

MALADIES DU CŒUR

ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS





BIBLIOAIDANTS^{MD}

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 170 municipalités ou corporations sont membres de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, pour un total de plus de 310 bibliothèques couvrant 80 % de la population québécoise.

Biblio-Aidants est disponible dans plus de 850 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

Fannie Labonté, adjointe à la direction
Eve Lagacé, directrice générale

RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Gabrielle C. Beaulieu, chargée de projets
Magali Boileau-Morin, bibliothécaire consultante

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

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 2019 et sera mis à jour annuellement.

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

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

© 2019 Association des bibliothèques publiques du Québec

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2019

Dépôt légal – Bibliothèques et Archives Canada, 2019

ISBN 978-2-924638-92-7

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	8
RESSOURCES WEB	12
PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ	15
BASES DE DONNÉES EN SANTÉ	16
Bases de données en libre accès	16
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	17

SUGGESTIONS DE LECTURE

DOCUMENTAIRES	21
Ouvrages généraux	21
Accompagnement d'un proche	22
Hypertension	23
Mode de vie sain	23
RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES	28
ROMANS	30
OUVRAGES JEUNESSE	31

SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

FICTION	35
DOCUMENTAIRES	37
Maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux	37
Hypertension	40
Mode de vie sain	41

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

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.

AUTRES CAHIERS DISPONIBLES

AÎNÉS ET
VEILLISSEMENT



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 QUÉBÉCOISE DES PERSONNES APHASIQUES

Téléphone 514 277-5678
Courriel aqpa@aphasie.ca
Site Web www.aphasie.ca

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

CENTRE ÉPIC DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

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

Rattaché à l'Institut de Cardiologie de Montréal, le Centre ÉPIC contribue à la promotion de la santé et à l'acquisition de saines habitudes de vie dans le but de maintenir un état de santé optimal et de prévenir les facteurs de risques associés aux maladies cardiovasculaires. Il vise à la fois une clientèle de personnes en santé qui désirent le rester (prévention primaire) et des patients qui ont eu un accident cardiaque (réadaptation et prévention secondaire). Ses services en prévention sont ouverts aux membres et non-membres.

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.

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

Téléphone 514 871-1551
Téléphone sans frais 1 888 473-4636
Site Web www.coeuretavc.ca

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC a pour mission de prévenir les maladies, de préserver la vie et de favoriser le rétablissement. Le site Web de la Fondation offre des rubriques d'information complètes sur les maladies du cœur, les AVC, la pression artérielle, la réanimation cardiorespiratoire, etc.

FONDATION QUÉBÉCOISE POUR LES ENFANTS MALADES DU CŒUR

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

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

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

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

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

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

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

Présent dans chacune des 17 régions du Québec, l'Appui travaille étroitement avec les organismes locaux pour élargir l'offre de services disponibles pour les proches aidants d'aînés. Sa mission : contribuer à améliorer leur qualité de vie ! L'Appui, c'est aussi Info-aidant, un service confidentiel et gratuit disponible au 1 855 852-7784 ou à info-aidant@lappui.org. Des conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter vers les ressources disponibles près de chez vous et adaptées à vos besoins. Le site Web de l'Appui propose également une foule de renseignements, de conseils et de ressources pour les proches aidants et leur entourage. Vous y retrouverez notamment un répertoire dans lequel vous pourrez rechercher des ressources (répit, transport, aide à domicile, etc.) selon vos besoins et votre région.

ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES DU QUÉBEC

Téléphone 514 393-3733
Téléphone sans frais 1 888 393-8528
Courriel opdq@opdq.org
Site Web 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.

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU QUÉBEC (RANQ)

Téléphone 514 524-1959
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.



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.

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.

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

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

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

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

www.coeurpoumons.ca/patients/

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

FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

Section AVC / Rétablissement et soutien

www.coeuretavc.ca/avc/retablissement-et-soutien

Cette section du site offre des renseignements utiles et des conseils pratiques aux personnes ayant subi un AVC. Vous y trouverez un guide gratuit à l'intention des survivants de l'AVC à télécharger gratuitement.

Guide familial de l'AVC pédiatrique

<http://canadianstrokenetwork.ca/fr/wp-content/uploads/2014/08/PEDSGuide-FR.pdf>

Guide de 35 pages qui donne aux familles d'enfants victimes d'un AVC des renseignements de base sur l'AVC et les soins à prodiguer.

PASSEPORTSANTÉ.NET – ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

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

Fiche qui définit l'accident vasculaire cérébral et présente ses principaux symptômes et facteurs de risque.

PASSEPORTSANTÉ.NET – ARYTHMIE CARDIAQUE

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

Fiche qui définit l'arythmie cardiaque et présente ses principaux symptômes et facteurs de risque.

