

# DIABÈTE

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





**BIBLIOAIDANTS<sup>MD</sup>**

BIEN INFORMÉS.  
MIEUX AIDER.®

## À PROPOS

Biblio-Aidants est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. Plus de 175 municipalités ou corporations sont membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, pour un total de plus de 318 bibliothèques couvrant 84 % de la population québécoise. Biblio-Aidants est disponible dans plus de 760 bibliothèques publiques et de santé 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.

## COORDINATION – ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet  
Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

## RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projet  
Camille Gagné, bibliothécaire stagiaire

## RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Fannie Labonté, coordonnatrice services aux membres et événements  
Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

## MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Steve Poutré DGA

## VISITEZ NOTRE SITE WEB

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

[www.biblioaidants.ca](http://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 au printemps 2020 et sera mis à jour annuellement.

Biblio-Aidants<sup>MC</sup> est une marque de commerce déposée.

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

© 2020 Association des bibliothèques publiques du Québec  
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2020  
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada, 2020  
ISBN 978-2-925031-24-6

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

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>8</b>
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>12</b>
<b>PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ</b>	<b>16</b>
<b>BASES DE DONNÉES EN SANTÉ</b>	<b>17</b>
Bases de données en libre accès	17
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	18

## SUGGESTIONS DE LECTURE

<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>22</b>
Ouvrages généraux	22
Diabète chez l'enfant et l'adolescent	26
Mode de vie sain	26
<b>RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES</b>	<b>31</b>
<b>OUVRAGES JEUNESSE</b>	<b>32</b>

## SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>36</b>
----------------------	-----------

## COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

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

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

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

Finalement, chaque cahier est considéré dans sa globalité pour respecter la diversité des sujets couverts et assurer l'équilibre des points de vue exprimés. Pour en savoir plus sur les critères de sélection Biblio-Aidants, visitez le [www.biblioaidants.ca/criteres](http://www.biblioaidants.ca/criteres)

### PROCHES AIDANTS



### CAHIER PROCHES AIDANTS

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Aidants. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants et les usagers du système de santé. La sélection des ressources tient compte d'une approche patient-partenaire qui vise à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

## AUTRES CAHIERS DISPONIBLES

AÎNÉS ET  
VIEILLISSEMENT



CANCER



DÉFICIENCE  
INTELLECTUELLE



DEUIL



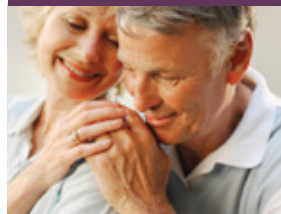
DIABÈTE



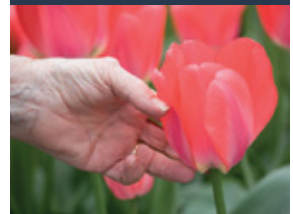
INCAPACITÉS  
PHYSIQUES



MALADIE  
D'ALZHEIMER



MALADIE  
DE PARKINSON



MALADIES  
DU CŒUR



MALADIES  
PULMONAIRES



SANTÉ  
MENTALE



SCLÉROSE  
EN PLAQUES



SOINS  
PALLIATIFS



TROUBLES  
DU SPECTRE  
DE L'AUTISME



---

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

---



## ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

### ASSOCIATION DES INFIRMIERS ET INFIRMIÈRES EN SOINS DE PIEDS DU QUÉBEC

<b>Téléphone</b>	514-344-7212
<b>Téléphone sans frais</b>	1 800 771-9664
<b>Courriel</b>	info@aiispq.org
<b>Site Web</b>	www.aiispq.org

Vous trouverez sur le site de l'AIISPQ le bottin des infirmiers et infirmières détenant une formation en soins des pieds au Québec.

### CENTRE D'INFORMATION SUR LE GLAUCOME

<b>Téléphone</b>	514 340-8222, poste 24954
<b>Courriel</b>	glaucomaed@yahoo.ca
<b>Site Web</b>	<a href="https://www.hgj.ca/soins-et-services/ophtalmologie/centre-dinformation-sur-le-glaucome/">https://www.hgj.ca/soins-et-services/ophtalmologie/centre-dinformation-sur-le-glaucome/</a>

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.

### CHU SAINTE-JUSTINE - SECTION DIABÈTE

<b>Courriel</b>	diabete.hsj@ssss.gouv.qc.ca
<b>Site Web</b>	www.jeunediabete.com

La clinique du diabète du CHU Sainte-Justine regroupe une équipe multidisciplinaire qui prodigue des soins ultraspécialisés à des patients de 0 à 18 ans atteints de diabète de type 1 et 2. La clinique offre également un programme d'enseignement aux diabétiques, accrédité par l'Association des diabétiques du Québec. Ce programme inclut de l'enseignement pour les nouveaux diabétiques et leur famille ainsi que pour l'utilisation d'une pompe à insuline sous-cutanée.

## 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 offre des services auprès de gens atteints de diabète, favorise la recherche et de défend 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. Il 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 six 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.

