prodiguer.

SANTÉ CANADA – ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/stroke-vasculaire-fra.php

Dossier d'information sur les accidents vasculaires cérébraux.

VOUS CONNAISSEZ UNE PERSONNE APHASIQUE ?

www.aphasie.ca/image/Vousconnaissezunepersonneaphasique.pdf

Brochure produite par le Ministère de la santé et des services sociaux qui explique clairement l'aphasie, un trouble du langage qui résulte souvent d'un AVC.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources fiables et de qualité qui offrent une synthèse de l'information.

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.

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 accessible 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.

PUBMED CENTRAL

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc

PubMed Central 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). Il offre le libre accès à son contenu. L'interface est en anglais mais il est possible d'obtenir quelques articles rédigés en français, lorsque ceux-ci sont disponibles.

MEDLINEPLUS

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

MedlinePlus est un réseau qui fait autorité, offrant de l'information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé produit par la National Library of Medicine (Maryland, États-Unis). Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de dénicher de l'information dans d'autres langues, notamment le français et l'espagnol.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

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

Pour accéder aux bases de données :

www.banq.qc.ca/ressources_en_ligne/bd_revues_journaux/

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

CONSUMER HEALTH COMPLETE

Base de données regroupant périodiques, ouvrages de référence et sources médicales de diverses natures rassemblés pour répondre aux besoins des utilisateurs et non des professionnels de la santé. Couvre des questions entourant la santé, notamment, la médecine, le cancer, les drogues, l'entraînement physique, la nutrition, la santé des enfants et également les médecines alternatives. Ressource en anglais, interface en plusieurs langues.

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

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

ENCYCLOPÉDIE MÉDICO-CHIRURGICALE (EMC-CONSULTE)

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. Ressource en français, interface en français.

GENES AND DISEASE ONLINE

Module d'apprentissage comprenant des articles, des photos et des vidéos sur des maladies génétiques comme l'Alzheimer, l'asthme, la fibrose kystique, le Parkinson et l'hémophilie. Une liste d'activités, de projets et de tests de connaissances est également proposée. Des fonctionnalités de traduction en plusieurs langues, dont le français, sont disponibles. Ressource et interface en anglais.

MAGILL'S MEDICAL GUIDE

Magill's Medical Guide en ligne offre des articles faciles à comprendre pour le grand public sur divers sujets médicaux : maladies, troubles, traitements et moyens de prévention. Contient un index alphabétique des sujets traités ainsi que des capsules sur les nouveaux développements touchant la science médicale. Ressource et interface en anglais

SANTÉ EN FRANÇAIS

Base de données d'information générale touchant tous les sujets ayant trait à la santé, dont le cancer, les questions liées à la grossesse, les maladies mentales et les infections. L'information est présentée sous forme d'articles écrits par des spécialistes de la santé et révisés par des médecins. Ce module entièrement en français est complémentaire à la base de données Consumer Health Information, qui contient des articles seulement en anglais. Ressource et interface en français.

TEEN HEALTH & WELLNESS

Base de données et outil d'auto-assistance sur la santé et le bien-être des adolescents. Elle contient des articles portant notamment sur les troubles du développement, l'alcool et les drogues, la nutrition et les troubles de l'alimentation, le conditionnement physique, la santé mentale ainsi que la vie de famille. Ressource et interface en anglais.

SUGGESTIONS DE LECTURE

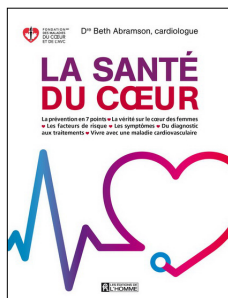
**VOTRE BIBLIOTHÈQUE
NE POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?**

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



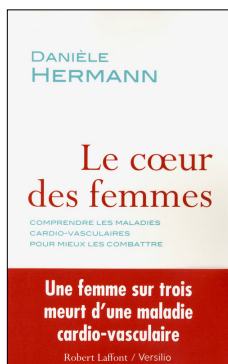
DOCUMENTAIRES

Maladies du cœur – Ouvrages généraux

**LA SANTÉ DU CŒUR**

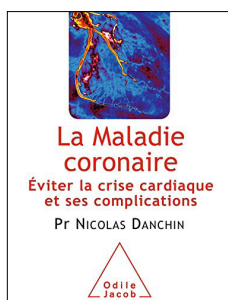
Beth Abramson. Montréal : Éditions de l'Homme, 2013, 296 p.