PASSEPORTSANTÉ.NET – INSUFFISANCE CARDIAQUE

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

Fiche qui définit l'insuffisance cardiaque et présente ses principaux symptômes et facteurs de risque.

PASSEPORTSANTÉ.NET – TROUBLES CARDIAQUES (MALADIES CARDIO-VASCULAIRES)

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

Cette fiche traite principalement de l'angine de poitrine et de l'infarctus du myocarde (crise cardiaque).

SANTÉ CANADA – ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX

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

Dossier d'information sur les accidents vasculaires cérébraux.

VOUS CONNAISSEZ UNE PERSONNE APHASIQUE ?

www.aphasie.ca/image/Vousconnaissezunepersonneaphasique.pdf

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

PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ

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

CANADIENS EN SANTÉ

www.canadiensensante.gc.ca

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

MEDLINEPLUS

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

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

PASSEPORTSANTÉ.NET

www.passeportsante.net

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

PORTAIL SANTÉ MIEUX-ÊTRE

www.sante.gouv.qc.ca

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

BASES DE DONNÉES EN SANTÉ

Bases de données en libre accès

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

CISMEF

www.chu-rouen.fr/cismef

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

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

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

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

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

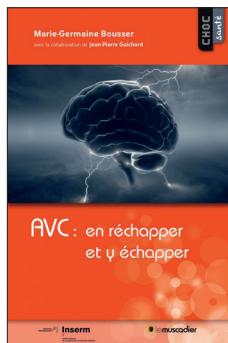
VOTRE BIBLIOTHÈQUE NE
POSSÈDE PAS LE LIVRE QUE
VOUS AIMERIEZ CONSULTER ?

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



AVC : EN RÉCHAPPER ET Y ÉCHAPPER

Marie-Germaine Bousser et Jean-Pierre Guichard. Paris : le Muscadier, 2016, 125 p.

Cet ouvrage s'appuie sur les connaissances les plus récentes permettant d'appréhender l'AVC afin d'adopter les attitudes les plus adaptées pour en limiter l'impact lors de sa survenue, et même prévenir celle-ci.



INFARCTUS : S'EN RELEVER ET S'EN PROTÉGER

Bernard Levy, Alain Tedgui et Jean-François Arnal. Paris : le Muscadier, 2016, 121 p.

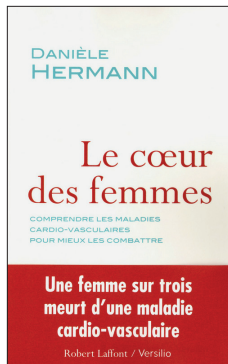
Cet ouvrage s'appuie sur les connaissances médicales les plus récentes et permet d'identifier les symptômes d'un infarctus et les attitudes à adopter pour l'appréhender et même prévenir sa survenue.



LA SANTÉ DU CŒUR

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

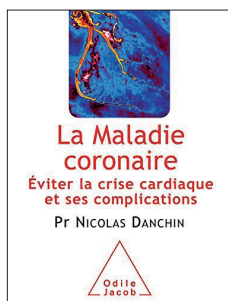
Au moyen d'informations complètes, validées et à jour, ce livre répond de façon claire aux interrogations les plus communes entourant les maladies du cœur et l'AVC. Il apporte des précisions supplémentaires sur les particularités de la santé cardiaque chez les femmes.



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

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

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

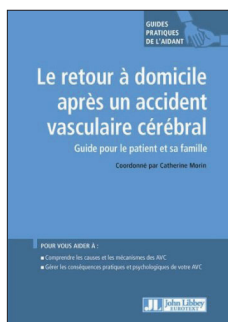


LA MALADIE CORONAIRE : ÉVITER LA CRISE CARDIAQUE ET SES COMPLICATIONS

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

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

Accompagnement d'un proche



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

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

Ce guide décrit les aspects pratiques des suites d'un AVC : rééducation, réactions psychologiques, adaptation du lieu de vie et des activités quotidiennes, professionnelles ou de loisirs, informations administratives et financières. Il explique également l'anatomie du cerveau, les causes et les mécanismes des accidents vasculaires cérébraux ainsi que la prévention des récives.

Hypertension

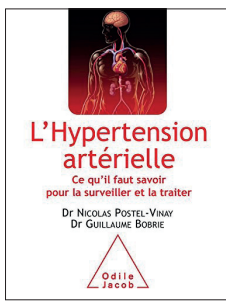


LE GRAND LIVRE DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Jean-Jacques Mourad, Ladane Azernour-Bonnefoy et Antoine Cremer.

Paris : Eyrolles, 2016, 203 p.