## FONDATION CANADIENNE DU REIN

**Téléphone** 514 369-4806  
**Téléphone sans frais** 1 800 361-7494  
**Courriel** info@rein.ca  
**Site Web** www.rein.ca

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national qui s'emploie à promouvoir la santé rénale et à améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec une maladie rénale.

## FONDATION DE LA RECHERCHE SUR LE DIABÈTE JUVÉNILE

**Téléphone** 647 789-2000  
**Téléphone sans frais** 1 877 287-3533  
**Courriel** general@jdrf.ca  
**Site Web** www.frdj.ca

La Fondation de la recherche sur le diabète juvénile (FRDJ) a pour mission d'améliorer la vie de toutes les personnes atteintes de DT1 et guérir cette maladie. La FDRJ 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. Le site Web comprend de l'information sur la gestion du diabète de type 1.

## FONDATION RESSOURCES POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES

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

Depuis plus de 40 ans, la Fondation ressources pour les enfants diabétiques (FRED) accompagne les enfants et adolescents diabétiques insulino-dépendants et leur famille dans les défis quotidiens du diabète de type 1.

## ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 288-0019  
**Sans frais** 1 888 514-7433  
**Courriel** info@ordredespodiatres.qc.ca  
**Site Web** www.ordredespodiatres.qc.ca

L'Ordre des podiatres du Québec a comme principale mission de protéger le public qui fait appel aux services professionnels d'un podiatre. Sous l'onglet « Public », vous trouverez de l'information sur les services offerts par les podiatres, le soin des pieds et des réponses aux questions les plus fréquemment posées.



## ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 393-3733  
**Téléphone sans frais** 1 888 393-8528  
**Courriel** [opdq@opdq.org](mailto:opdq@opdq.org)  
**Site Web** [www.opdq.org](http://www.opdq.org)

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

# RESSOURCES WEB

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

### LE OU LES AUTEURS DE LA SOURCE D'INFORMATION

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

### LA QUALITÉ DE LA SOURCE D'INFORMATION

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

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

## **AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA**

[www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/index-fra.php](http://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.

## **CAPSANA – SECTION SUR LE DIABÈTE**

[www.capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes](http://www.capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes)

Capsana est une entreprise québécoise qui se consacre entièrement à la promotion de la santé et des saines habitudes de vie ainsi qu'à la prévention et à la gestion des maladies chroniques. Dans sa section dédiée au diabète, Capsana vous propose trois publications portant sur le diabète de type 2, le contrôle de la glycémie et l'alimentation. Ces publications sont élaborées par des professionnels de la santé avec le soutien d'experts et l'appui d'organismes de santé réputés. Elles sont reconnues pour la crédibilité et la rigueur de leurs contenus.

## **DIABÈTE QUÉBEC - LE DIABÈTE ET LE 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](http://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/soins-et-traitements/soins-du-corps/le-diabete-et-le-soin-des-pieds)

Le soin des pieds fait partie de la vie des personnes diabétiques, au même titre que la mesure régulière de la glycémie. Le dossier «Le diabète et le soin des pieds» de Diabète Québec vous renseigne sur les soins et les examens périodiques à prodiguer ainsi que sur les bas et chaussures à privilégier.

## **DIÉTÉTISTES DU CANADA – DÉCOUVREZLESALIMENTS.CA**

[www.decouvrezlesaliments.ca](http://www.decouvrezlesaliments.ca)

Le site Web DécouvrezLesAliments.ca est une initiative des Diététistes du Canada. Il vous offre de nombreuses ressources au sujet de la planification alimentaire et le maintien de bonnes habitudes alimentaires. Vous trouverez une section consacrée au diabète sous l'onglet «Faites une recherche par sujet».

## **EXTENSO – SANTÉ ET NUTRITION : DIABÈTE**

[www.extenso.org/sante-et-nutrition/diabete/](http://www.extenso.org/sante-et-nutrition/diabete/)

Ce site est conçu par le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. Dans cette section, des diététistes publient de l'information à l'intention des personnes diabétiques, sur différents sujets : l'identification des sources de glucides, la compréhension de l'étiquetage nutritionnel, l'hypoglycémie, la consommation d'alcool, etc.

## **FONDATION CANADIENNE DU REIN**

### **Le diabète et l'insuffisance rénale**

<https://rein.ca/CMSPages/GetFile.aspx?guid=dd25532e-fd24-4864-8497-b896cfd586a8>

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.

### **L'alimentation et l'insuffisance rénale chronique**

<https://rein.ca/CMSPages/GetFile.aspx?guid=6b36042a-4e47-432d-8f6b-9f5d1d3fea5d>

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

## **FONDATION RESSOURCES POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES**

### **Centre de documentation**

[www.diabetes-children.ca/fr/boite-outils/](http://www.diabetes-children.ca/fr/boite-outils/)

Sous l'onglet « Centre de documentation », vous pouvez consulter les numéros du Magazine ContactD, des dépliants sur les services de FRED ainsi que des outils destinés à la famille et à l'école.

