

MALADIES PULMONAIRES

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS



À PROPOS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques autonomes du Québec (municipalités de plus de 5 000 habitants). Près de 165 municipalités et corporations sont membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, pour un total de plus de 300 points de service, couvrant 80 % de la population québécoise.

Biblio-Aidants est disponible dans plus de 550 bibliothèques publiques participantes ainsi que dans des bibliothèques de santé associées, partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

REMERCIEMENTS

Biblio-Aidants est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny. L'Association des bibliothèques publiques du Québec tient à remercier ces trois villes de lui avoir permis d'étendre le programme au reste du Québec en cédant leurs droits d'auteur. L'ABPQ remercie également la Société de gestion de la Banque de titres de langue française (BTLF) ainsi que les Services Documentaires Multimédia (SDM) pour leur soutien dans ce projet.

COORDINATION - ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Magali Boileau-Morin, coordonnatrice au contenu
Fannie Labonté, adjointe à la direction
Eve Lagacé, directrice générale

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Joannie Archambault, Ville de Beaconsfield
Isabelle Bastien, ABPQ
Marjolaine Bertrand, Ville de L'Assomption
Magali Boileau-Morin, ABPQ
Delphine Guibourgé, Ville de Montréal
Amélie Lafleur, Ville de Dollard-des-Ormeaux
Olivier Poirier, Ville de Repentigny
Nathalie Rheault, Ville de Shawinigan

CONSEILS BIBLIOTHÉCONOMIQUES

Caroline Dion
Isabelle Moreau, Ville de Repentigny

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré

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'hiver 2017 et sera mis à jour annuellement.

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

Le slogan « Bien informés. Mieux aider. » est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2017 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec – 1^{er} trimestre 2017

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada – 1^{er} trimestre 2017

ISBN 978-2-924638-26-2

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	12
▶ Portails d'information de santé	16
▶ Bases de données en santé	17

SUGGESTIONS DE LECTURE

▶ Documentaires	22
<i>Asthme</i>	22
<i>Maladie pulmonaire obstructive chronique</i>	25
<i>Apnée du sommeil</i>	27
<i>Fibrose kystique</i>	28
<i>Mode de vie sain</i>	28
▶ Récits de vie, biographies et témoignages	30
▶ Romans	32
▶ Ouvrages jeunesse	34
<i>Asthme</i>	34
<i>Fibrose kystique</i>	36

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

▶ Fiction	41
▶ Documentaires	43
<i>Asthme</i>	43
<i>Maladie pulmonaire obstructive chronique</i>	44
<i>Apnée du sommeil</i>	44
<i>Fibrose kystique</i>	45
<i>Mode de vie sain</i>	46

**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 D'INFORMATION SUR L'ALLERGIE ET L'ASTHME

Téléphone	416 621-4571
Téléphone sans frais	1 800 611-7011
Courriel	admin@aaia.ca
Site Web	www.aaia.ca

L'Association d'information sur l'allergie et l'asthme est la seule association canadienne de patients vouée à toutes les formes d'allergie, y compris l'asthme, la rhinite allergique et l'anaphylaxie. L'Association est affiliée à la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique, un organisme professionnel ralliant des spécialistes qui, entre autres, révisent le contenu médical de ses publications. Le site offre de l'information sur l'allergie, l'asthme et l'anaphylaxie et offre une section complète à l'attention des écoles.

ASSOCIATION PULMONAIRE DU CANADA

Téléphone sans frais	1 888 566-5864
Courriel	info@poumon.ca
Site Web	www.poumon.ca

L'Association pulmonaire du Canada fait la promotion de la santé pulmonaire, de la prévention et de la gestion de la maladie pulmonaire. Sous l'onglet « Santé pulmonaire », vous trouverez une liste de troubles respiratoires et des renseignements sur leurs symptômes, causes, traitements et approches de prise en charge.

Comment utiliser votre inhalateur

<https://www.poumon.ca/sant%C3%A9-pulmonaire/demandez-de-laide/comment-utiliser-votre-inhalateur>

Cette section du site est dédiée aux différents types d'inhalateurs et à leur mode d'emploi.

ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

Téléphone 514 287-7400
Téléphone sans frais 1 888 POU MON 9 (1-888-768-6669)
Courriel info@pq.poumon.ca
Site Web www.pq.poumon.ca

L'Association pulmonaire du Québec fait la promotion de la santé pulmonaire et participe à la prévention des maladies pulmonaires par la recherche, l'éducation et les services directs. Le site Web de l'association offre de l'information sur l'asthme, les MPOC, les maladies infectieuses, le cancer du poumon et l'apnée du sommeil. L'organisme offre aussi des services à la population : des groupes d'entraides, conférences, soutien à la cessation du tabagisme.

ASTHME ET ALLERGIES QUÉBEC

Téléphone 418 627-3141
Téléphone sans frais 1 877 627-3141
Courriel info@asthmeallergies.com
Site Web www.asthmeallergies.com

Organisme québécois qui intervient en faveur de la prévention et la promotion de la santé ainsi que dans la défense des droits des allergiques et asthmatiques du Québec. Il contribue à l'amélioration continue et permanente de leur qualité de vie.

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.

FIBROSE KYSTIQUE CANADA

Téléphone sans frais 1 800 378-2233
Courriel info@cysticfibrosis.ca
Site Web www.fibrosekystique.ca

Organisme qui regroupe les associations provinciales, recueille des fonds, finance la recherche et défend les droits et intérêts des personnes atteintes de fibrose kystique. Anciennement connu sous le nom de l'Association canadienne de fibrose kystique.

Publications de l'association

www.fibrosekystique.ca/fr/about-cf/vivre-avec-la-fibrose-kystique/ressources

Vous trouverez dans cette section du site des publications produites par Fibrose kystique Canada à l'intention des patients de différents âges (enfants, adolescents et adultes) et de leur entourage.

FIBROSE KYSTIQUE QUÉBEC

Téléphone 514 877-6161
Téléphone sans frais 1 800 363-7711
Courriel info@fibrosekystiquequebec.ca
Site Web www.fibrosekystique.ca/quebec/

Les bureaux régionaux de Montréal et Québec de Fibrose kystique Canada viennent en aide aux personnes atteintes de fibrose kystique en soutenant la recherche pour trouver un traitement, en appuyant les parents qui viennent d'apprendre le diagnostic de leur enfant et en sensibilisant le public à la maladie.

