

DIABÈTE

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 978-2-924638-04-0

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	15
▶ Base de données santé	16

SUGGESTIONS DE LECTURE

▶ Documentaires	20
<i>Diabète – Ouvrages généraux</i>	20
<i>Diabète chez l'enfant et l'adolescent</i>	22
<i>Diabète – Alimentation</i>	22
▶ Récits de vie, biographies et témoignages	25
▶ Ouvrages jeunesse	26
▶ 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

CENTRE D'INFORMATION SUR LE GLAUCOME

Téléphone	514 340-8222, poste 4954
Courriel	glaucomaed@yahoo.ca
Site Web	www.jgh.ca/fr/Centredinformationsurleglaucome

Le Centre, situé à l'Hôpital général juif de Montréal, organise plusieurs fois par année des rencontres d'information sur le glaucome. Des experts sont présents pour répondre aux questions et fournir des explications. Le Centre est ouvert à tous. Téléphonnez ou consultez le site Web pour connaître les dates des rencontres. Il est possible de visionner en ligne la vidéo éducative « Je fais du glaucome », réalisée à l'intention des personnes atteintes et des professionnels de la santé (section DVD éducationnel du site). La section « Liens utiles » offre de nombreuses ressources en ligne supplémentaires.

DIABÈTE QUÉBEC

Téléphone	514 259-3422
Téléphone sans frais	1-800 361-3504
Courriel	info@diabete.qc.ca
Site Web	www.diabete.qc.ca

Cette association a pour but d'informer et d'assurer des services auprès de gens atteints de diabète, de favoriser la recherche et de défendre les droits des personnes diabétiques auprès des gouvernements, des services de santé et des entreprises. Le site Web couvre différents sujets se rapportant au diabète et comprend une multitude d'informations sur l'alimentation, l'activité physique, les traitements, les soins, l'actualité, etc. Il est possible de visionner plusieurs capsules vidéo éducatives et de télécharger des documents gratuitement.

Diabète Québec offre également quatre applications mobiles gratuites sur les pompes à insuline, la mise en forme, un guide resto ainsi qu'un guide voyage. La revue Plein Soleil est accessible aux membres de l'association.

Service InfoDiabète

Téléphone 514 259-3422, poste 233
Téléphone sans frais 1-800-361-3504, poste 233
Courriel infodiabete@diabete.qc.ca

InfoDiabète est le service d'information et de référence téléphonique de Diabète Québec. Cette ligne sans frais permet aux personnes qui ont des questions sur le diabète d'obtenir des réponses et d'être référées à la personne ou à l'organisme qui peut leur venir en aide le plus rapidement possible. Il est possible de clavarder en direct avec des professionnels de la santé de l'association lors des heures d'ouverture.

Programme de formation aux diabétiques

www.diabete.qc.ca/fr/comprendre-le-diabete/ressources/cartes

Ces formations sont offertes par des professionnels de la santé et se déroulent dans les associations affiliées à Diabète Québec. Elles s'adressent aux adultes diabétiques et à leurs proches. Le lien ci-dessus mène à une carte permettant de localiser les organismes participants de sa région.

La personne diabétique : l'auto-soin des pieds

www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitements/soins-du-corps/le-diabete-et-le-soin-des-pieds

Cette vidéo explique certaines mesures préventives telles que le lavage et l'examen quotidien des pieds, le soin de la peau et des callosités, le limage des ongles, le choix des bas et des chaussures, ainsi que des conseils généraux.

FONDATION POUR ENFANTS DIABÉTIQUES

Téléphone 514 731-9686
Téléphone sans frais 1-800-731-9683
Site Web www.diabetes-children.ca/fr/
Courriel info@diabete-enfants.ca

La Fondation soutient de multiples façons les parents d'enfants atteints de diabète de type 1.

Infolettre « Contact Parents »

www.diabetes-children.ca/fr/infolettre/

On peut la recevoir gratuitement par courriel ou la consulter dans la section « Boîte à outils ».

Camp Carowanis spécialisé pour enfants diabétiques

www.diabetes-children.ca/fr/?/camp

La Fondation finance partiellement l'accès au Camp Carowanis, situé dans les Laurentides. Des séjours adaptés aux enfants diabétiques et des fins de semaine familiales y sont organisés.