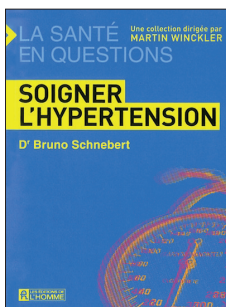
Ouvrage de référence sur l'hypertension artérielle, détaillant ses causes, les méthodes de prévention, le dépistage, les médicaments et le suivi médical. Avec des conseils pour mieux vivre avec la maladie au quotidien et des exemples de recettes diététiques.



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

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

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

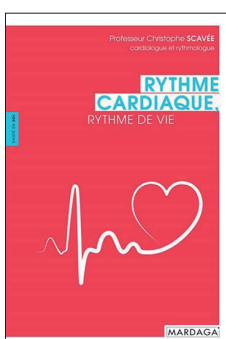


SOIGNER L'HYPERTENSION

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

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

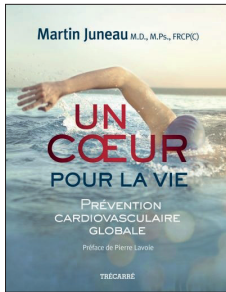
Mode de vie sain



RYTHME CARDIAQUE, RYTHME DE VIE

Christophe Scavée. Bruxelles : Mardaga, 2018, 310 p.

Un médecin et un journaliste livrent des informations sur le cœur et le rythme cardiaque pour aider à comprendre le fonctionnement de cet organe vital, son influence sur les comportements et les rythmes de vie. Ils donnent des conseils pour prendre soin de son cœur, éviter et traiter les pathologies les plus courantes.



UN CŒUR POUR LA VIE : PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE GLOBALE

Martin Juneau. Montréal : Trécarré, 2017, 191 p.

Écrit par le cardiologue Martin Juneau, de l'Institut de cardiologie de Montréal, cet ouvrage est un mode d'emploi détaillé et scientifique pour vivre mieux et plus longtemps en santé. À partir de sa grande expérience clinique, et d'une manière accessible au non-spécialiste, le Dr Juneau explique le fonctionnement du cœur, les pontages et les autres opérations de sauvetage cardiaque. Il décrit l'importance de l'exercice et de l'alimentation en prévention, ainsi que le rôle joué par les émotions et le stress, en s'appuyant sur de nombreuses études.

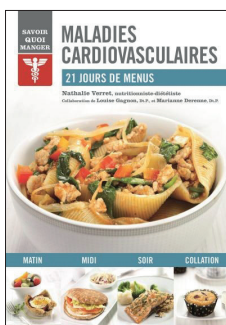
 *Aussi disponible sur prenumerique.ca*



ÉVITER LES MALADIES CARDIAQUES : TOUT CE QUE VOUS VOULEZ SAVOIR SUR LE CŒUR

Patrick Duriez. Monaco : Alpen éditions, 2016, 128 p.

Un abécédaire pour comprendre le fonctionnement du cœur et les meilleures façons d'en prendre soin.



MALADIES CARDIOVASCULAIRES : 21 JOURS DE MENUS

Nathalie Verret. Montréal : Modus Vivendi. 2016, 171 p.

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



PRENEZ LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR EN MAIN

Laurent Uzan et Alix Lefief-Delcourt. Paris : Leduc.s éditions, 2016, 277 p.

Des conseils pour mettre en place une prévention contre les maladies cardiovasculaires : tests, points sur les idées reçues, préventions, médicaments, conseils alimentaires et activités physiques. Le cardiologue fait également le bilan sur les dernières recherches et les traitements actuels. Avec un accès à des menus spéciaux.



ARRÊTER ENFIN DE FUMER !

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

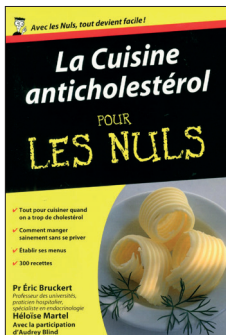
Une démarche de coaching personnalisé pour arrêter la cigarette, en quatre points : état des lieux de la dépendance et des habitudes, motivations, outils et conseils pratiques, gestion du sevrage. Avec des témoignages d'anciens fumeurs.