### **Camp Carowanis, camp d'été unique spécialisé en diabète de type 1**

[www.diabetes-children.ca/fr/notre-engagement/camp-carowanis/](http://www.diabetes-children.ca/fr/notre-engagement/camp-carowanis/)

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.

## **HUDDOL**

[www.lereseauaidant.ca](http://www.lereseauaidant.ca)

Huddol est une plateforme sociale canadienne, entièrement consacrée aux proches aidants. Elle permet de mettre en relation les proches aidants entre eux, mais aussi avec un réseau grandissant de professionnels, d'intervenants et d'organismes.

## **NOSPETITSMANGEURS.ORG – CENTRE DE RÉFÉRENCE EN ALIMENTATION À LA PETITE ENFANCE**

[www.nospetitsmangeurs.org/quoi-faire-si-mon-enfant-a-le-diabete/](http://www.nospetitsmangeurs.org/quoi-faire-si-mon-enfant-a-le-diabete/)

Ce site est conçu pour les milieux de vie qui exercent une influence directe sur les enfants d'âge préscolaire, comme la famille et les milieux de garde. Il offre aux familles et aux intervenants en services de garde de l'information objective, concise, compréhensible et pratique, scientifiquement fondée. Ces renseignements leur permettront de faire des choix alimentaires éclairés et de développer leurs compétences culinaires.

## **ORDRE DES PODIATRES DU QUÉBEC – TROUVER UN PODIATRE**

[www.ordredespodiatres.qc.ca/trouver-un-podiatre/](http://www.ordredespodiatres.qc.ca/trouver-un-podiatre/)

Ce répertoire est conçu pour la population générale et les professionnels du Québec qui veulent recourir aux 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](http://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.

## **RICARDOCUISINE.COM – CUISINE POUR PERSONNES DIABÉTIQUES**

[www.ricardocuisine.com/cuisine-pour-diabetiques](http://www.ricardocuisine.com/cuisine-pour-diabetiques)

Informations sur les types de diabète et liste de recettes approuvées par une nutritionniste.

## **SANTÉ CANADA – VIVRE AVEC LE DIABÈTE**

[www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/diabetes-diabete/living-vivre-fra.php](http://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 qui offrent de l'information fiable et de qualité sur la santé et les saines habitudes de vie.

## GOVERNEMENT DU CANADA – SANTÉ

[www.canadiensensante.gc.ca](http://www.canadiensensante.gc.ca)

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

## GOVERNEMENT DU QUÉBEC – SANTÉ

[www.quebec.ca/sante/](http://www.quebec.ca/sante/)

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

## MEDLINEPLUS

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html](http://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 (<https://medlineplus.gov/languages/french.html>).

## PASSEPORTSANTÉ.NET

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

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

# BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

## Bases de données en libre accès

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

### CISMEF

[www.chu-rouen.fr/cismef](http://www.chu-rouen.fr/cismef)

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

### GERMAIN

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

Germain est le catalogue de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) et couvre les domaines de la gériatrie et de la gérontologie. Il facilite le repérage et la localisation de plus de 17 000 documents, qui proviennent de sources fiables (instituts de recherche, organismes gouvernementaux, etc.). Il permet aussi d'accéder à de la littérature grise, produite en dehors des circuits commerciaux de l'édition. Germain est la plus importante source de références francophones en gériatrie et en gérontologie d'Amérique du Nord.

### LISSA

[www.lissa.fr](http://www.lissa.fr)

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

## PUBMED CENTRAL

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc)

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

## SANTÉCOM

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

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

## Bases de données avec accès réservé aux abonnés

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

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

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

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

## 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.

## 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.

---

# 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

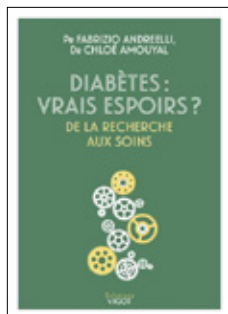
## Ouvrages généraux



### **MIEUX VIVRE AVEC UN DIABÈTE**

**Gérard Slama.** Paris : Odile Jacob, 2018, 392 p.

Sous ses deux formes (insulinodépendant et non-insulinodépendant), le diabète est une maladie contraignante. Ce guide présente les deux diabètes, leurs traitements respectifs, les complications possibles, les dernières avancées de la médecine ainsi que des conseils pratiques pour la vie quotidienne des malades.



### **DIABÈTES : VRAIS ESPOIRS ? DE LA RECHERCHE AUX SOINS**

**Chloé Amouyal et Fabrizio Andreelli.** Paris : Vigot, 2017, 191 p.

Le chercheur et le médecin en diabétologie font le point sur les connaissances scientifiques dans le domaine des diabètes : pancréas artificiels, techniques de mesure de la glycémie ou découvertes sur les bactéries de l'intestin. Livre spécialisé.



### **LE DIABÈTE : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR**

**Bernard Bauduceau et Lyse Bordier.** Paris : Solar éditions, 2017, 317 p.

Trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres, le diabète est une maladie qui touche des millions de personnes dans le monde, avec un nombre croissant d'enfants. Les deux auteurs proposent des conseils pour le patient et son entourage, afin de mieux comprendre le fonctionnement de la maladie, les complications possibles, les traitements et les mesures de prévention.