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

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/index-fra.php

Ce site présente un dossier d'information sur le diabète comprenant des conseils pour mieux vivre avec cette maladie chronique ainsi qu'un volet publications et statistiques.

ASSOCIATION DES INFIRMIERS ET INFIRMIÈRES EN SOINS DE PIEDS DU QUÉBEC

www.aiispq.org/bottin.htm

Ce site permet de consulter le bottin des infirmiers et infirmières détenant une formation en soin des pieds au Québec.

CAPSANA – PUBLICATIONS SUR LE DIABÈTE

www.capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes

Trois outils de vulgarisation pour répondre à vos questions sur le diabète. Élaborés par des professionnels de la santé avec le soutien d'experts et l'appui d'organismes de santé réputés, ces publications sont reconnues pour la crédibilité et la rigueur de leurs contenus.

CENTRE DE DOCUMENTATION SUR L'ÉDUCATION DES ADULTES ET LA CONDITION FÉMININE

[catalogue.cdeacf.ca/ListRecord.htm?selectobjet=3&what=diab %E8te](http://catalogue.cdeacf.ca/ListRecord.htm?selectobjet=3&what=diab%E8te)

Vous trouverez sur ce site des documents gratuits téléchargeables produits par divers organismes en format PDF portant sur le diabète et la santé.

DIÉTÉTISTES DU CANADA

www.dietitians.ca

La section « Votre santé » offre de nombreuses ressources pour la planification alimentaire et de l'information sur le maintien de bonnes habitudes alimentaires.

ÊTRE ACTIF, UNE PRIORITÉ, MALGRÉ UN PROBLÈME DE SANTÉ – KINO-QUÉBEC

www.kino-quebec.qc.ca/publications/Chronique%206.pdf

Ce feuillet d'information à l'intention des retraités donne de l'information au sujet des bienfaits de l'activité physique sur le traitement de maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'ostéoporose et l'hypertension artérielle.

EXTENSO

www.extenso.org/sante-et-nutrition/diabete/

FONDATION CANADIENNE DU REIN

Le diabète et l'insuffisance rénale

www.rein.ca/document.doc?id=299

Cette brochure téléchargeable explique le lien entre le diabète et l'insuffisance rénale. Elle donne également des recommandations générales pour prévenir les complications rénales en présence de diabète.

Recommandations nutritionnelles en cas de diabète et d'insuffisance rénale chronique

www.rein.ca/document.doc?id=4661

Ce feuillet d'information téléchargeable survole les recommandations nutritionnelles en présence de diabète et d'insuffisance rénale chronique.

FONDATION DE LA RECHERCHE SUR LE DIABÈTE JUVÉNILE

www.jdrf.ca

Le site Web de la Fondation de la recherche sur le diabète juvénile (FRDJ) comprend de l'information sur la gestion du diabète de type 1. La Fondation offre des programmes de mentorat, des trousseaux d'information gratuites ainsi qu'une trousse scolaire d'information pour faciliter les communications avec le milieu scolaire.

FORUM LES DIABÉTIQUES

www.lesdiabetiques.com

Ce forum est destiné aux personnes diabétiques du Québec. Le site est administré par des personnes diabétiques et n'est lié à aucune association ou compagnie pharmaceutique. L'inscription est obligatoire mais gratuite pour afficher des messages. La section « Liens utiles » offre de nombreuses ressources supplémentaires, dont des blogues de personnes vivant avec le diabète (en anglais et en français).

GUIDE CANADIEN SUR LE DIABÈTE

www.guidesurlediabete.com

Le Guide canadien sur le diabète a pour but d'aider et d'informer les personnes diabétiques qui sont en processus d'apprentissage pour l'adoption d'un nouveau mode de vie. Rempli de conseils simples et pratiques, ce guide vient compléter l'information transmise par les éducateurs en diabète.

ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC – TROUVER UN PODIATRE

www.ordredespodiatres.qc.ca/trouver-un-podiatre/

Ce répertoire est conçu pour la population générale et les professionnels du Québec qui veulent des services d'un podiatre. Le répertoire est conçu par région et regroupe tous les podiatres qui sont membres de l'Ordre des podiatres du Québec et qui sont donc autorisés à pratiquer à ce titre.

PASSEPORTSANTÉ.NET – DIABÈTE

www.passeportsante.net/bien-vivre-son-diabete

On trouve sur ce site une fiche complète d'information sur les symptômes du diabète, les traitements médicaux et les approches complémentaires.