Réseau Tousse ensemble

www.tousseensemble.com

TOUSSE ensemble est un réseau de soutien et l'un de leurs principaux projets est d'élaborer une trousse de soutien qui est disponible aux familles fibro-kystiques. Elle s'adresse tant aux parents d'enfants atteints, aux grands-parents, aux conjoints et à toute la famille interpellée par la maladie.

INSTITUT DE PLANIFICATION DES SOINS

Téléphone 450 462-1756
Courriel info@planificationdessoins.org
Site Web www.planificationdessoins.org

L'Institut a comme mission d'aider les gens en perte d'autonomie ou atteints d'une maladie dégénérative à planifier leurs soins de santé. Le site Web propose notamment des exemples de directives anticipées et explique comment rédiger un « Profil de ses valeurs ». L'Institut offre aussi des conférences et formations en ligne.

SOCIÉTÉ CANADIENNE DE L'ASTHME

Téléphone sans frais 1 866-787-4050
Courriel info@asthma.ca
Site Web www.asthma.ca (en anglais seulement)
Site pour enfants asthmatiques www.asthmakids.ca/fr/

La Société canadienne de l'asthme offre de l'information aux personnes atteintes et à leur entourage par l'entremise d'Internet. Son site Web offre des conseils et des renseignements utiles concernant la gestion des déclencheurs saisonniers de l'asthme. La Société a produit une série de brochures en français qu'il est possible de télécharger gratuitement à partir de son site Web :

Réponses à vos questions sur l'asthme

www.asthma.ca/corp/services/pdf/Diagnostic.pdf

Les éléments déclencheurs d'une crise d'asthme

www.asthma.ca/corp/services/pdf/Declencheurs.pdf

Les médicaments

www.asthma.ca/corp/services/pdf/Medicaments.pdf

L'asthme chez l'enfant

www.asthma.ca/corp/services/pdf/Enfants.pdf

Une maison sans allergies

www.asthma.ca/corp/services/pdf/asthma_allergyfreehome_fr.pdf

Quatre saisons de l'asthme

www.4seasonsofasthma.ca/fr/fall_index.php



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 17 Appuis régionaux offrent un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'aînés. Selon la région, des services d'informations, de formations, de soutien et de répit sont aussi offerts. 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.

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

ASTHME À LA CARTE

www.savie.ca/campusvirtuel/accueilasthme.html

Une source fiable pour qui veut en apprendre davantage sur l'asthme. Le projet « Asthme à la carte » propose 60 ressources d'apprentissage multimédias ainsi que des jeux interactifs ciblant différents aspects de l'asthme. Les contenus sont mis à jour par des chercheurs de l'Université Laval, à Québec. Inscription gratuite obligatoire.

ASTHME PROFESSIONNEL

www.csst.qc.ca/prevention/reptox/asthme/Pages/asthme-professionnel.aspx

Fiche d'information sur l'asthme professionnel mise en ligne par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST).

BRONCHITE CHRONIQUE ET EMPHYSÈME (BPCO)

www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=bronchite_chronique_emphyseme_pm

Fiche d'information de PasseportSanté expliquant la bronchite chronique et emphyème (BPCO).

CHAIRE DE TRANSFERT DE CONNAISSANCES, ÉDUCATION ET PRÉVENTION EN SANTÉ RESPIRATOIRE ET CARDIOVASCULAIRE

www.coeurpoumons.ca/patients

Ce site Web, dont une section est destinée aux patients, présente plusieurs informations pour permettre aux gens atteints d'une maladie respiratoire ou cardiovasculaire de mieux connaître et mieux gérer leur maladie.

CHUM – ACTIVITÉ PHYSIQUE ET FIBROSE KYSTIQUE

www.chumontreal.qc.ca/patients-et-soins/votre-sante/conseils-sante/activite-physique-et-fibrose-kystique-les-benefices

La fibrose kystique n'empêche pas les personnes atteintes de faire de l'activité physique. Au contraire, bouger apportera beaucoup de bienfaits. Cette fiche explique quelles activités pratiquer.

COTE AIR SANTÉ

www.coteairsante.ca

La cote Air santé est conçue pour aider les gens à comprendre les effets de la qualité de l'air sur leur santé. Ce site d'Environnement Canada explique la cote Air santé et permet de connaître la cote actuelle des principales villes canadiennes.

FAITS SAILLANTS SUR LA MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/copd-mpoc/ff-rr-2011-fra.php

Résumé publié par l'Agence de santé publique du Canada sur *l'Enquête sur les personnes ayant une maladie chronique au Canada*, réalisée par Statistique Canada en 2011. Le rapport fournit des renseignements sur l'impact de la maladie sur les Canadiens et renseigne sur les approches que les personnes atteintes et les professionnels de la santé utilisent pour prendre en charge la maladie.

J'ARRÊTE

www.jarrete.qc.ca

Site interactif pour aider les fumeurs à se libérer du tabac. Nombreuses ressources pertinentes.

LISTE DES CENTRES D'ABANDON DU TABAGISME

www.jarrete.qc.ca/fr/centres/index.html

Les centres d'abandon du tabagisme (CAT) offrent des services gratuits pour les fumeurs et les ex-fumeurs. Les CAT offrent du soutien individuel ou en groupe, dans toutes les régions du Québec. Ils soutiennent les fumeurs dans leurs démarches d'abandon du tabagisme ou pour prévenir la rechute. Pour rencontrer ou parler à un conseiller en abandon du tabagisme d'un CAT, contactez votre CISSS local.

L'ASTHME

www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=asthme_pm

Fiche d'information complète sur l'asthme.

L'ASTHME CHEZ L'ENFANT

www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/lasthme-chez-lenfant

Fiche d'information sur l'asthme chez l'enfant publié par l'Hôpital de Montréal pour enfants.

LETTRES EN MAIN – « LES BRONCHES ET LES POUMONS »

www.lettresenmain.com/images/telechargement/poumons.pdf

Document de 40 pages, produit par le groupe en alphabétisation « Lettres en main », qui propose un texte simple et facile à comprendre sur les bronches et les poumons.

LES MALADIES RESPIRATOIRES CHRONIQUES

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/crd-mrc/index-fra.php

Renseignements généraux de l'Agence de la santé publique du Canada sur les maladies respiratoires chroniques.