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



## J'AI DU DIABÈTE

**Martine André.** Paris : Éditions de la Loupe, 2016, 162 p.

Ouvrage simple et complet pour connaître l'indispensable sur le diabète. Il explore la maladie : comment faire face, les différents types de diabète, leurs causes, leurs symptômes et leurs traitements. Livre en gros caractères.



## LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

**Jean-Daniel Arbour et Pierre Labelle.** Montréal : Annika Parance Éditeur, 2016, 115 p.

Au Canada, environ 2,4 millions de personnes souffrent de diabète et sont susceptibles de développer une rétinopathie diabétique. Le dépistage est donc devenu un enjeu majeur de la lutte contre la rétinopathie diabétique. Cette nouvelle édition inclut les nouveaux traitements qui permettent non seulement de ralentir la progression de la maladie, mais aussi – souvent – d'améliorer la vision déjà affectée. Ce livre couvre les différents aspects de la maladie et fournit toute l'information nécessaire aux patients et aux proches.

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



## NOUS, DIABÉTIQUES DANS LA VRAIE VIE : COMPRENDRE L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DU DIABÈTE POUR AMÉLIORER NOTRE QUOTIDIEN

**Bruno Orsatelli et Marie-Christine Pheulpin.** Paris : J. Lyon, 2016, 186 p.

Des conseils psychologiques destinés aux personnes qui souffrent de diabète, afin de retrouver bien-être et équilibre psychique.



## MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

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

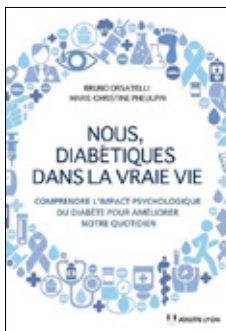
100 questions-réponses en quatre parties : s'informer sur le diabète, apprendre à prévoir, apprivoiser la maladie et prendre soin de soi. Avec des témoignages de patients ou des personnes de leur entourage.



## 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.

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



## LE DIABÈTE

**Alain Golay et Patricia Bernheim.** Chêne-Bourg : Médecine et hygiène, 2014, 117 p.

Ce livre permet de mieux comprendre le diabète à travers des explications, des exemples, des conseils pratiques, des tableaux et des témoignages. Les différents types de diabète et leurs traitements, le diabète au quotidien, les complications, le diabète et la grossesse, le diabète chez les enfants et les adolescents, l'organisation des vacances et la conduite sont abordés dans cet ouvrage. Un test des connaissances est inclus.



## MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE DE TYPE 2

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

La nutritionniste Karen Graham explore 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 propose sept mesures à prendre pour prévenir ou réduire ces risques de complications en plus d'offrir de l'information médicale à jour, des conseils pratiques en matière de nutrition, d'exercices, de médication et de gestion de stress.



## LE GRAND LIVRE DU DIABÈTE

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

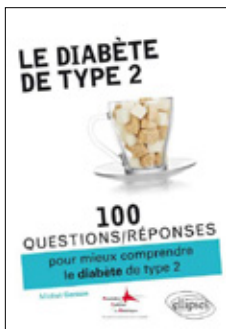
Trois spécialistes du diabète donnent les informations nécessaires pour connaître et comprendre cette maladie. Les solutions pour la dépister, la surveiller et la traiter, ainsi que des conseils pour vivre avec, à tout âge, et dans des cas particuliers (grossesse, contraception).



## 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 vous permettra d'envisager de nouvelles solutions avec votre équipe traitante ou du moins de mieux évaluer les choix qui vous seront offerts.



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

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

Inspirées 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.

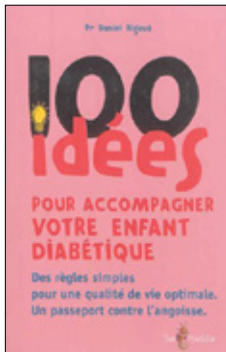


## VIVRE AVEC UNE PERSONNE ATTEINTE DE DIABÈTE

**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 le malade devient moins vigilant et que la situation se dégrade.

## Diabète chez l'enfant et l'adolescent



### 100 IDÉES POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT DIABÉTIQUE

**Daniel Rigaud.** Paris : Tom Pousse, 2016, 277 p.

Des informations sur le diabète pour mieux comprendre cette maladie, savoir comment la soigner et des clés pour aider son enfant diabétique.



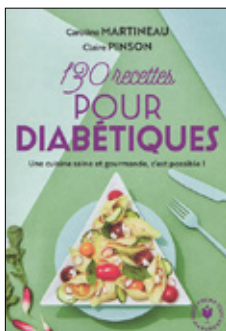
### LE DIABÈTE CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

**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 aux éducateurs 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 pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

## Mode de vie sain



### 130 RECETTES POUR DIABÉTIQUES

**Caroline Martineau et Claire Pinson.** Paris : Marabout, 2019, 182 p.

Une première partie donne les clés de l'équilibre alimentaire, les principes de choix des aliments en fonction de leur indice glycémique et des exemples d'équivalence de plats composés. Une deuxième partie propose 130 recettes avec pour chacune le nombre de calories, les quantités de protéines, de lipides et de glucides, ainsi que l'indice glycémique.