RÉSEAU ACTION SANTÉ – RÉPERTOIRE QUÉBÉCOIS DES RESSOURCES ET OUTILS SUR LE DIABÈTE

www.reseauactionsante.ca/ressource/

Le site Web du Réseau Action Santé propose gratuitement un répertoire complet des ressources et outils qui existent sur le diabète.

Le site du Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal offre de l'information pratique sur l'alimentation et le diabète.

SANTÉ CANADA – VIVRE AVEC LE DIABÈTE

www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/living-vivre-fra.php

Ce site comprend un dossier d'information sur le diabète et sa gestion au quotidien.

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

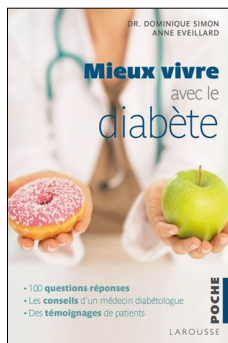
**VOTRE BIBLIOTHÈQUE
NE POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?**

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



DOCUMENTAIRES

Diabète – Ouvrages généraux

**MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE**

Dr Dominique Simon. Paris : Larousse, 2015, 191 p.

100 questions-réponses en quatre parties : s'informer sur le diabète, apprendre à prévoir, apprivoiser la maladie et prendre soin de soi. Avec des témoignages de patients ou des personnes de leur entourage.

**CONTRÔLER SON DIABÈTE ET MENER UNE VIE ACTIVE : 500 RÉPONSES AUX QUESTIONS FONDAMENTALES SUR LE DIABÈTE TYPE 2**

Claude Colas, Charles Fox et Anne Kilvert. Paris : Éditions du Dauphin, 2014, 303 p.

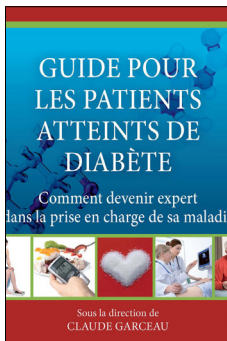
Destiné aux personnes diabétiques de type 2, ce guide offre des informations essentielles pour pouvoir le maîtriser : comment réagir en cas de malaise, les voyages, l'activité sportive, l'alimentation, la sexualité, etc.

**MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE DE TYPE 2**

Karen Graham. Montréal : Caractère, 2014, 423 p.

Karen Graham explore avec vous toutes les dimensions du diabète de type 2 allant des facteurs de risque aux traitements en passant par les symptômes et les complications possibles. L'auteure vous propose sept mesures à prendre pour prévenir ou réduire ces risques de complications en plus de vous offrir de l'information médicale à jour, des conseils pratiques en matière de nutrition, d'exercices, de médication et de gestion de stress.

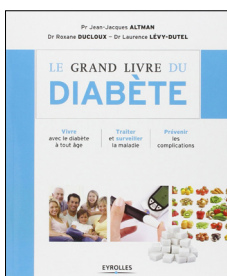
 Aussi disponible sur pretnumerique.ca



GUIDE POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE DIABÈTE : COMMENT DEVENIR EXPERT DANS LA PRISE EN CHARGE DE SA MALADIE

Sous la direction de **Claude Garceau**. Québec : Presses de l'Université Laval, 2013, 414 p.

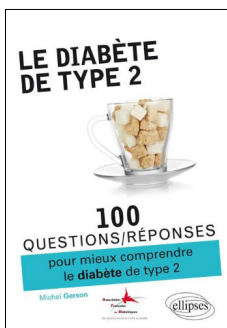
Le diabète est une maladie complexe et diverses complications peuvent survenir au cours des années. Vous serez amené à prendre des décisions concernant vos traitements. L'objectif du présent guide est de vous permettre de participer activement aux décisions qui concernent votre état de santé. Il regroupe l'opinion de spécialistes québécois du diabète quant aux meilleurs traitements actuellement utilisés en clinique. Il pourra vous permettre d'envisager de nouvelles solutions avec votre équipe traitante ou du moins de mieux évaluer les choix qui vous seront offerts.



LE GRAND LIVRE DU DIABÈTE

Jean-Jacques Altman, Roxane Ducloux et Laurence Lévy-Dutel. Paris : Eyrolles 2013, 361 p.