Au moyen d'informations complètes, validées et à jour, ce livre répond de façon claire aux interrogations les plus communes entourant les maladies du cœur et l'AVC, et apporte des précisions supplémentaires sur les particularités de la santé cardiaque chez les femmes.

**LE CŒUR DES FEMMES : COMPRENDRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES POUR MIEUX LES COMBATTRE**

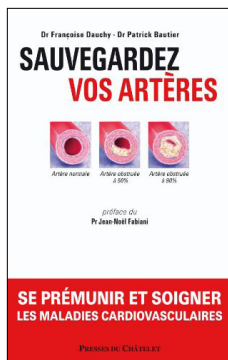
Danièle Hermann. Paris : Laffont : Versilio, 2012, 284 p.

Présentant une explication claire et accessible de la physiologie, des maladies et du fonctionnement du cœur féminin, l'auteure, présidente de la Fondation Recherche cardio-vasculaire à Paris, donne au lecteur tous les outils pour lutter contre les accidents cardio-vasculaires.

**LA MALADIE CORONAIRE : ÉVITER LA CRISE CARDIAQUE ET SES COMPLICATIONS**

Nicolas Danchin. Paris : O. Jacob, 2012, 190 p.

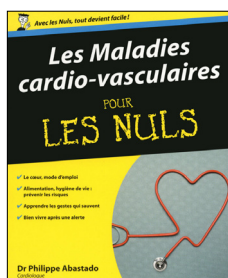
Cet ouvrage aborde la maladie des artères coronaires, à destination des patients et de leur entourage. Il évoque la vie quotidienne et les précautions à prendre pour les malades.



SAUVEGARDEZ VOS ARTÈRES : SE PRÉMUNIR ET SOIGNER LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Françoise Dauchy et Patrick Bautier. Paris : Presses du Châtelet, 2010, 233 p.

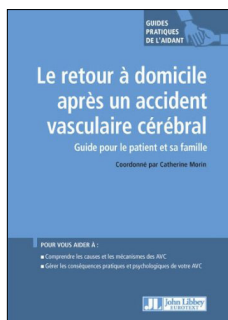
Après avoir abordé la circulation artérielle, l'artère saine, l'artère malade, les facteurs des maladies artérielles et les diverses maladies cardiovasculaires, ce guide fournit des conseils pour préserver ses artères : diagnostics, dépistages et traitements.



LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES POUR LES NULS

Philippe Abastado. Paris : First, 2010, 402 p.

S'appuyant sur les dernières découvertes scientifiques, des anecdotes et des témoignages, un guide pour tout savoir sur les maladies cardiovasculaires : les prévenir avec une bonne hygiène de vie, les traiter grâce aux médicaments et à la chirurgie, vivre après une alerte, connaître les gestes qui sauvent. Contexte français.



LE RETOUR À DOMICILE APRÈS UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL : GUIDE POUR LE PATIENT ET SA FAMILLE

Catherine Morin. Paris : J. Libbey Eurotext, 2009, 183 p.

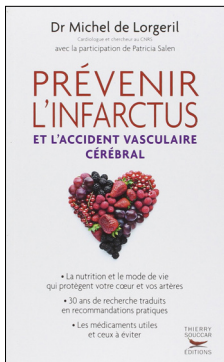
Après avoir expliqué l'anatomie du cerveau, les causes et les mécanismes des accidents vasculaires cérébraux, la prévention des récurrences, ce guide décrit les aspects pratiques des suites d'un AVC : rééducation, réactions psychologiques, adaptation du lieu de vie et des activités quotidiennes, professionnelles ou de loisirs, informations administratives et financières.



VIVRE AVEC UN PROCHE CARDIAQUE

Serge Doucet. Montréal : Bayard Canada, 2009, 187 p.