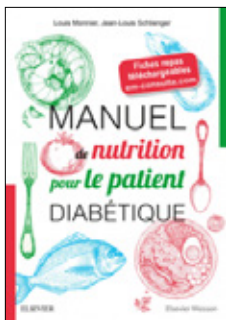
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)



## PAS PRIVÉ DE DESSERT : DIABÉTIQUE OUI, MAIS LE PLAISIR AUSSI !

**Chef Damien Duquesne et Valérie Espinasse.** Levallois-Perrey : 750g, 2018, 143 p.

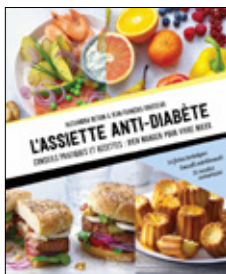
55 desserts classiques revisités pour les personnes diabétiques avec notamment les brioches roulées à la cannelle, les sablés bretons, le Paris-Brest ou encore le quatre-quarts et les profiteroles. Les recettes sont accompagnées d'informations et de conseils nutritionnels.



## MANUEL DE NUTRITION POUR LE PATIENT DIABÉTIQUE

**Louis Monnier.** Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2018, 409 p.

Présentation des mesures diététiques pour prévenir les complications du diabète. Le manuel détaille la physiopathologie des états diabétiques, le rôle de la nutrition dans leur traitement, une description personnalisée des mesures en fonction des caractéristiques du patient ainsi que les idées fausses.



## L'ASSIETTE ANTI-DIABÈTE : CONSEILS PRATIQUES ET RECETTES, BIEN MANGER POUR VIVRE MIEUX

**Alexandra Retion et Jean-François Rousseau.** Vanves : Hachette cuisine, 2017, 189 p.

Alexandra Retion, diététicienne-nutritionniste, est spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de diabète. Grâce à de nombreuses fiches pratiques claires, elle nous explique comment vivre mieux grâce à une alimentation saine et adaptée à chaque type de diabète. De plus, 60 recettes sont proposées par Jean-François Rousseau, fondateur du blogue Recettes pour diabétiques, pour retrouver le plaisir de manger sans frustration.



## RECETTES ANTI-DIABÈTE

**Carla Bardi.** Paris : Larousse, 2016, 118 p.

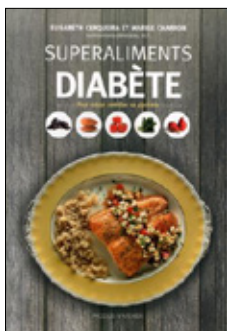
De l'apéritif au dessert, 100 recettes, adaptées au régime alimentaire des diabétiques. Avec des indications de difficulté.



## DIABÈTE, CUISINE PLAISIR : 75 RECETTES SAVOUREUSES ET ADAPTÉES

**Sophie Brissaud.** Paris : Éditions de La Martinière, 2016, 191 p.

Des recettes destinées aux personnes qui souffrent de diabète, afin d'équilibrer les nutriments et l'indice glycémique.



## SUPERALIMENTS DIABÈTE : POUR MIEUX CONTRÔLER SA GLYCÉMIE

**Elisabeth Cerqueira et Marise Charron.** Montréal : Modus Vivendi, 2016, 216 p.

Cet ouvrage présente 20 superaliments ayant fait l'objet de recherches scientifiques révélant un intérêt nutritionnel en vue de diminuer la résistance à l'insuline, ralentir l'absorption des sucres, régulariser le taux de sucre sanguin, et plus généralement pour prévenir le diabète de type II et les complications associées. Plus de 50 recettes élaborées par des nutritionnistes.

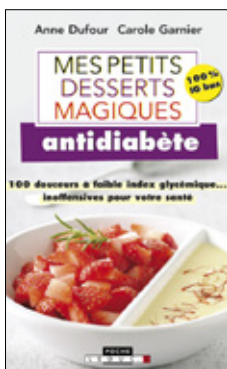
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://prenumerique.ca)



## JE MANGE QUOI... QUAND J'AI DU DIABÈTE

**Jean-Michel Cohen.** Paris : First Editions, 2016, 175 p.

L'auteur, médecin et intervenant en nutrition, explique les problèmes de santé liés au diabète et propose des conseils, des idées de menus ainsi que cinquante recettes illustrées adaptées à chacun.



## MES PETITS DESSERTS MAGIQUES ANTIDIABÈTE : 100 DOUCEURS À FAIBLE INDEX GLYCÉMIQUE... INNOFENSIVES POUR VOTRE SANTÉ

**Anne Dufour et Carole Garnier.** Paris : Leduc.s éditions, 2016, 189 p.

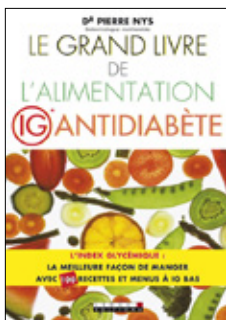
Cet ouvrage propose des astuces pour lutter contre le diabète, la présentation de 27 ingrédients pouvant intervenir dans la préparation de desserts et cent recettes pour limiter sa consommation de sucre ou lutter contre le surpoids.