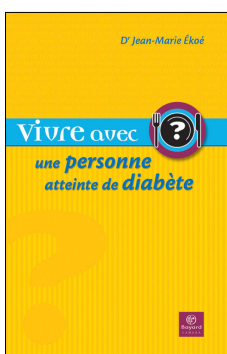
Trois spécialistes du diabète donnent les informations nécessaires pour connaître et comprendre cette maladie. Les solutions pour la dépister, la surveiller et la traiter, ainsi que des conseils pour vivre avec à tout âge et dans des cas particuliers (grossesse, contraception).



100 QUESTIONS-RÉPONSES POUR MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE DE TYPE 2

Michel Gerson, Laura Phirmis et Sophie Trilleaud. Paris : Ellipses, 2012, 128 p.

Inspiré de questions de patients, de proches ou de personnel soignant, ces cent réponses visent à éclairer de manière simple et précise sur le dépistage, la prévention, le mode de vie et le régime alimentaire, ou les traitements du diabète de type 2.



VIVRE AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE

Jean-Marie Ékoé et Hélène Côté. Montréal : Bayard Canada Livres, 2010, 183 p.

Cet ouvrage s'adresse aux proches qui, eux aussi, vivent de près avec le diabète. Sa première partie permet de mieux saisir le fonctionnement du corps humain et explique son dérapage quand le diabète s'installe. La deuxième partie fournit des pistes pour faciliter la vie de ceux qui côtoient le diabète jour après jour. Enfin, la troisième partie propose une approche à envisager et des actions à faire quand la vigilance prend du lest et que la situation se dégrade.



CONNAÎTRE SON DIABÈTE... POUR MIEUX VIVRE

Unité de jour de diabète de l'Hôtel-Dieu du CHUM. Montréal : Éditions Rogers Media, 2009, 310 p.

Réalisé par l'équipe de l'Unité de jour de diabète de l'Hôtel-Dieu du CHUM, les objectifs de ce livre reposent sur l'adoption d'habitudes de vie favorables au maintien d'une glycémie normale pour la personne diabétique.

Diabète chez l'enfant et l'adolescent



LE DIABÈTE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

Louis Geoffroy et Monique Gonthier. Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2012, 638 p.

Le diabète est une maladie chronique complexe qui exige non seulement une médication adéquate, mais une prise en charge quotidienne de la part des parents et du jeune diabétique. Cette nouvelle édition propose aux parents, aux familles ainsi qu'aux professionnels de la santé et de l'éducation toute l'information nécessaire pour bien saisir les particularités du diabète et de son traitement, plus précisément du diabète de type 1 dont souffre la grande majorité des jeunes patients.

 Aussi disponible sur prenumerique.ca

Diabète – Alimentation



12 REPAS 5 SERVICES POUR DIABÉTIQUES ET AUTRES GOURMETS

Diabète Québec. Montréal : Glénat Québec, 2014, 159 p.

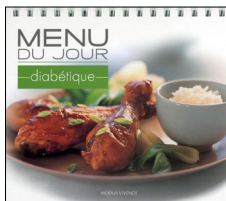
Les menus ont été élaborés par des chefs québécois reconnus. Toutes les recettes sont accompagnées d'une photo et affichent l'information nutritionnelle, ce qui permet de profiter de ces menus festifs de façon éclairée. Le livre présente également des entrevues exclusives avec chaque chef et le comédien Raymond Bouchard, porte-parole de Diabète Québec depuis plus de vingt ans.



DIABÈTE : 21 JOURS DE MENUS

Alexandra Leduc. Montréal : Modus Vivendi. 2013, 136 p.

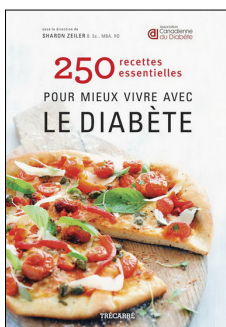
Vous êtes diabétique et vous ne savez pas ce que vous pouvez manger sans risque pour votre santé ? Pour une personne diabétique, surveiller son alimentation est fondamental. De saines habitudes alimentaires peuvent non seulement atténuer les symptômes, mais aussi prévenir l'apparition de complications liées au diabète. Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer : pain doré à la cannelle, muffins aux carottes et au yogourt, saumon à la moutarde, quiche aux épinards, salade fruitée de poulet et quinoa, hamburgers aux œufs, pouding au citron... , et retrouvez le plaisir de manger, sans crainte et sans complexe.