Ce livre s'adresse d'abord à ceux et celles qui connaissent, qui côtoient ou qui partagent la vie d'une personne atteinte de maladie cardiaque. Il a été écrit pour leur faire connaître les origines des problèmes cardiaques, la maladie en elle-même, le traitement subi, l'importance du changement des habitudes de vie et de la prise de médicaments.



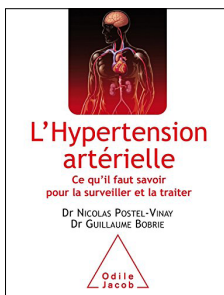
PRÉVENIR L'INFARCTUS ET L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

Michel de Lorgeril. Vergèze : T. Souccar, 2011, 415 p.

Le cardiologue Michel de Lorgeril dispense des conseils pour prévenir l'infarctus : le régime alimentaire à suivre, les erreurs nutritionnelles à corriger, une activité physique adaptée, etc.

 Aussi disponible sur pretnumerique.ca

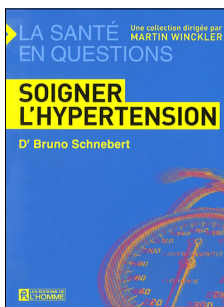
Hypertension artérielle



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE: CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR LA SURVEILLER ET LA TRAITER

Nicolas Postel-Vinay et Guillaume Bobrie. Paris : O. Jacob, 2012, 252 p.

L'hypertension est abordée afin d'aider les hypertendus à comprendre les informations concernant leur diagnostic et leur bilan et à trouver des réponses aux questions qu'ils se posent sur leur vie quotidienne et sur leur traitement.

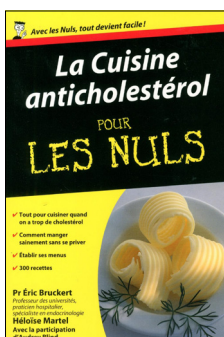


SOIGNER L'HYPERTENSION

Bruno Schnebert. Montréal : Éditions de l'Homme, 2008, 134 p.

Le Dr Bruno Schnebert répond aux inquiétudes que le patient hypertendu peut ressentir à l'idée d'être sous traitement toute sa vie pour soigner l'hypertension. Ce faisant, il démythifie ce mal silencieux et méconnu.

Mode de vie sain : alimentation, exercice physique, loisirs, etc.



LA CUISINE ANTICHOLESTÉROL POUR LES NULS

Éric Bruckert et Héloïse Martel. Paris : First Édition, 2013, 332 p.

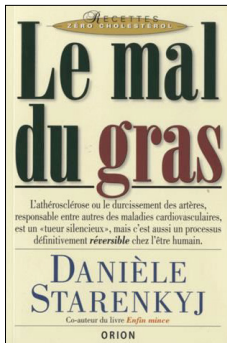
Propose des conseils pour cuisiner en prêtant attention à son cholestérol, ainsi que 300 recettes.



CONTRÔLER SON CHOLESTÉROL POUR LES NULS

Carol Anne Rinzler, Martin W. Graf et Éric Bruckert. Paris : First, 2010, 279 p.

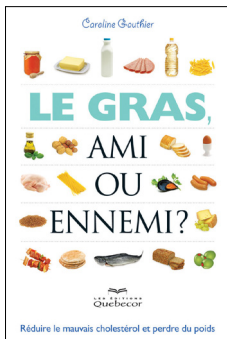
Cet ouvrage expose les raisons pour lesquelles surveiller et contrôler son cholestérol est nécessaire et donne des conseils pour évaluer ses facteurs de risque de développer des complications, modifier son régime alimentaire et améliorer son mode de vie. Contexte français.



LE MAL DU GRAS

Danièle Starenkyj. Richmond : Orion, 2010, 335 p.

L'athérosclérose ou le durcissement des artères, responsable entre autres des maladies cardiovasculaires, est un tueur « silencieux », mais c'est aussi un processus définitivement réversible chez l'être humain. Plus de 160 recettes sans cholestérol.