## DIABÈTE : 21 JOURS DE MENUS

**Alexandra Leduc.** Montréal : Modus Vivendi, 2<sup>e</sup> éd., 2016, 136 p.

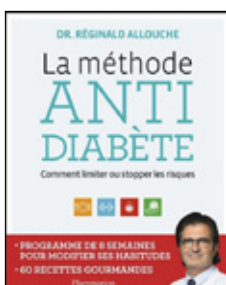
Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer et retrouvez le plaisir de manger, sans crainte et sans complexe.



## LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION IG

**Pierre Nys.** Paris : Leduc.s édition, 2016, 344 p.

Ce guide présente des aliments antidiabètes et de leur IG (index glycémique) qui permet aux diabétiques d'équilibrer leur glycémie. Il propose également des recettes pour deux semaines de menus à IG bas.



## LA MÉTHODE ANTI-DIABÈTE

**Réginald Allouche.** Paris : Flammarion, 2015, 239 p.

Le médecin propose des conseils d'hygiène de vie et un programme sur huit semaines pour prévenir les risques de prédiabète ou le passage au diabète de type 2. Avec près de 60 recettes et des conseils pour chaque semaine en matière d'alimentation, d'activité physique et de santé.

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



## 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.



## 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.

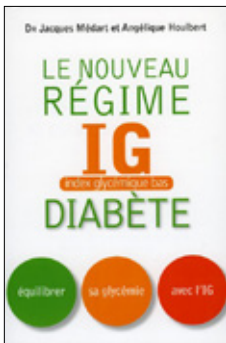


## 250 RECETTES ESSENTIELLES POUR MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Sharon Zeiler. Montréal : Éditions du Trécarré, 2013, 336 p.

Publié avec l'accord de l'Association canadienne du diabète, 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 prenumerique.ca](http://prenumerique.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 prenumerique.ca](http://prenumerique.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.

# RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



## MERCI POUR CE DIABÈTE! JOURNAL SCIENTIFIQUE ET HUMORISTIQUE D'UN DIABÉTIQUE

**Alban Orsini et Vivi la blonde** (ill.). Paris : Hugo Doc, 2016, 304 p.

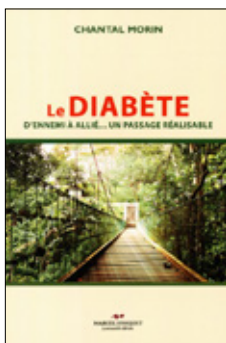
L'auteur atteint de diabète de type 1 raconte son parcours avec humour. Il évoque, tour à tour, le diagnostic, les précautions à prendre, la nouvelle hygiène de vie, etc. Il livre des informations scientifiques, donne des conseils et témoigne de son quotidien.



## DIABÉTIQUEMENT VÔTRE

**Bertrand Burgalat**. Paris : Calmann-Lévy, 2015, 301 p.

Le chanteur et producteur décrit son diabète de type 1, apparu depuis l'âge de 11 ans, le contraignant à organiser son travail et sa vie de famille en conséquence. Il critique également la confusion entre les diabètes de type 1 et de type 2 entretenue par les firmes pharmaceutiques pour réaliser des bénéfices.

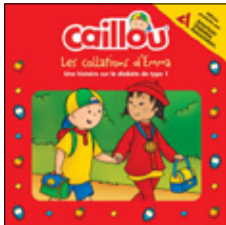


## LE DIABÈTE : D'ENNEMI À ALLIÉ... UN PASSAGE RÉALISABLE

**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.

## OUVRAGES JEUNESSE



4 À 9 ANS

**CAILLOU. LES COLLATIONS D'EMMA :  
UNE HISTOIRE SUR LE DIABÈTE DE TYPE 1****Anne Paradis.** Montréal : Chouette, 2015, 24 p.

Caillou trouve injuste qu'Emma soit la seule à pouvoir prendre une collation. Puis, il apprend qu'elle est atteinte du diabète de type 1.

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



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.

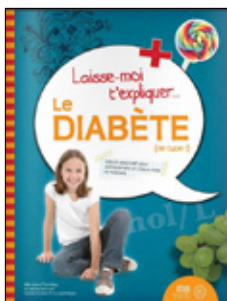


6 À 9 ANS

**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 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.

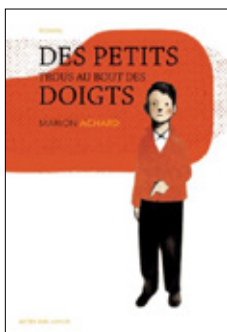
 [Aussi disponible sur pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca)

**6 À 12 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.

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 et de photos.