ARRÊTER DÉFINITIVEMENT DE FUMER : 50 CONSEILS POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF

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

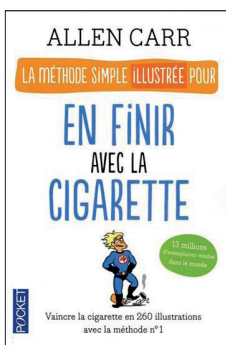
Cette méthode de sevrage tabagique permet, au-delà du processus d'auto-persuasion, d'évaluer le degré d'addiction physique et psychologique du fumeur afin d'arrêter sans risque de rechute. Des tests et des QCM viennent compléter les conseils pratiques. L'auteur fait également le point sur la cigarette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



LA CUISINE ANTICHOLESTÉROL POUR LES NULS

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

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



LA MÉTHODE SIMPLE ILLUSTRÉE POUR EN FINIR AVEC LA CIGARETTE

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

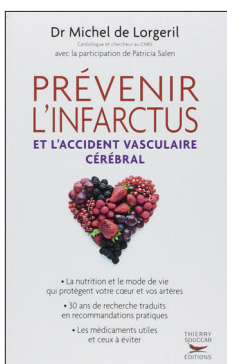
En se basant sur sa propre expérience, l'auteur présente une solution simple pour arrêter de fumer. Contexte français.



100 RECETTES POUR TOI MON CŒUR

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

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

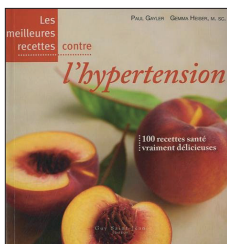


PRÉVENIR L'INFARCTUS ET L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

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

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

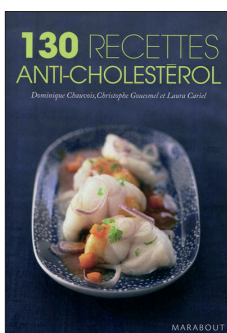
 [Aussi disponible sur prenumerique.ca](http://Aussi_disponible_sur_prenumerique.ca)



LES MEILLEURES RECETTES CONTRE L'HYPERTENSION

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

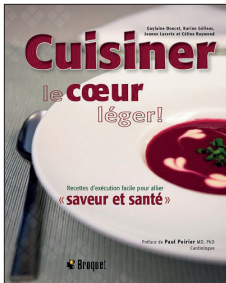
Ce livre est rédigé par un cuisinier et une nutritionniste. Il présente une information exhaustive sur l'hypertension, ses causes et ses traitements ainsi qu'une centaine de recettes comportant des informations nutritionnelles.



130 RECETTES ANTI-CHOLESTÉROL

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

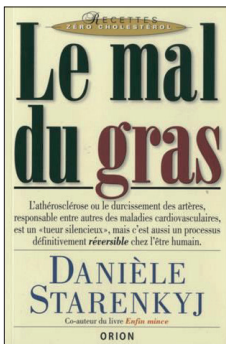
Ce livre propose environ 130 recettes adaptées pour permettre aux personnes souffrant d'hypercholestérolémie de manger (presque) comme tout le monde.



CUISINER, LE CŒUR LÉGER !

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

Ce livre constitue un outil d'utilisation pour qui veut véritablement bien manger. Les recettes y sont clairement présentées, elles se préparent aisément et l'indication de leur temps de préparation et de cuisson simplifie la planification de leur réalisation.

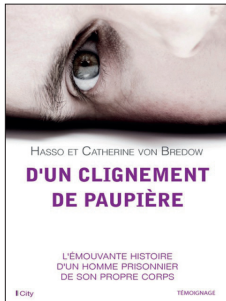


LE MAL DU GRAS

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

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

RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



D'UN CLIGNEMENT DE PAUPIÈRE

Hasso et Catherine von Bredow. Saint-Victor-d'Épine : City, 2016, 348 p.

Après une hémorragie cérébrale, l'auteur se retrouve paralysé, avec l'incapacité de parler et de s'exprimer. Il met au point un code lui permettant de se faire comprendre en clignant des yeux. Avec l'aide de sa femme, il témoigne ici de son quotidien et de la difficulté à accepter l'enfermement.



DES MILLIONS DE SOLEILS : RAYONNER MALGRÉ L'ÉPREUVE

Marilyne Petit. Brossard : Un monde différent, 2014, 280 p.

Pier-Olivier est né avec une importante malformation cardiaque et, selon les médecins, il n'avait que la moitié des chances d'y survivre. Malgré tout, ce jeune garçon s'est donné comme missions d'aider les enfants malades et de démontrer aux gens que l'on peut vivre heureux malgré la maladie. En 2012, il fut nommé *Enfant Soleil* pour *Opération Enfant Soleil* et, depuis ce temps, sa mère et lui inspirent des milliers de personnes en racontant leur histoire.



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

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

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

 *Aussi disponible sur prenumerique.ca*



GABIN

Hélène Larger. Paris : Éditions du Toucan, 2011, 108 p.