MIEUX VIVRE AVEC UNE MPOC

www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html

Le programme « Mieux vivre avec une MPOC » accompagne l'autogestion des personnes avec une maladie chronique. En s'inscrivant, le patient profitera d'une gamme de documents d'information, des vidéos d'apprentissage, etc. Ce contenu est destiné aux patients atteints d'une MPOC et à leurs proches. Il permet aux personnes atteintes d'avoir plus d'autonomie dans la gestion de leur maladie, et donc, une meilleure qualité de vie.

VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE

www.vaincrelamuco.org

Site Web qui propose de l'information pour les personnes atteintes et leur famille.

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

Des sources qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

CANADIENS EN SANTÉ

www.canadiensensante.gc.ca

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

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.

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.

PORTAIL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

www.sante.gouv.qc.ca

Propose une information simple, pratique et fiable pour aider à faire face à un problème de santé et à mieux utiliser les services de santé québécois.

WEBMD

www.webmd.com

Fournit de l'information sur la santé, les soins de santé et les médicaments. Ressource en anglais seulement.

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Bases de données en libre accès

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

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

Le Catalogue et Index des Sites Médicaux de langue Française (CISMeF) est un projet initié par le Centre Hospitalier Universitaire de Rouen en France. Il rend 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 (PMC) est un dépôt numérique d'articles scientifiques du domaine de la santé qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs (activité collective des chercheurs qui jugent de façon critique les travaux d'autres chercheurs). Les articles sont libres d'accès. L'interface est en anglais, mais il est possible de repérer des articles rédigés en français.

PUBMED CENTRAL CANADA

<http://pubmedcentralcanada.ca/pmcc/>

PubMed Central Canada (PMC Canada) est un dépôt numérique national canadien de documents du domaine de la santé et des sciences de la vie qui ont été soumis au processus d'évaluation par les pairs. Les articles sont libres d'accès. Ressource bilingue.

Bases de données avec accès réservé aux abonnés

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

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

CONSUMER HEALTH COMPLETE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5278>

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 plusieurs langues.

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

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

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

EM PREMIUM (EMC-CONSULT)

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

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

GENETICS AND EVOLUTION

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/6028>

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. Interface et contenu en anglais. Des fonctionnalités de traduction en plusieurs langues, dont le français, sont toutefois disponibles.

MAGILL'S MEDICAL GUIDE

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5809>

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. Interface et contenu en anglais.

SANTÉ EN FRANÇAIS

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5769>

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. Interface et contenu en français.

TEEN HEALTH & WELLNESS

<http://numerique.banq.qc.ca/ressources/details/5424>

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. Interface et contenu 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

Asthme

**L'ASTHME : COMMENT DEVENIR EXPERT DANS LA PRISE EN CHARGE DE CETTE MALADIE**

Louis-Philippe Boulet et Hélène Boutin. Sainte-Foy : Presses de l'Université Laval, 2016, 193 p.

Cet ouvrage s'appuie sur les plus récents guides de traitement de l'asthme et les recherches dans ce domaine. Il servira de guide aux personnes asthmatiques qui veulent en savoir plus sur leur condition, tout comme à celles qui désirent atteindre un certain degré d'expertise sur cette maladie, afin de mieux savoir comment la gérer et de communiquer efficacement avec les professionnels de la santé. Livre spécialisé.

**L'ASTHME : 100 QUESTIONS/RÉPONSES**

Nathalie Freymond et Yves Pacheco. Paris : Ellipses, 2016, 125 p.

Pour aider le patient à mieux connaître et contrôler sa maladie afin de réduire les risques.

**ASTHME ET ALLERGIES : 100 QUESTIONS/RÉPONSES**

Antoine Magnan. Paris : Ellipses, 2016, 156 p.

Une centaine de questions et leurs réponses pour comprendre l'asthme et les allergies, qui atteignent un tiers de la population dans les pays occidentaux.



L'ASTHME : SAVOIR LE RECONNAÎTRE POUR BIEN VIVRE AVEC

Michel Aubier. Paris : O. Jacob, 2013, 127 p.

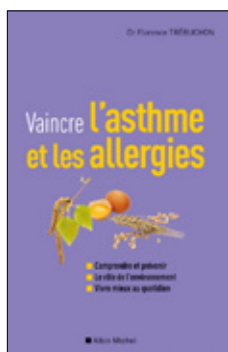
Ce guide pour prévenir et juguler les crises traite également de l'asthme chez l'enfant avec ses particularités, son retentissement sur la scolarité, les activités sportives, la vie sociale et familiale.



ASTHME ET ALLERGIES POUR LES NULS

William E. Berger. Paris : First, 2012, 392 p.

Montre comment minimiser les symptômes. Comprend les informations les plus récentes sur la prévention, le traitement médical, les façons de gérer ses allergies au quotidien.



VAINCRE L'ASTHME ET LES ALLERGIES

Florence Trébuchon. Paris : Albin Michel, 2011, 268 p.

Présente les mécanismes de l'asthme et des allergies, le fonctionnement des différents traitements, et les modes de prévention au quotidien.



MON ENFANT EST ASTHMATIQUE

Denis Bérubé, Sylvie Laporte et Robert L. Thivierge. Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2010, 83 p.

Denis Bérubé, pédiatre-pneumologue, Sylvie Laporte, inhalothérapeute et Robert L. Thivierge, pédiatre, répondent aux questions que vous vous posez sur l'asthme de votre enfant.

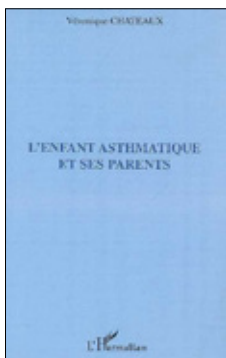
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



ASTHME ET ENFANT : APPORTS DE LA THÉRAPIE FAMILIALE

Luigi Onnis. Bruxelles : De Boeck, 2009, 104 p.

Approche psychosomatique de l'asthme infantile. Si elle est régie par un mécanisme biologique, cette maladie est aussi influencée par des facteurs psychologiques tels que le stress, les difficultés relationnelles de l'enfant, etc. Livre spécialisé.



L'ENFANT ASTHMATIQUE ET SES PARENTS

Véronique Châteaux. Paris : L'Harmattan, 2008, 162 p.

L'originalité de cette étude se situe à deux niveaux, puisque l'auteure, spécialiste en psychologie de la santé, procède à une approche des représentations de la maladie par l'enfant, tout en analysant la prise en compte des représentations de l'asthme par les parents, ainsi que l'impact de la maladie de leur enfant sur leur propre vie. Livre spécialisé.