**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.

---

# SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

---

## LE SAVIEZ-VOUS ?

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



# DOCUMENTAIRES



## À VOTRE SANTÉ – RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

**Ça me regarde** (segment). **AMI-Télé**. 2019, 8 min En ligne : <https://www.amitele.ca/category/ca-me-regarde-sante-et-science/media/a-votre-sante-retinopathie-diabetique>

Près de 10 % des Canadiens seront touchés par le diabète au cours de leur vie. Il existe un lien entre le diabète et la santé visuelle. En effet, la rétinopathie diabétique touche la rétine et peut engendrer un décollement de la rétine et même une cécité.



## VOIR VENIR – DÉPISTER LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

**Voir grand** (segment). **AMI-Télé**. 2018, 4 min

En ligne : <https://www.amitele.ca/category/voir-grand/media/voir-venir-depister-la-retinopathie-diabetique>

Pour savoir si le diabète a endommagé la rétine d'un patient, le tomographe à cohérence optique s'avère très utile. Cet appareil analyse la rétine en détail et permet de voir si des vaisseaux sanguins ont fui ou s'il y a des dépôts de gras sur la rétine – deux signes de rétinopathie diabétique.



## LE REPAS IDÉAL ÉQUILIBRÉ EN GLUCIDES

**Médecin sans rendez-vous** (segment), **Télé-Québec**. 2016, 2 min

En ligne : <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/374-le-repas-ideal-equilibre-en-glucides>

Une personne diabétique doit contrôler le type et la quantité de glucides (sucre) qu'elle consomme, puisqu'ils affectent la glycémie, le taux de sucre dans le sang, ce qui peut avoir de graves conséquences sur la santé. La nutritionniste, Geneviève Nadeau, explique que tout est une question d'équilibre.



## TRAITER LE DIABÈTE

**Médecin sans rendez-vous** (segment), **Télé-Québec**. 2016, 2 min

En ligne : <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/373-traiter-le-diabete>

Dre Chantal Guimont vous explique le fonctionnement des médicaments et démontre en quoi consistent les injections d'insuline.



## ÊTRE DIAGNOSTIQUÉ DIABÉTIQUE DE TYPE 2

**Médecin sans rendez-vous** (segment), **Télé-Québec**. 2016, 2 min

En ligne : <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/372-etre-diagnostique-diabetique-de-type-2>

Dre Chantal Guimont vous énumère les complications que peut entraîner le diabète de type 2 tout en décrivant le quotidien d'une personne diabétique.



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES DIABÉTIQUES

**Médecin sans rendez-vous** (segment), **Télé-Québec**. 2016, 2 min

En ligne : <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/375-l-activite-physique-chez-les-diabetiques>

La kinésiologue, Karine Larose, énumère les bienfaits de l'activité physique et explique les principes de base d'un entraînement idéal pour une personne diabétique.



## L'ABC DU DIABÈTE

**Médecin sans rendez-vous** (segment), **Télé-Québec**. 2015, 5 min

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/24545/l-abc-du-diabete/medecin-sans-rendez-vous>

Le diabète de type 2 est une des maladies dont l'incidence croît le plus rapidement au Canada et dans le reste du monde. Dre Chantal Guimont rencontre Véronique qui se demande si elle est à risque de devenir diabétique, puisque plusieurs membres de sa famille le sont.



## PRODUITS NATURELS ET DIABÈTE

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

À l'échelle de la planète, des millions de personnes souffrent de diabète. À long terme, les complications de cette maladie sont extrêmement graves : cécité, maladies cardiovasculaires, possibles amputations, morts prématurées. Le diabète est donc une maladie grave qu'il faut s'assurer de soigner correctement. L'une des règles à suivre est d'éviter de combiner médicaments et produits naturels. Voici pourquoi.



## UNE FAMILLE TOUCHÉE PAR LE DIABÈTE DE TYPE 1

**Une pilule, une petite granule** (segment), **Télé-Québec**. 2013, 7 min

Dans la grande loterie génétique, la famille de Nathalie Langlois a été particulièrement malchanceuse : son conjoint et deux de leurs trois enfants sont atteints du diabète de type 1. Il s'agit d'une situation extrêmement rare, puisque seulement 10 % des cas de diabète de type 1 sont transmis génétiquement.



## UN PANCRÉAS ARTIFICIEL POUR LES DIABÉTIQUES

**Le code Chastenay** (segment), **Télé-Québec**. 2011, 6 min

Le pancréas des diabétiques est défectueux : il ne produit plus assez ou plus du tout d'insuline, une hormone qui régule la glycémie ou le taux de sucre sanguin. Dr Rémi Rabasat-Lhoret, endocrinologue à l'Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM), veut créer un pancréas artificiel pour faire le travail à la place de celui des diabétiques.



## JE FAIS DU GLAUCOME : UN DVD ÉDUCATIF

**Centre d'information sur le glaucome McGill**. 2009, 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.



## UNE FLEUR POUR DIABÉTIQUE

**Découverte** (segment), **Radio-Canada**. 2009, 13 min

Le nombre de personnes diabétiques dans le monde pourrait doubler d'ici 2030, à cause de l'obésité et de la sédentarité. Un scientifique de Calgary a développé une insuline à base végétale, qui pourrait révolutionner le traitement du diabète et l'utilisation des plantes en pharmacologie.