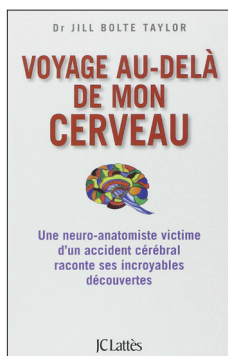
Le témoignage d'une jeune femme qui, à son cinquième mois de grossesse, apprend que son fils Gabin est atteint d'une malformation cardiaque incurable.



LE SCAPHANDRE ET LE PAPIILLON

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

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

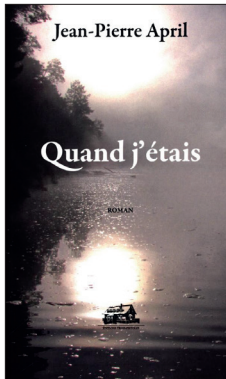


VOYAGE AU-DELÀ DE MON CERVEAU

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

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

ROMANS

**QUAND J'ÉTAIS**

Jean-Pierre April. Notre-Dame-des-Neiges : Éditions Trois-Pistoles, 2016, 208 p.

Une chambre d'hôpital à Drummondville. S'y trouve un homme de 77 ans. Son cœur à la veille de flancher. Au gré des médicaments qu'il ingurgite se succèdent des épiphanies tantôt réelles, tantôt irréelles. *Quand j'étais* participe de deux mondes : cette vie qu'on a vraiment vécue et cette vie qu'on pourrait avoir vécue. S'y glisse cette infirmière pas comme les autres qui aime entendre l'homme se raconter. Et cette fille unique pour que se renouent les liens rompus.

OUVRAGES JEUNESSE



6 À 9 ANS

MONSIEUR FIRMIN

Laurent Tardy. Vineuil : Bilboquet, 2016, 40 p.

Une amitié entre un vieux monsieur au bout de son chemin et un enfant qui a l'avenir devant lui. Monsieur Firmin est victime d'un accident cardiovasculaire et puis tout bascule. L'enfant nous raconte sa vision du monde, un résumé de petits riens, ce qui lui donne espoir, ce qui le rend heureux.



À PARTIR DE 7 ANS

MERCI

Didier Lévy et Laurent Corvaisier (ill.). Paris : Sarbacane, 2018, 32 p.

Une petite fille écrit à celui ou celle qui lui a donné son cœur – au sens propre. Grâce à lui, elle peut aujourd'hui à nouveau courir, nager, danser, faire du vélo, mais aussi être amoureuse, rêver, espérer : vivre, tout simplement.



9 À 12 ANS

MON PETIT CŒUR IMBÉCILE

Xavier-Laurent Petit. Paris : L'École des loisirs, 2009, 133 p.

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

**15 À 17 ANS**

CE FEU QUI ME CONSUME

Charlotte Bousquet. Paris : Rageot, 2015, 172 p.

À Florence, au cours d'une soirée étudiante, Armando, sage fils d'une famille bourgeoise, rencontre la flamboyante Violetta, qui souffre d'insuffisance cardiaque. Sa vie bascule au contact de cette passionnée d'équitation, qui se brûle à tous les excès de la vie et de l'amour.

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.



FICTION



G

PARIS**Cedric Klapisch.** 2008, 130 min.

Comédie dramatique (France). Joies et peines rythment le quotidien d'une galerie de personnages de toutes conditions, alors que l'un d'eux, atteint d'une grave maladie et attendant un nouveau cœur, observe son entourage et change son regard sur la vie.



G

DÉCONSEILLÉ
AUX JEUNES
ENFANTS**CONTRE TOUTE ESPÉRANCE****Bernard Émond.** 2007, 87 min.

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



G

DÉCONSEILLÉ
AUX JEUNES
ENFANTS**LE SCAPHANDRE ET LE PAPIILLON****Julian Schnabel et Ronald Harwood.** 2007, 112 min.

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



UNE JEUNE FILLE À LA FENÊTRE

Francis Leclerc. 2001, 90 min.

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

DOCUMENTAIRES

Maladies du cœur et accidents vasculaires cérébraux



LE DIAGNOSTIC D'UNE CRISE CARDIAQUE

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

En ligne : <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/452-le-diagnostic-dune-crise-cardiaque>

Dre Chantal Guimont vous explique en quoi consiste la batterie de tests nécessaires afin de déterminer si vous avez fait ou non une crise cardiaque.



QU'ARRIVE-T-IL AU CŒUR LORS D'UNE CRISE CARDIAQUE ?

Médecin sans rendez-vous (segment), **Télé-Québec**. 2016, 1 min.

En ligne : <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/453-qu-arrive-t-il-au-coeur-lors-d-une-crise-cardiaque>

Lors d'une crise cardiaque, le cœur cesse de fonctionner normalement, car une des artères coronariennes est bloquée. Apprenez-en davantage sur le fonctionnement du cœur grâce aux explications de Dre Chantal Guimont.