MENU DU JOUR : DIABÉTIQUE

Collectif. Montréal : Modus Vivendi, 2013, 256 p.

Ce livre vous propose une vaste gamme de recettes spécialement élaborées pour les personnes diabétiques. Les recettes sont faibles en gras, composées d'aliments glucidiques à haute teneur en fibres, et conviennent à vos besoins caloriques quotidiens.

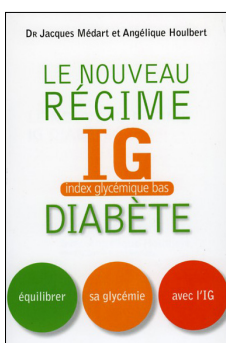


250 RECETTES ESSENTIELLES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Sharon Zeiler; publié avec l'accord de l'Association canadienne du diabète. Montréal : Éditions du Trécaré, 2013, 336 p.

Ce livre de cuisine santé propose à tous ceux et celles qui vivent avec cette maladie chronique 250 recettes classiques et simples.

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



LE NOUVEAU RÉGIME IG DIABÈTE

Jacques Médart, Angélique Houlbert et Sophie Peyrucq. Vergeze (Gard) : T. Souccar, 2012, 368 p.

Guide d'alimentation à l'usage des diabétiques fondé sur deux outils nutritionnels, l'index glycémique et la charge glycémique.

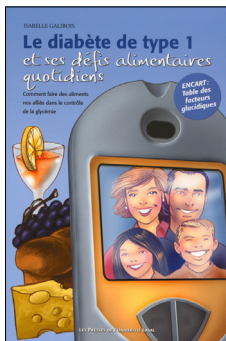
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



RECETTES GOURMANDES POUR DIABÉTIQUES

Paris : Marabout, 2012, 119 p.

75 recettes adaptées à l'alimentation des diabétiques, avec des menus sur une semaine accompagnés d'astuces pratiques pour contrôler les portions et cuisiner plus sainement.



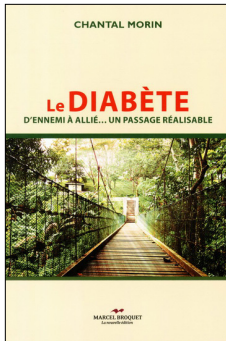
LE DIABÈTE DE TYPE 1 ET SES DÉFIS ALIMENTAIRES QUOTIDIENS : COMMENT FAIRE DES ALIMENTS NOS ALLIÉS DANS LE CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE

Isabelle Galibo. Sainte-Foy : Presses de l'Université de Laval, 2006, 258 p.

L'ouvrage fournit des informations complètes, à jour et rigoureuses, fondées sur les plus récents développements scientifiques, mais toujours présentées de façon claire et accessible. Les explications sont complétées par des exemples concrets, inspirés de situations que vivent quotidiennement les personnes atteintes de diabète de type 1.

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

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



LE DIABÈTE : D'ENNEMI À ALLIÉ... UN PASSAGE RÉALISABLE

Chantal Morin. Saint-Sauveur : Marcel Broquet éditeur, 2015, 177 p.

Cet ouvrage dévoile la face cachée de la maladie encore bien méconnue du grand public. Il s'adresse directement aux personnes affectées. On parle des émotions, des défis, des peurs, des jugements et de nombreux autres questionnements. Outre son expérience personnelle, l'auteure relate ses stratégies et donne des trucs pour surmonter les hauts et les bas. Le second volet de son livre est dédié aux jeunes de 13 à 30 ans. Préoccupée par leur santé, elle les accompagne et les aide à relever leurs défis afin d'atteindre une vie épanouissante et plus sereine.



Aussi disponible sur prenumerique.ca

OUVRAGES JEUNESSE

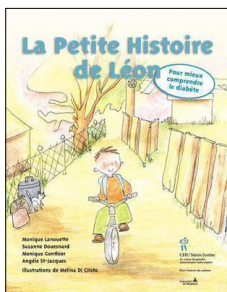


4 À 9 ANS

LE DRAGON À LA DENT SUCRÉE: LE DIABÈTE

Brigitte Marleau. Terrebonne : Boomerang, 2008, 24 p.