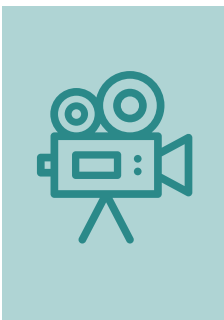


## LE DIABÈTE : COMME UN CADEAU

**Brion Whitford et John Paskievich.** 2005, 59 min

En ligne : [www.nfb.ca/film/diabete\\_comme\\_un\\_cadeau](http://www.nfb.ca/film/diabete_comme_un_cadeau)

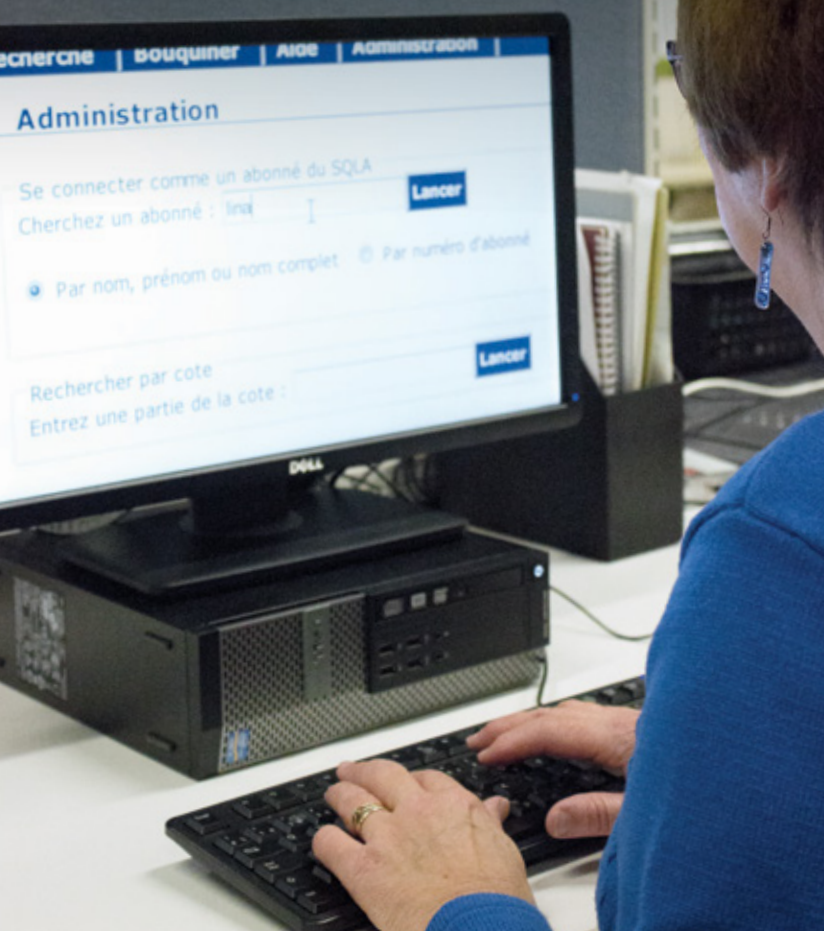
Ce long métrage documentaire suit le combat que mène le cinéaste ojibway Brion Whitford, diabétique avancé, pour recouvrer la santé. On le voit alors qu'il s'initie à la roue médicinale, une approche holistique issue de la compréhension autochtone des liens qui unissent entre elles les dimensions physique,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



## OBÉSITÉ ET DIABÈTE

**Découverte** (segment), **Radio-Canada.** 2002, 16 min

On sait que prendre du poids n'est pas bon pour la santé, et malheureusement, actuellement, c'est le cas d'un nombre grandissant d'individus. Ce qu'on sait moins, toutefois, c'est que l'obésité est liée au diabète et que de plus en plus de Canadiens deviennent diabétiques, souvent sans le savoir, parce qu'ils ont un problème de poids. Actuellement, une personne sur cinq dans nos hôpitaux est diabétique. Avec le vieillissement de la population, nous sommes à la veille d'une véritable épidémie de diabète, au Canada et dans le monde, une épidémie qui pourrait causer plus de morts que toutes les maladies infectieuses. Comment éviter une telle catastrophe ? Eh bien, il suffirait d'être plus actif. Une demi-heure de marche par jour serait plus efficace que tous les médicaments.



Photos : Cédric Lavenant

## LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS!

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

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

- Des livres adaptés, sonores ou en braille, des livres en gros caractères, des vidéos sous-titrées pour malentendants ou en vidéodescription et plus encore !
- Un service d'information et de référence téléphonique offert par du personnel expérimenté.

**Abonnement et information**  
à [sqa.banq.qc.ca](http://sqa.banq.qc.ca)









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](http://WWW.ABPQ.CA) | [INFO@ABPQ.CA](mailto:INFO@ABPQ.CA)