UN TRAITEMENT MÉCANIQUE CONTRE LES AVC

Le code Chastenay (segment), **Télé-Québec**. 2016, 8 min.

L'AVC ischémique survient lorsqu'un caillot bloque les vaisseaux sanguins du cerveau, ce qui peut entraîner une paralysie, une perte cognitive, etc. Alexandre Poppe, neurologue vasculaire au CHUM, teste une technique prometteuse qui consiste à retirer le caillot de façon mécanique grâce à un cathéter inséré dans une artère, de l'aîne jusqu'au cerveau. La plus grande percée dans le domaine depuis 20 ans !



L'UNITÉ MAUDE

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2015, 10 min.

Autrefois condamnés à une mort en bas âge, les enfants atteints de cardiopathies congénitales survivent aujourd'hui jusqu'à l'âge adulte, grâce aux progrès de la médecine. Les hôpitaux pour adultes voient donc arriver de nouvelles cohortes de survivants, mais ils ne sont pas toujours adaptés pour les accueillir. Un programme novateur s'adresse spécifiquement à ces jeunes survivants pour assurer leur transition vers la médecine pour adultes : l'unité MAUDE, du Centre de santé universitaire McGill. L'unité suit environ 2 000 patients atteints de malformations congénitales, les plus âgés d'entre eux étant dans la jeune trentaine.



AVC ET RÉADAPTATION

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

Chaque année au Canada, 50 000 personnes sont touchées par un accident vasculocérébral, ce qui veut dire une personne toutes les 10 minutes. Heureusement, on réussit aujourd'hui à sauver près de 80 % d'entre elles. Toutes des personnes qui s'en tirent avec la vie sauve, mais bien souvent avec des séquelles de différents ordres.



INFARCTUS : LA LUTTE CONTRE LES DÉLAIS

Découverte (segment), **Radio-Canada**. 2013, 19 min.

En ligne : <http://ici.radio-canada.ca/emissions/decouverte/2013-2014/reportage.asp?idDoc=312128#leplayer>

Bonne nouvelle : on meurt moins de crise cardiaque aujourd'hui qu'il y a vingt ans. Cependant, l'infarctus aigu du myocarde reste un tueur redouté. Au Québec comme ailleurs au Canada, le milieu médical est mobilisé pour réduire les délais d'intervention. Entre le premier contact médical et le déblocage de l'artère bouchée, il faut faire vite. On vise moins de 90 minutes. C'est la bataille « door to balloon », de la porte au ballonnet.



DÉPISTER UN AVC AVEC UN SIMPLE TRAIT DE CRAYON

Le code Chastenay (segment), **Télé-Québec**. 2013, 8 min.

Notre signature en révèle bien plus sur notre santé qu'on le croit. Elle pourrait même devenir un outil de dépistage précoce des accidents vasculaires cérébraux! Réjean Plamondon, professeur à l'École Polytechnique, analyse depuis des années de simples traits de crayon sur une tablette numérique. Il a réussi à établir que lorsqu'un individu sain écrit, le patron de vitesse et d'accélération de son bras est toujours le même. Toute modification de ce profil peut indiquer une dégradation de la santé de nos muscles et de leur capacité à répondre aux commandes du cerveau – des signes pouvant apparaître avant un AVC.



MARIE-JOSÉE FOURNIER : VIVRE AVEC UN DÉFIBRILLATEUR

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 9 min.

Depuis sept années maintenant, Marie-Josée Fournier vit avec un ange gardien : un défibrillateur cardiaque implanté sous la peau qui la suit partout où elle va. Pourquoi ? Parce qu'elle souffre d'une rare maladie cardiaque héréditaire, la dysplasie arythmogénique du ventricule droit, et qu'elle risque à tout moment de mourir d'une crise d'arythmie. Mais en dépit du fait que cet ange gardien veille désormais sur elle et qu'il lui a déjà sauvé la vie plusieurs fois, Marie-Josée reconnaît qu'elle a dû faire face à de grandes résistances psychologiques lorsqu'elle a dû se résigner à l'idée de vivre 24 heures sur 24 avec un appareil chargé de la réanimer en cas de besoin.



RÉGÉNÉRATION DES CŒURS PAR LES CELLULES SOUCHES

Claude D'Astous et Chantal Théorêt. Découverte (segment), **Radio-Canada**. 2009, 13 min.

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



LA MALADIE CARDIAQUE : CHOLESTÉROL ET INFLAMMATION

Découverte (segment), **Radio-Canada**. 2003, 9 min.