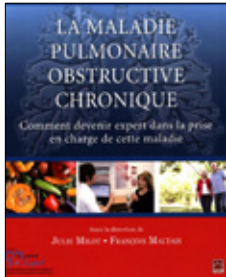
L'ASTHME CHEZ L'ENFANT : POUR UNE PRISE EN CHARGE EFFICACE

Sylvie Laporte, Denis Bérubé et Robert L. Thivierge. Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2006, 164 p.

Cet ouvrage se veut pratique et concret. Il contient de l'information, des conseils et des outils pour faire de chaque parent un expert capable de prendre en charge efficacement l'asthme de son enfant. Les critères de maîtrise de l'asthme, l'amélioration de l'environnement, l'adoption de nouvelles habitudes de vie, le traitement médicamenteux, un plan d'action, etc., autant d'éléments qui sont présentés et expliqués aux parents.

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

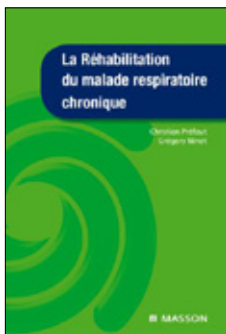
Maladie pulmonaire obstructive chronique



LA MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE: COMMENT DEVENIR EXPERT DANS LA PRISE EN CHARGE DE CETTE MALADIE

Sous la direction de Julie Milot et François Maltais. Québec: Presses de l'Université Laval, 2016, 151 p.

Guide pour les personnes avec une MPOC qui veulent en savoir plus sur leur condition, tout comme celles qui désirent atteindre un certain degré d'expertise sur cette maladie, afin de mieux la gérer et communiquer efficacement avec les professionnels de la santé.



LA RÉHABILITATION DU MALADE RESPIRATOIRE CHRONIQUE

Christian Préfaut et Grégory Ninot. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson, 2009, 502 p.

Cet ouvrage aborde les bases et l'évaluation du malade, puis détaille la réhabilitation: la prise en charge somatique, l'accompagnement psychosocial, l'organisation de la réhabilitation. Livre spécialisé.



BPCO (BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE): GUIDE À L'USAGE DES PATIENTS ET DE LEUR ENTOURAGE

Société de pneumologie de langue française; Comité national contre les maladies respiratoires. Paris: Bash, 2009, 224 p.

Des experts répondent aux questions que toute personne atteinte de cette maladie évolutive des bronches et des poumons peut se poser.



APPRENDRE À VIVRE AVEC LA BRONCHITE CHRONIQUE OU L'EMPHYSÈME : LA MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE ET LA RÉADAPTATION RESPIRATOIRE

Roger Belleau et François Maltais. Québec : Presses de l'Université Laval, 2008, 82 p.

Ce manuel contient de l'information sur la maladie pulmonaire obstructive chronique et sur la médication nécessaire à son traitement, un programme d'exercices et de nombreux conseils pour faciliter les activités quotidiennes. Il a pour objectif de contribuer à procurer aux malades plus d'autonomie et un meilleur contrôle sur leur maladie de façon à améliorer leur qualité de vie. Cet ouvrage issu de l'expérience de professionnels de l'Hôpital Laval. Il s'adresse à ceux et celles qui vivent et travaillent auprès de personnes atteintes d'une maladie pulmonaire obstructive chronique.



BPCO : UN ENJEU POUR LA MÉDECINE GÉNÉRALE

Thomas Similowski. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2008, 85 p.

Explique pas à pas quand et comment la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) fonctionne et quels sont les moyens de dépistage à la disposition du généraliste et quels traitements préventifs et curatifs il peut mettre en œuvre pour soigner son patient. Livre spécialisé.



QUALITÉ DE VIE ET BPCO

Nicolas Roche et Thomas Similowski. Montrouge : John Libbey Eurotext, 2007, 154 p.

Présentation des applications du concept de qualité de vie dans le domaine de la bronchopneumopathie chronique obstructive. Livre spécialisé.

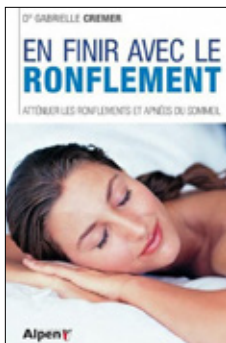
Apnée du sommeil



EN FINIR AVEC LES RONFLEMENTS : UN GUIDE PRATIQUE POUR RETROUVER UNE QUALITÉ DE SOMMEIL OPTIMALE

Gérard Vincent et Damien Bidain. Paris : Eyrolles, 2015, 172 p.

Une méthode pour retrouver un sommeil tranquille et réparateur, élaborée par un dentiste spécialiste des ronflements et des apnées du sommeil.



EN FINIR AVEC LE RONFLEMENT : ATTÉNUER LES RONFLEMENTS ET APNÉES DU SOMMEIL

Gabrielle Cremer. Monaco : Alpen éditions, 2014, 95 p.

Des méthodes employées par les médecins pour traiter ce bruit respiratoire, avec des conseils pour atténuer les ronflements et les apnées du sommeil.



MIEUX VIVRE AVEC L'APNÉE DU SOMMEIL

Michel D'Aniello. Paris : Grancher, 2012, 163 p.

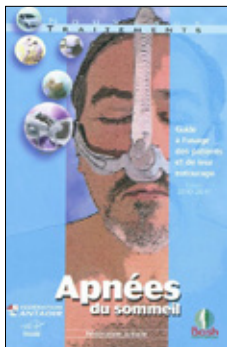
Présentation du syndrome d'apnées obstructives du sommeil, maladie chronique qui ne se guérit pas, mais dont il est possible de surmonter les effets, grâce aux médecines dites douces et à différentes stratégies.



COMMENT ET POURQUOI RONFLONS-NOUS ?

Gérald Fain. Paris : Le Pommier, 2012, 59 p.

Un examen des mécanismes de production du ronflement. L'ouvrage permet de reconnaître les signes faisant suspecter des arrêts respiratoires nocturnes ou SAS (Syndrome d'apnée du sommeil). Il expose en outre les solutions permettant à chacun de vivre en bonne harmonie avec son entourage.



APNÉES DU SOMMEIL : GUIDE À L'USAGE DES PATIENTS ET DE LEUR ENTOURAGE

Fédération Antadir, Paris : Bash, 2010, 224 p.

Guide sur le syndrome d'apnée du sommeil : ses causes, son diagnostic, ses caractéristiques, ses traitements, la vie quotidienne.