LE GRAS, AMI OU ENNEMI? : RÉDUIRE LE MAUVAIS CHOLESTÉROL ET PERDRE DU POIDS

Caroline Gauthier. Montréal : Les éditions Québec-Livres, 2003, 120 p.

L'auteure se penche sur les propriétés du gras, sur sa production ainsi que sur les modifications chimiques et biologiques qu'il provoque. Les lipides sont indispensables; ils nous aident à être en santé. Non seulement les acides gras essentiels fournissent de l'énergie, mais c'est aussi grâce à eux que nous assimilons de multiples vitamines. On peut cependant en absorber des nuisibles, comme les gras trans ou les gras saturés. Ce livre aide le lecteur à développer une meilleure façon de se nourrir pour être en bonne condition physique.



MALADIES CARDIOVASCULAIRES: 21 JOURS DE MENUS

Nathalie Verret. Montréal : Modus Vivendi. 2013, 171 p.

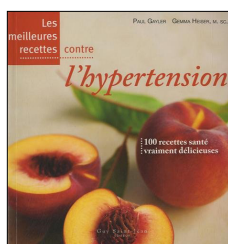
Rédigé par une nutritionniste, ce guide permet de comprendre les maladies cardiovasculaires et d'en savoir plus sur les diètes qui ont fait leurs preuves; d'améliorer votre bilan lipidique en adoptant de saines habitudes alimentaires; de profiter de recommandations claires pour identifier facilement les aliments qui favorisent la santé de votre cœur ainsi que ceux qui y nuisent; de planifier et de varier vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens adaptés à votre état de santé.



100 RECETTES POUR TOI MON CŒUR

Fondation de l'Institut de cardiologie de Montréal. Montréal : Transcontinental, 2012, 228 p.

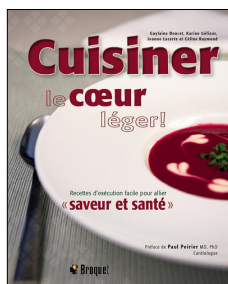
Dix chefs culinaires renommés ont développé 100 recettes pour gâter vos papilles et épater vos invités. Que vous soyez carnivore, végétarien ou même végétalien, explorez leurs créations originales et leurs spécialités resto revisitées. Chaque chef présente un menu complet, de l'entrée au dessert. Illustré de plus de 150 photos.



LES MEILLEURES RECETTES CONTRE L'HYPERTENSION

Paul Gayler et Gemma Heiser. Laval : G. Saint-Jean, 2011, 159 p.

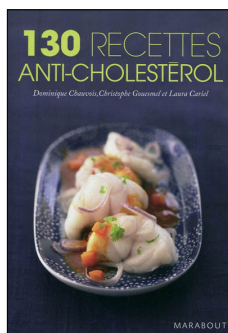
Ce livre est rédigé par un cuisinier et une nutritionniste. Il présente une information exhaustive sur l'hypertension, ses causes et ses traitements ainsi qu'une centaine de recettes comportant des informations nutritionnelles.



CUISINER, LE CŒUR LÉGER !

Guyline Doucet et al. Saint-Constant : Broquet, 2010, 272 p.

Ce livre constitue un outil d'utilisation pour qui veut véritablement bien manger. Les recettes y sont clairement présentées, elles se préparent aisément et l'indication de leur temps de préparation et de cuisson simplifie la planification de leur réalisation. Par ailleurs, ces recettes fournissent l'occasion de découvrir de nouveaux produits alimentaires ou encore de les associer différemment.



130 RECETTES ANTI-CHOLESTÉROL

Laura Cariel, Dominique Chauvois et Christophe Gouesmel. Paris : Marabout, 2010, 159 p.

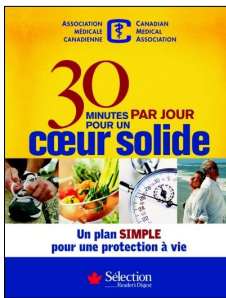
Ce livre propose environ 130 recettes adaptées pour permettre aux personnes souffrant d'hypercholestérolémie de manger (presque) comme tout le monde.