Notre vision de la maladie cardiaque a beaucoup évolué au cours des dix dernières années. L'explication classique du tuyau obstrué par un bouchon de cholestérol ne tient plus la route. Maintenant, on sait que la plaque qui bouche les artères est le résultat d'une réaction inflammatoire. La maladie cardiaque est une maladie inflammatoire chronique. Un test existe pour mesurer cette inflammation, le test CRP. Selon des études, ce test est plus révélateur des risques de souffrir d'une crise cardiaque que le test de cholestérol. De quoi bousculer bien des idées reçues!

Hypertension



ATTENTION : HYPERTENSION !

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

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/23288/prevenir-l-hypertension-et-le-cholesterol/medecin-sans-rendez-vous>

La Dre Guimont rencontre Benoît, qui craint l'hypertension et le cholestérol, deux conditions héréditaires dans sa famille. La docteure lui offre les outils nécessaires au maintien d'une bonne santé.



LE POINT SUR L'HYPERTENSION

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 4 min.

Force est d'admettre que nous avons peut-être créé une névrose collective autour de l'hypertension – la fameuse haute pression. Il faut toutefois mettre les choses en perspective et savoir que l'hypertension est un des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires parmi une dizaine d'autres, comme l'âge, l'hérédité, le diabète, la cigarette, etc.

Mode de vie sain



ÉVITER LA RÉCIDIVE D'UNE CRISE CARDIAQUE

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

En ligne : <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/457-eviter-la-recidive-d-une-crise-cardiaque>

Dre Chantal Guimont rappelle l'importance d'opter pour de saines habitudes de vie pour conserver une bonne santé cardiovasculaire et ainsi prévenir un second infarctus.



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LE CŒUR

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

En ligne : <http://medecinsansrendezvous.telequebec.tv/articles/455-les-bienfaits-de-l-activite-physique-sur-le-coeur>

La kinésiologue Karine Larose énumère les différents bienfaits de l'activité physique sur le cœur et rappelle qu'une activité physique de type cardiovasculaire devrait être pratiquée régulièrement, c'est-à-dire au moins 3 fois par semaine durant un minimum de 30 minutes, afin d'être bénéfique à court et moyen terme.



ÉVITER LA RÉCIDIVE D'UNE CRISE CARDIAQUE

Médecin sans rendez-vous (segment), **Télé-Québec**. 2016, 6 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/27121/eviter-la-recidive-d-une-crise-cardiaque/medecin-sans-rendez-vous>

L'infarctus du myocarde, communément appelé crise cardiaque, est malheureusement trop fréquent. Il y a quelques mois, Marie-Claude, 70 ans, en a fait un et se demande si elle aurait pu le prévenir. Dre Chantal Guimont répond à toutes ses questions et lui rappelle l'importance d'opter pour de saines habitudes de vie pour conserver une bonne santé cardiovasculaire et ainsi prévenir un second infarctus.



ATTENTION AU SEL !

Médecin sans rendez-vous (segment), **Télé-Québec**. 2015, 2 min.

En ligne : <http://zonevideo.telequebec.tv/media/23405/attention-au-sel/medecin-sans-rendez-vous>

La nutritionniste Geneviève Nadeau nous sensibilise sur la consommation de sel au quotidien. Elle nous donne quelques trucs pour rehausser le goût de nos aliments, et ce, sans utiliser le sel !



LA VÉRITÉ SUR LE CHOLESTÉROL

The nature of things. **Michael McNamara**. 2014, 45 min.

Plongez dans une enquête passionnante sur l'histoire controversée du cholestérol, qui est passé de substance biologique essentielle à « ennemi public numéro un ». Voilà un adversaire simple à comprendre et facile à inculper, mais pas si facile à traiter. En fait, lorsqu'il s'agit de cholestérol, les faits sont plus étranges que la fiction. Découvrez l'histoire fascinante de cette substance particulière grâce à une « chasse à l'homme » scientifique qui détruit les idées reçues et va jusqu'aux limites de la santé cardiaque pour trouver de nouvelles réponses.



LES OMEGA-3

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2014, 5 min.

Les moins jeunes d'entre nous sont nombreux à se souvenir avec dédain de la fameuse cuillerée d'huile de foie de morue... C'était à une époque où on ne parlait pas du tout des oméga-3. Aujourd'hui, ils sont à la mode et on en parle partout. Mais est-ce vraiment une mode ?



UN SEL MOINS DOMMAGEABLE POUR LA SANTÉ

Le code Chastenay (segment), **Télé-Québec**. 2013, 5 min.