Fibrose kystique



LA MUCOVISCIDOSE : LA MALADIE, LE TRAITEMENT, LES PERSPECTIVES

Patrick Labecque et Daniel Baran. Louvain-la-Neuve : Academia-Bruylant, 2002, 224 p.

Destiné aux patients et à leur entourage ainsi qu'aux intervenants médicaux et paramédicaux de proximité. Ce livre a pour objectif de proposer une information diversifiée, de nature à contribuer à différents niveaux à l'amélioration de la prise en charge de la maladie.

Mode de vie sain



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.



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'auteure, tabacologue et psychologue, fait également le point sur la cigarette électronique et ses effets sur la santé.



LA MÉTHODE SIMPLE ILLUSTRÉE POUR EN FINIR AVEC LA CIGARETTE : PETIT GUIDE À L'USAGE DU FUMEUR POUR LUI MONTRER QU'IL EST FACILE D'ARRÊTER

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

En se basant sur sa propre expérience, l'auteur, dont les centres développant la méthode sont implantés dans 18 pays, présente une solution simple pour arrêter de fumer. Contexte français.



LA MÉTHODE SIMPLE POUR LES FEMMES QUI VEULENT ARRÊTER DE FUMER : ARRÊTER DE FUMER SANS PRENDRE DU POIDS, C'EST POSSIBLE !

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 ici sa méthode spécialement pour les femmes.

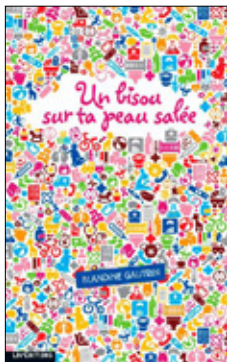
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



FRÈRES JUSQU'AU DERNIER SOUFFLE

Damien et Nicolas Delmer. Paris : XO éditions, 2015, 219 p.

Frères jumeaux, Damien et Nicolas sont atteints de mucoviscidose. Ils ont aujourd'hui 35 ans et luttent au quotidien pour profiter de la vie : peindre, écrire, se baigner et sauter en parachute. Mais la perspective de mourir dans de grandes souffrances les incite aujourd'hui à demander la légalisation de l'euthanasie et à témoigner de leur pacte pour une mort digne.



UN BISOU SUR TA PEAU SALÉE

Blandine Gautrin. Le Faouët : Liv'éd., 2015, 171 p.

Un témoignage sur le monde des soignants et le vécu d'une mère qui apprend que sa troisième fille est atteinte de mucoviscidose.

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



PAS D'OBSTACLES ASSEZ GRANDS ! : RACCOURCIS ET DÉTOURS D'UNE SURVIVANTE

Valérie Gosselin et Jean Couture. Montréal, Québec : Les Éditions de l'Homme, 2015, 244 p.

Dès sa naissance, le parcours de vie de Valérie Gosselin s'annonce comme un combat sans merci. Atteinte de fibrose kystique, on ne lui donne guère plus que quelques années à vivre. Mue par un impérieux désir de vivre, et, surtout, de trouver sens aux infortunes qui la tenaillent, elle repousse une à une les limites qu'on lui avait pourtant interdit de transgresser. Cumulant succès scolaires et performances sportives, elle va jusqu'à remporter les plus grands honneurs académiques et à fonder une entreprise se démarquant par son originalité et son avant-gardisme. Ce sont cependant les petites déconvenues de la vie quotidienne qui finissent par la révéler à elle-même, lui faire découvrir le sens de l'existence de même que la mission qui est la sienne.

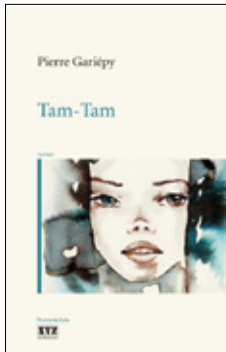


UN KILOMÈTRE À LA FOIS

Sophie Jacob. Montréal : Carte blanche, 2013, 198 p.

Sophie Jacob est prête à tout pour faire de chaque obstacle une victoire. Elle sait qu'elle risque de retrancher quelques kilomètres à son parcours parce qu'elle a choisi un métier qui n'est pas approprié à sa condition physique, mais il y a longtemps qu'elle a décidé qu'être atteinte de fibrose kystique ne l'empêcherait pas de réaliser son rêve : conduire des camions 18 roues. Vivre moins longtemps peut-être, mais vivre heureuse.

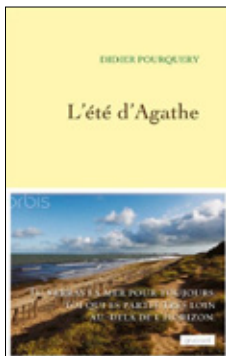
ROMANS

**TAM-TAM**

Pierre Gariépy. Montréal, : XYZ éditeur, 2016, 97 p.

Valérie, atteinte de la fibrose kystique, est en attente d'une greffe de poumons pour pouvoir, enfin, retrouver son souffle et vivre pleinement sa puberté. Son père, seul face à la détresse de sa fille, prend soin d'elle et tente de lui faire oublier la maladie qui l'accable en lui racontant des histoires, mêlant réalité et fiction.

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

**L'ÉTÉ D'AGATHE**

Didier Pourquery. Paris : Bernard Grasset, 2016 : 192 p.

Lorsque, le 21 juin 2007, l'auteur apprend que sa fille Agathe, 23 ans, va être emportée par la maladie, il décide d'écrire jusqu'à la date de sa mort, le 10 août suivant, pour raconter sa personnalité, sa joie de vivre, son attitude face à l'épreuve. Une manière de la faire revivre.

**LA PETITE FILLE QUI AVAIT AVALÉ UN NUAGE GRAND COMME LA TOUR EIFFEL**

Romain Puértolas. Paris : La Loupe, 2015, 367 p.

Aujourd'hui, Providence Dupois doit se rendre à Marrakech pour ramener en France la petite fille qu'elle a adoptée et qui est gravement malade. Or tout le trafic aérien se trouve stoppé par les cendres d'un volcan qui vient de se réveiller en Islande. Mais c'est mal connaître Providence, sa formidable énergie, son optimisme, et son amour de mère : elle a promis à Zahera d'être là aujourd'hui et ce n'est pas un nuage si gros soit-il qui va l'arrêter !