Léon a été sélectionné pour jouer le rôle du dragon dans la pièce que sa classe monte à l'école. Or, pendant la répétition, il a un accès de faiblesse. Le garçonnet explique alors quels sont les symptômes de son diabète, la manière dont il calcule son niveau de sucre tous les matins, le rôle de l'insuline, etc. Un bel outil d'intervention abordant le diabète avec simplicité et délicatesse. Le texte, rassurant, est illustré de jolies peintures naïves, brossées dans une palette de couleurs chaudes.

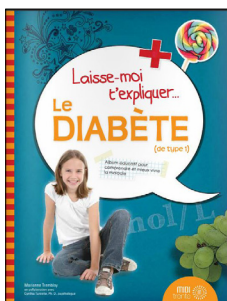


6 À 9 ANS

**LA PETITE HISTOIRE DE LÉON :
POUR MIEUX COMPRENDRE LE DIABÈTE**

Monique Lanouette et Melina di Cristo (ill.). Montréal : Hôpital Sainte-Justine, 2007, 47 p.

Sous le couvert d'une courte fiction, cet album démystifie, de façon rassurante et réaliste, le diabète et ses répercussions quotidiennes, depuis les prises de sang qui permettent de le diagnostiquer jusqu'aux injections quotidiennes, en passant par les tests d'urine, les symptômes, le dysfonctionnement du pancréas, les visites chez la nutritionniste, la tristesse, la colère, les réactions de l'entourage (et particulièrement de la petite sœur) face à la maladie, etc.

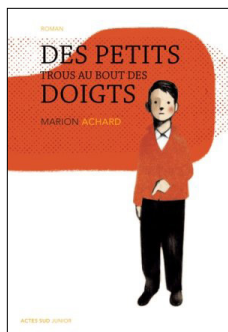
Aussi disponible sur pretnumerique.ca

8 À 9 ANS

**LAISSE-MOI T'EXPLIQUER... LE DIABÈTE: ALBUM ÉDUCATIF
POUR COMPRENDRE ET MIEUX VIVRE LA MALADIE**

Marianne Tremblay. Québec : Éditions Midi Trente, 2012, 40 p.

Voici un album documentaire qui tente d'expliquer cette maladie complexe de façon simple et ludique. Destiné aux enfants d'âge scolaire et à leurs parents, cet album présente l'histoire d'une jeune fille qui souffre de diabète et qui raconte, dans ses mots et à l'aide d'images amusantes, comment elle s'adapte à cette réalité. Le tout est agrémenté de plusieurs trucs et conseils avisés, d'illustrations faites par des enfants, de photos et d'une foule de surprises.

**9 À 12 ANS**

DES PETITS TROUS AU BOUT DES DOIGTS

Marion Achard. Arles : Actes Sud Junior. 2014, 72 p.

Paul est victime d'un malaise pendant une récréation. Il est diabétique. Une nouvelle vie pleine de contraintes commence pour lui : contrôler sa glycémie au bout de ses doigts six fois par jour et porter une pompe à insuline. Il trouve du réconfort auprès d'Anaïs, son amie d'école, et d'Arthur, un jeune malade rencontré à l'hôpital.

DOCUMENTS AUDIOVISUELS

JE FAIS DU GLAUCOME : UN DVD ÉDUCATIF

Centre d'information sur le glaucome McGill. Montréal, 2012, 22 min.

Dans un langage clair, appuyé de photos et d'illustrations, les présentateurs le Docteur Oskar Kasner et l'infirmière Carole Desharnais proposent un petit cours sur l'œil et les mécanismes du glaucome. On insiste particulièrement sur la communication avec son médecin et la conformité.

Aussi disponible en ligne : www.jgh.ca/fr/GlaucomeDVD?mid=ctl00_LeftMenu_ctl00_TheMenu-menultem006



LE DIABÈTE : COMME UN CADEAU

Brion Whitford et John Paskievich. Montréal : Office national du film du Canada, 2009, 59 min.

Ce long métrage documentaire suit le combat que mène le cinéaste ojibway Brion Whitford, diabétique avancé, pour recouvrer la santé. On le voit alors qu'il s'initie à la roue médicinale, une approche holistique issue de la compréhension autochtone des liens qui unissent entre elles les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle de la vie.



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