On le sait tous, l'excès de sel est dommageable pour notre organisme : hypertension, problèmes cardiaques, etc. L'idéal serait d'en consommer moins, mais que faire si on a la dent salée ? L'équipe fait le tour des laboratoires où on tente de réinventer le sel, rien de moins. Certains chercheurs encapsulent les cristaux de sel pour qu'ils s'échappent plus lentement dans notre bouche. D'autres ont remplacé le sodium du sel de table par son cousin, le potassium – un produit qui est déjà sur les tablettes des supermarchés.



NE PAS PLAISANTER AVEC LE COUMADIN

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2013, 5 min.

Savez-vous que la warfarine, qui est un principe actif d'un anticoagulant important du nom de Coumadin, a été utilisée depuis 1948 pour tuer les rats et les souris? En effet, c'est en 1850 qu'on s'est aperçu qu'ils pouvaient prévenir les thromboses (la formation de caillots dans les veines chez les humains). Depuis cette date, c'est un médicament extrêmement utilisé comme anticoagulant. Mais avec quels autres produits ne fait-il pas bon ménage?



CHOLESTEROL ET STATINES

Découverte (segment), **Radio-Canada**. Claude D'Astous. 2009, 21 min.

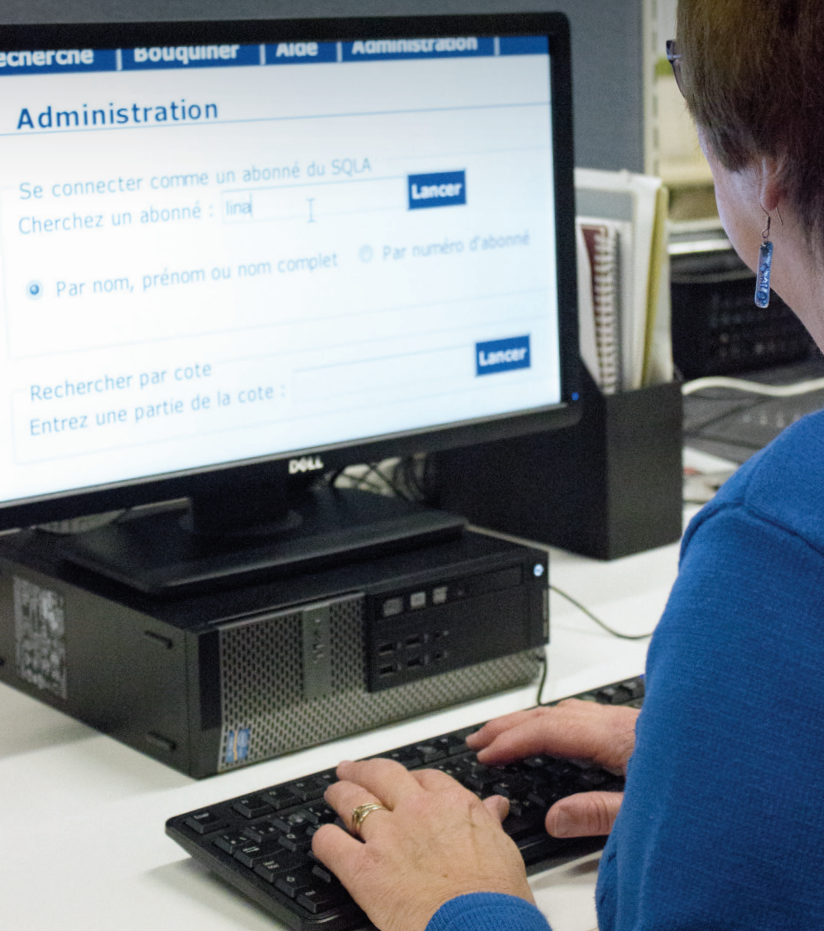
Il existe beaucoup de mythes et de confusions autour du rôle du cholestérol dans la maladie cardiaque. Qu'en est-il au juste? Le cholestérol est-il si important?



MALADIE CARDIAQUE ET DÉPRESSION

Une pilule, une petite granule (segment), **Télé-Québec**. 2008, env. 20 min.

Grâce aux progrès de la médecine, on sauve aujourd'hui beaucoup de personnes ayant subi une maladie coronarienne. Existe-t-il un lien entre la maladie cardiaque et la dépression?



LA CULTURE ACCESSIBLE À TOUS!

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

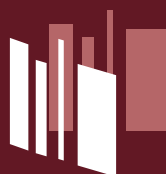
Ces services s'adressent à tous les résidents québécois vivant avec une incapacité liée à la mobilité, à l'agilité, à l'audition, à la parole, à la vision, à l'apprentissage ou aux facultés intellectuelles, peu importe leur âge.

- 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



BIEN INFORMÉS.
MIEUX AIDER.®



ASSOCIATION DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DU QUÉBEC

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