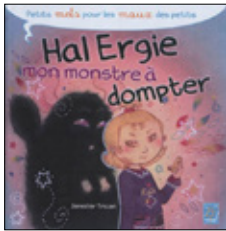
JUSTE UN SOUFFLE

Valérie Sindt. Bruxelles : Mémogrames, 2010, 160 p.

Dans le cadre du programme européen d'échanges Erasmus, Justine, jeune chimiste française, est en stage dans le sud de l'Allemagne. Bientôt, elle s'éprend d'un de ses collègues, Johan, mais celui-ci est atteint de la mucoviscidose.

OUVRAGES JEUNESSE

Asthme

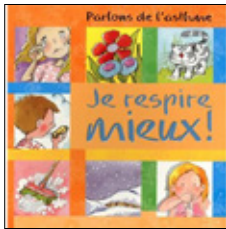


4 À 9 ANS

HAL ERGIE, MON MONSTRE À DOMPTER

Jennifer Trican. Clermont-Ferrand : Tournez la page jeunesse, 2012, 16 p.

Cet album ouvre le dialogue sur les allergies, la maladie, et la vie quotidienne des enfants qui en souffrent. Le but est de poser des mots sur les éventuelles angoisses de l'enfant.

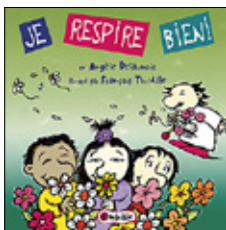


4 À 9 ANS

PARLONS DE L'ASTHME : JE RESPIRE MIEUX !

Jennifer Moore-Mallinos et Rosa M. Curto (ill.). Saint-Lambert : Héritage jeunesse, 2011, 35 p.

Le garçon, dans cette histoire, souffre de l'asthme; une maladie chronique qui parfois se complique de crises inquiétantes. Les jeunes qui font de l'asthme doivent savoir qu'avec une médication appropriée et un bon suivi médical, cette maladie se contrôle parfaitement. Avec la bonne information, les jeunes aux prises avec l'asthme retrouvent une vie normale, active et heureuse.



4 À 9 ANS

JE RESPIRE BIEN !

Angèle Delaunois et François Thisdale (ill.). Montréal : Éditions de l'Isatis, 2010, 31 p.

Le gentil professeur Ombligo s'attaque au complexe fonctionnement du système respiratoire. Avec ses mots simples et ses comparaisons pertinentes, ses explications sont à la portée de tous. Ce livre permet aux plus jeunes de se familiariser avec le rôle des poumons, des bronches, du larynx de même qu'avec le long périple de l'air à travers leur corps.

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



4 À 9 ANS

LE MAUVAIS TOUR DE RHINO : L'ASTHME

Brigitte Marleau. Terrebonne : Boomerang, 2009, 24 p.

Charlotte croque un biscuit sans s'être lavé les mains. Rhino, le virus du rhume qui s'était caché entre ses doigts, atterrit dans le fond de sa gorge. Le lendemain, Charlotte se met à éternuer. Elle ne se sent pas bien, car elle est asthmatique. Quand elle attrape un rhume ou quand de la poussière ou du pollen pénètrent dans ses bronches, elle respire avec difficulté et des petits sifflements se font entendre.



4 À 9 ANS

LE DÉFI DE CAMILLE

Stefan Boonen et Pauline Oud (ill.) Saint-Lambert : Enfants Québec, 2007, 24 p.

Camille aime bien les randonnées avec son père et son frère sur la colline, mais elle n'arrive pas toujours à les suivre. Elle n'arrête pas de tousser et se sent toujours essoufflée. L'histoire raconte la visite de Camille chez le médecin et tout ce qu'elle doit savoir sur la maladie dont elle souffre : l'asthme. Bien soignée, elle pourra courir jusqu'au sommet de la colline.



8 À 9 ANS

VIOLETTE MÈNE L'ENQUÊTE

Anne-Marie Pol et Aurélie Abolivier (ill.) Paris : Flammarion, 2011, 93 p.

Violette s'occupe de la boutique de fleurs de Mamita durant son séjour à l'hôpital. Mais un étrange animal semble avoir élu domicile dans l'une des plantes de la boutique. Violette et son amie Noura mènent l'enquête. Un roman de lecture facile tendant à démontrer que l'asthme est rarement un obstacle à une vie normale.

Fibrose kystique



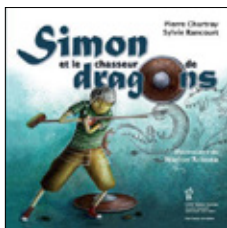
6 À 9 ANS

FLORENCE & LÉON

Simon Boulerice et Delphine Côté-Lacroix (ill.). Montréal : Québec Amérique, 2016, 31 p.

Florence a un problème aux poumons, mais enseigne la natation. Pour elle, c'est toujours comme si elle respirait dans une paille. Léon a un problème aux yeux et est agent d'assurance. Pour lui, c'est toujours comme s'il regardait par le trou d'une paille. Leur rencontre chamboulera leurs vies. Et si les différences pouvaient devenir une force ? Et si l'amour pouvait naître au bout d'une paille ?

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



6 À 9 ANS

SIMON ET LE CHASSEUR DE DRAGONS

Pierre Chartray, Sylvie Rancourt et Marion Arbona (ill.) Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, 2008, 35 p.

Simon est atteint de fibrose kystique et le chasseur de dragons, c'est son petit frère. Celui-ci veut lui montrer comment combattre les vilaines créatures qui l'empêchent de respirer avec aisance, de grandir comme il faut... Ce petit frère, témoin compatissant de la souffrance de Simon, n'en éprouve pas moins de la peine et de la jalousie de voir ses parents le délaisser. Une nuit, même, il fait le mauvais rêve de voir son frère mourir, et en ressent une grande culpabilité. Puis un jour, Simon part pour une énième fois à l'hôpital. Son petit frère insiste pour aller le voir. Simon meurt un peu plus tard, laissant son frère et ses parents apprendre à vivre sans lui.

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



6 À 9 ANS

L'HISTOIRE DE GALANTINE, LA FEMELLE PORCELET ATTEINTE DE FIBROSE KYSTIQUE

Ginette Legendre et Hélène St-Hilaire (ill.) Lévis : Éditions de la Francophonie, 2007, 35 p.

On suit le parcours d'un petit porcelet femelle, Galantine, atteinte de fibrose kystique. Elle doit subir de nombreux tests, être hospitalisée, apprendre à vivre avec sa maladie en suivant les recommandations de plusieurs spécialistes.