MANGER DE BON CŒUR : CONSEILS-SANTÉ ET RECETTES SAVOUREUSES

Thérèse Laberge Samson et Margot Brun Cornellier. Laval : Guy Saint-Jean, 2009, 282 p.

Un guide pour bien manger et dorloter votre cœur. Changer ses habitudes alimentaires peut être une tâche complexe et difficile à mettre en pratique tous les jours. Ce livre vous explique comment acquérir de bonnes habitudes et, surtout, les maintenir. Plus de 150 recettes simples et adaptées à votre état de santé.



30 MINUTES PAR JOUR POUR UN CŒUR SOLIDE

Association médicale canadienne avec la collaboration d'**Andrew Pipe**. Montréal : Sélection du Reader's Digest, 2008, 319 p.

Un ouvrage de vulgarisation en huit parties pour améliorer la santé cardiaque.

Tabagisme



ARRÊTER DÉFINITIVEMENT DE FUMER : 50 CONSEILS POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF

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

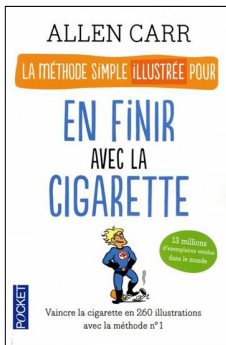
Cette méthode de sevrage tabagique permet, au-delà du processus d'auto-persuasion, d'évaluer le degré d'addiction physique et psychologique du fumeur afin d'arrêter sans risque de rechute. Des tests et des QCM viennent compléter les conseils pratiques. L'auteur fait également le point sur la cigarette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



ARRÊTER ENFIN DE FUMER !

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

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



LA MÉTHODE SIMPLE ILLUSTRÉE POUR EN FINIR AVEC LA CIGARETTE

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

En se basant sur sa propre expérience, l'auteur présente une solution simple pour arrêter de fumer. Contexte français.



LA MÉTHODE SIMPLE POUR LES FEMMES QUI VEULENT ARRÊTER DE FUMER SANS PRENDRE DU POIDS

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

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

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



L'HOMME QUI EST PARTI ACHETER DU JAMBON, ET CELUI QUI EST REVENU : L'IMPACT D'UNE LÉSION CÉRÉBRALE DROITE

Danielle Forté, Véronique Girodias et Jocelyne Lacombe. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec, 2011, 75 p.

Dans la matinée du 20 mars 2006, Simon est parti acheter du jambon pour garnir les crêpes prévues au dîner. Alors qu'il était à l'épicerie, il a fait un accident vasculaire dans l'hémisphère droit du cerveau. Trois ans plus tard, sa conjointe Julie et lui-même ont accepté de raconter comment leur vie de couple a été bouleversée par cet événement. Dans un langage accessible, cet ouvrage offre des pistes de réflexion ainsi que des moyens concrets pour soutenir ceux qui ont à composer avec un tel défi.

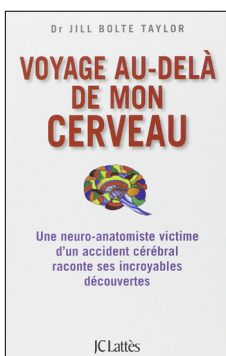
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



LE SCAPHANDRE ET LE PAPIILLON

Jean-Dominique Bauby. Paris : Laffont, 2007, 139 p.

Entièrement paralysé à la suite d'un accident vasculaire survenu le 8 décembre 1995, un journaliste a réussi l'exploit de dicter son expérience par l'intermédiaire de son œil gauche, seule partie de son corps ayant conservé sa mobilité. Seul lien avec le monde extérieur, les divers clignements de cet organe lui ont permis de communiquer. Livre qui a inspiré le film du même titre.



VOYAGE AU-DELÀ DE MON CERVEAU

Jill Bolte Taylor. Paris : J.-C. Lattès, 2008, 233 p.

Victime d'une rupture d'anévrisme, cette spécialiste du cerveau, ayant conservé un fond de conscience, restitue ses émotions, ses observations, ses techniques pour se réappropriier le monde.