9 À 15 ANS

FANTÔMES

Raina Telgemeier. Toronto : Scholastic, 2016, 239 p.

Catrina et sa famille déménagent sur la côte de la Californie du Nord parce que Maya, la petite sœur de Catrina, est malade. Cat n'est pas contente de quitter ses amies pour Bahía de la Luna, mais Maya est atteinte de la fibrose kystique et l'air frais et salin de la mer lui sera bénéfique. Alors que les deux filles explorent leur nouvel environnement, un voisin leur laisse entendre que des fantômes hantent Bahía de la Luna. Maya veut absolument en rencontrer un, mais Cat ne veut pas en entendre parler. À l'approche du temps où les fantômes vont à la rencontre de leurs proches, Cat doit trouver une façon de surmonter ses peurs.



9 À 15 ANS

TON AMIE POUR LA VIE

Anne-Marie Desplat-Duc. Paris : Castor poche Flammarion, 2009, 158 p.

Marjorie est Française, Basia est Polonaise. Toutes deux correspondent et se racontent leurs vies quotidiennes d'adolescentes. Mais en apprenant que Basia est atteinte de mucoviscidose, Marjorie mobilise tout son entourage : elle veut collecter des fonds pour la faire soigner en France.



12 À 15 ANS

UNE FILLE, UN GARS ET UN CHAT

Carole Moore et Sybiline (ill.) Saint-Lambert : Soulières, 2013, 159 p.

Vicky souffre de fibrose kystique et Simon, le chat, rêve d'avoir un nouveau foyer. Une fois réunis, une tendre relation se développera peu à peu. Simon suit sa maîtresse comme un chien le ferait lors de ses promenades. Cela attire l'attention d'Olivier qui habite dans la même rue. Puis ils tombent amoureux. Mais la maladie, qui ne cesse de progresser, vient teinter l'intensité de leur relation.

**12 À 17 ANS**

LE GARÇON QUI RÉVAIT DE REQUINS

Joseph Monninger. Paris : Flammarion, 2012, 232 p.

Près de San Francisco, Tommy, atteint de mucoviscidose, est venu observer les requins avec sa sœur Bee. Ils rencontrent Ty et Little Brew, deux jeunes surfeurs en mer, Tommy croise enfin un requin.

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

LE SAVIEZ-VOUS ?

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



FICTION



G

FOREVERLAND**Max McGuire.** 2011, 93 min.

Drame (Canada). Will Rankin, atteint de la fibrose kystique, taquine la mort en se couchant à chaque jour dans le cercueil qu'il a réservé auprès d'un entrepreneur en pompes funèbres très compréhensif. Pourtant, le Vancouvérois vient de fêter ses 21 ans, un seuil psychologique pour les victimes de cette maladie pulmonaire mortelle, qui vient d'emporter son meilleur ami Bobby. Par testament, ce dernier a demandé à Will d'aller porter ses cendres dans un sanctuaire mexicain où coulerait une source aux vertus miraculeuses.



G

OXYGÈNE**Hans Van Nuffel.** 2010, 98 min. (v.o. : Adem)

Drame (Belgique). Tout comme son frère aîné Lucas, Tom Van Dam souffre de fibrose kystique depuis l'enfance. Lors d'un long séjour à l'hôpital, le jeune homme sympathise avec le jovial Xavier, son voisin de corridor, qui le détourne momentanément des frasques qu'il commet avec un de ses amis délinquants. Peu après, Tom remarque Eline, une jeune patiente confinée à une chambre d'isolement, dont il va tomber amoureux sans pouvoir l'approcher. Or, lorsque Lucas succombe à une transplantation de poumons, Tom, qui se sent coupable de négligence envers son frère, replonge dans ses mauvaises fréquentations et remet tout en question, y compris son désir de lutter pour sa vie. Version flamande, sous-titres en français.

**ASTHMA TECH****Jonathan Ng.** Office national du film du Canada. 2006, 7 min.En ligne : www.onf.ca/film/asthma_tech_fr

Film d'animation (Canada). Asthma Tech raconte l'histoire d'un garçon asthmatique que sa maladie empêche de s'adonner avec ses amis aux activités et aux jeux de son âge. Le jeune Winston surmonte ce handicap grâce à sa vive imagination et à son talent d'artiste. Par un après-midi pluvieux où toute sa bande s'ennuie, il sort du papier et des crayons à dessiner et devient le héros du jour. Ce faisant, il découvre que l'imagination est une chose magique qui libère, qui transforme et qui rapproche.

**G** POUR ENFANTS

À BOUT DE SOUFFLE OU TIBOR ET SON ASTHME

Cornemuse II, Télé-Québec. 2000, 25 min.

Éducation (Québec). Tibor se repose après une crise d'asthme. Vindaloo lui indique que c'est l'heure du traitement. Tibor refuse malgré les explications sur sa maladie, s'entête, tousse puis accepte la pompe que lui tend Vindaloo. Il s'apaise jusqu'à ce que Lazuli lui refuse son toutou de peluche Badaboum. Elle propose de le mettre au pied du lit ou de le remplacer par Kiki, mais Tibor se fâche et quitte pour l'île où il dit ne pas vouloir être asthmatique. Au retour, il demande pourquoi il fait de l'asthme. Lazuli lui dit qu'elle a été asthmatique, mais qu'elle a guéri. Tibor demande à ne pas montrer sa pompe à ses amis, mais change d'avis quand Zac, venu reporter un livre, lui apprend qu'il est allergique (guêpes) et qu'il a montré sa seringue à tous ses amis. Tibor montre alors sa pompe à Rafi et Bagou.

DOCUMENTAIRES

Asthme



L'ASTHME EXPLIQUÉ

Médecin sans rendez-vous (segment), **Télé-Québec**. 2015, 7 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/24278/l-asthme-explique/medecin-sans-rendez-vous>

Le petit Loïc a reçu un diagnostic d'asthme il y a un an. Il fait partie des trois millions de Canadiens qui souffrent de cette maladie respiratoire. Sa mère Valérie se pose beaucoup de questions sur le traitement de l'asthme. Dre Chantal Guimont lui en explique les causes et l'informe sur ce qu'il faut faire si une crise survient.



DIANE RACINE : UN NOUVEAU TRAITEMENT POUR LES GENS ATTEINTS D'ASTHME GRAVE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 9 min.

Diane Racine est asthmatique depuis toujours, et plus le temps passe, plus son asthme s'aggrave au point où elle a de plus en plus de mal à respirer. L'environnement la dérange, le froid, les animaux, la poussière. Et le comble : Diane est uneoureuse de la campagne. Par hasard, elle est tombée sur une étude clinique qui s'adresse aux gens dans sa condition et a la chance d'être une des premières à expérimenter un nouveau traitement, la thermoplastie, qui lui a finalement permis de conserver son mode de vie.



SOMMES-NOUS TROP PROPRES?

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 3 min.

On constate depuis plusieurs années une augmentation considérable des cas d'asthme et d'allergies, au Québec tout comme dans plusieurs pays industrialisés. Au Québec en particulier, il semble que les cas d'asthme ont doublé dans les 10 dernières années. Toutes les autres formes d'allergies – rhinite allergique, allergies alimentaires, etc. – ont également augmenté.



L'ASTHME INFANTILE

Découverte, Radio-Canada. Mario Masson. 1993, 14 min.

L'asthme force de nombreux enfants à prendre constamment des médicaments afin de contrôler la maladie. Outre l'hérédité, les allergies et les virus, il y a des causes telles que l'environnement ainsi que les maisons isolées. Une recherche a été effectuée sur trois ans afin de déterminer les facteurs de risque pour les enfants dans les maisons.

Maladie pulmonaire obstructive chronique



Y A-T-IL DE L'ESPOIR POUR TRAITER L'EMPHYSÈME?

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec.** 2015, 14 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/19760/y-a-t-il-de-l-espoir-pour-traiter-l-emphyseme/une-pilule-une-petite-granule>

L'emphysème est une maladie fréquente : au Canada, environ 700 000 personnes en sont atteintes. Cette maladie directement liée au tabagisme détruit le tissu pulmonaire et cause de graves souffrances chez les malades, qui n'arrivent plus à respirer normalement.

Apnée du sommeil

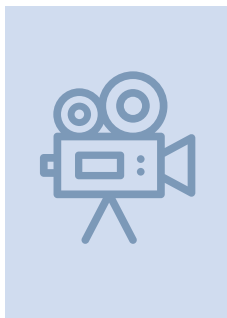


L'APNÉE DU SOMMEIL

Médecin sans rendez-vous (segment), **Télé-Québec.** 2016, 3 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/27669/l-apnee-du-sommeil/medecin-sans-rendez-vous>

L'apnée est un problème qui affecte la respiration durant le sommeil. Généralement, ce trouble prend de nombreuses années à se développer et se traduit par un sommeil non réparateur, des ronflements et une perte d'énergie.



L'APNÉE DU SOMMEIL

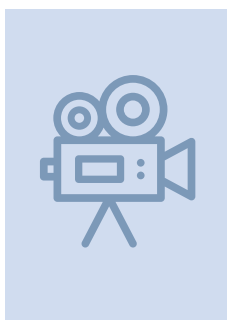
Louise Beaudoin et Hélène Naud, Découverte (segment) **Radio-Canada.**

2009, 12 min.

En ligne : <http://ici.radio-canada.ca/emissions/decouverte/2008-2009/reportage.asp?idDoc=69329>

Malgré un entraînement physique intensif, Charles Tisseyre n'a pu finir l'ascension du mont Mera en raison de son apnée du sommeil. Maladie insidieuse (ses symptômes s'apparentent à ceux de la dépression), elle est encore souvent considérée comme banale. Mais l'apnée du sommeil accomplit ses ravages à long terme.

Fibrose kystique



FIBROSE KYSTIQUE

Découverte (segment) **Radio-Canada.** 2015, 11 min.

Jusqu'ici, la médecine s'est acharnée à traiter les effets de la fibrose kystique. Elle était impuissante à traiter la cause. Cela est en train de changer. Un nouveau médicament, le Kalideco, s'attaque à la cause. Il corrige la protéine défectueuse. Il ne peut cependant être utile qu'à 4 pour cent des patients, à ceux qui ont une mutation bien particulière : la mutation G551D. Et dans les laboratoires, on cherche à faire mieux encore, à trouver des molécules qui corrigeraient la maladie chez un plus grand nombre de patients.



OVER MY DEAD BODY

Brigitte Poupart. 2012, 80 min.

Bien qu'atteint de la fibrose kystique, Dave St-Pierre a mené une brillante carrière d'interprète en danse contemporaine. Mais ces dernières années, les limitations de sa maladie l'ont obligé à se tourner vers la chorégraphie. À 34 ans, réalisant qu'il mourra d'ici deux ans s'il n'obtient pas une greffe pulmonaire, Dave cesse de résister et consent à se placer sur une liste d'attente pour la délicate chirurgie. Entre-temps, le chorégraphe produit le spectacle « Over my dead body », dans lequel, presque seul sur scène avec sa bonbonne d'oxygène, il fait part au public des grands bonheurs de sa vie et de ses angoisses face à la mort. En coulisse et dans son quotidien, Dave est filmé par sa complice et amie, la comédienne Brigitte Poupart, qui l'accompagnera jusqu'aux portes de la salle d'opération.



LA FIBROSE KYSTIQUE : UN COMBAT SANS RELÂCHE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2011, 17 min.

La fibrose kystique est une maladie héréditaire très complexe.

Mode de vie sain



LA CORTISONE EXPLIQUÉE

Médecin sans rendez-vous (segment), **Télé-Québec**. 2015, 3 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/23745/la-cortisone-expliquee/medecin-sans-rendez-vous>

La cortisone joue un rôle majeur en médecine dans le traitement de nombreux problèmes de santé. La pharmacienne, Gabrielle Nguyen-Van-Tinh, nous présente différents produits à base de cortisone et nous rappelle qu'il faut les utiliser avec précaution.



CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Découverte, Radio-Canada. 2014, env. 11 min.

En ligne : <http://ici.radio-canada.ca/tele/découverte/2014-2015/segments/reportage/382/cigarette-electronique>

La cigarette électronique divise la communauté médicale. Il y a ceux qui pensent que cette invention peut sauver des vies et ceux qui pensent que c'est une menace pour la santé publique. L'Organisation mondiale de la Santé a récemment fait une mise en garde contre la cigarette électronique. Mais plusieurs spécialistes de la lutte antitabac considèrent que ces mises en garde sont exagérées. Au Québec, certains médecins sont convaincus que la cigarette électronique peut venir en aide à des millions de fumeurs qui sont intoxiqués par le tabac.

BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®



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