OUVRAGES JEUNESSE



9 À 12 ANS

MON PETIT CŒUR IMBÉCILE**Xavier-Laurent Petit.** Paris : L'École des loisirs, 2009, 133 p.

Chaque matin, Sisanda compte les battements de son cœur et regarde sa mère, Maswala, se glisser hors de la case pour aller courir dans les collines. Sisanda est malade du cœur et ne peut pas faire grand-chose. Il faudrait l'opérer à l'étranger et cela coûte cher. Elle découvre que Maswala pourrait gagner l'argent en courant.

DOCUMENTS AUDIOVISUELS

Documentaires

RÉGÉNÉRATION DES CŒURS PAR LES CELLULES SOUCHES

Claude D'Astous et Chantal Théorêt. Montréal : Société Radio-Canada, Services éducatifs, 2009, 12 min, 2 s.

Un traitement expérimental, à base de cellules souches, offre l'espoir de pouvoir régénérer le muscle cardiaque après un infarctus.

Fiction



CONTRE TOUTE ESPÉRANCE

Bernard Émond. Montréal : Films Séville, 2008, 87 min.

Réjeanne et Gilles viennent d'acquiescer la maison de leur rêve à Belœil lorsque ce dernier, camionneur de son métier, est victime d'un accident cérébrovasculaire qui le rend aphasique. N'écoutant que son courage, Réjeanne prend soin de lui le jour et file le soir vers Montréal, où son emploi de téléphoniste parvient à peine à couvrir les dépenses du ménage. Lorsque la multinationale pour laquelle elle travaille annonce qu'elle coupe son poste, Réjeanne, d'abord abattue, se retrouse les manches et cumule les petits emplois.



LE SCAPHANDRE ET LE PAPIILLON

Julian Schnabel et Ronald Harwood. Montréal : Alliance Vivafilm, 2008, 1 h 52 min.

En 1995, Jean-Dominique Bauby, rédacteur en chef du magazine *Elle*, subit un accident cardiovasculaire qui le rend paralysé de la tête aux pieds. À l'hôpital maritime de Berck, où on le soigne avec dévouement, une orthophoniste imagine un système alphabétique adapté pour lui permettre de composer des phrases. C'est ainsi que le malade, dont l'imagination et la mémoire sont demeurées intactes, entreprend l'écriture d'un livre sur son expérience.



PARIS

Cedric Klapisch. Montréal : Film Séville, 2008, 130 min.

C'est l'histoire d'un Parisien qui est malade et qui se demande s'il va mourir. Son état lui donne un regard neuf et différent sur tous les gens qu'il croise. Le fait d'envisager la mort met soudainement en valeur la vie, la vie des autres et celle de la ville toute entière. Des maraîchers, une boulangère, une assistante sociale, un danseur, un architecte, un SDF, un prof de fac, une mannequin, un clandestin camerounais... Tous ces gens, que tout oppose, se retrouvent réunis dans cette ville et dans ce film. Vous pouvez penser qu'ils ne sont pas exceptionnels mais, pour chacun d'entre eux, leur vie est unique. Vous pouvez croire que leurs problèmes sont insignifiants, mais, pour eux, ce sont les plus importants du monde.



UNE JEUNE FILLE À LA FENÊTRE

Francis Leclerc. Montréal : Alliance Vivafilm, 2001, 90 min.

En 1925, dans un village de la campagne québécoise, Marthe, une jeune femme dans la vingtaine, est affligée d'une malformation cardiaque. Sachant qu'elle n'a plus beaucoup d'années à vivre, elle convainc un voisin veuf de l'épouser s'il lui donne de l'argent pour prendre des cours de piano à Québec. Marthe arrive donc dans la grande ville, qui vibre au rythme des années folles. Tout en suivant les cours de l'exigeante et extravagante Madame Halery, la jeune femme se lie d'amitié avec une bande d'artistes qui rêvent d'aller à Paris. Puis, lors d'un concert, elle découvre le jazz. Cette musique la séduit aussitôt, d'autant plus qu'un clarinetiste américain vit à la même adresse qu'elle. Mais le mode de vie endiablé de Marthe risque de compromettre sa santé fragile.



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

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