

Douleurs chroniques

Bibliographie sélective



Bibliothèque Christian-Roy



NIL MAGNUM SINE LABORE

L'ASSOMPTION

Ville de **culture** et de **patrimoine**

Documentaires



Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT

Frédérick Dionne. Paris : Payot, 2014.

Cote : 616.0472 DION

«Je n'en peux plus d'avoir mal», «ça m'empêche d'être heureux», «ce n'est pas une vie». Vous souffrez d'être l'esclave de votre douleur et des pensées qui l'accompagnent. Comment soulager un mal de dos obsédant, des migraines récurrentes, une fibromyalgie terriblement douloureuse ? Que faire quand les médicaments sont inefficaces ou nocifs, que les médecins s'avouent impuissants ? La douleur chronique, ça n'est pas «dans la tête», mais on sait que la souffrance ressentie est augmentée par les émotions et les pensées négatives. Or, il est scientifiquement prouvé que nous avons le pouvoir d'agir sur la souffrance si nous nous entraînons à la vivre différemment. Frédérick Dionne propose ici une approche innovante qui allie méditation de pleine conscience et ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) et qui fait la preuve de son efficacité thérapeutique.

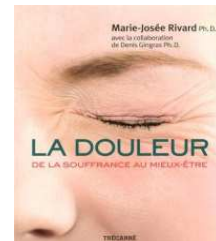
Grâce à une méthode concrète et des exercices simples et faciles à intégrer dans votre quotidien, vous allez vous sentir libéré, physiquement et émotionnellement.

La douleur : de la souffrance au mieux-être

Marie-Josée Rivard. Montréal : Trécarré, 2012.

Cote : 616.0472 RIVA

Titulaire d'un doctorat en psychologie de la santé de l'Université du Québec à Montréal, Marie-Josée Rivard est psychologue clinicienne spécialisée en gestion de la douleur et compte près de huit ans d'expérience en pratique privée. Elle s'est associée en 2000 à l'Unité de gestion de la douleur Alan-Edwards, du Centre universitaire de santé McGill, à l'Hôpital général de Montréal où, de concert avec une équipe multidisciplinaire de professionnels de la santé, elle travaille avec des personnes de tous âges aux prises avec la douleur, le souci d'aider ces gens à diminuer leur souffrance demeurant son principal objectif. Elle est membre du conseil d'administration de la Société québécoise de la douleur depuis plusieurs années et en occupe le poste de vice-présidente depuis 2010. Elle est aussi membre de l'Association internationale de l'étude sur la douleur (IASP), de la Société canadienne de la douleur et de la Société québécoise d'hypnose. Le Dr Rivard siège également au comité d'éducation du programme ACCORD (Application concertée des connaissances et ressources en douleur), qui vise à sensibiliser le public à la douleur chronique en démystifiant celle-ci et en corrigeant les croyances qui y sont associées.





Yoga pour soi : soulager la douleur chronique

Annie Courtecuisse. Montréal : Éditions du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2016.

Cote : 613.7046 COUR

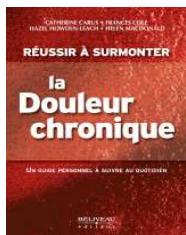
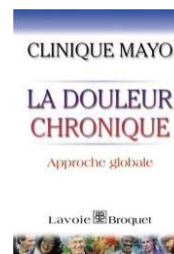
« Docteur, j'ai tout le temps mal, faites quelque chose! » Pour environ 50 % des personnes de 65 ans et plus, la douleur fait partie de la réalité quotidienne. Augmentation du risque de chute, perte d'autonomie, problèmes de mémoire, perte d'appétit, insomnie, isolement social : les conséquences de la douleur chronique sont nombreuses et dramatiques. Et si votre médecin vous prescrivait une bonne dose de... yoga sur chaise? Parce qu'il permet de contrôler ses émotions et ses pensées et de mieux vivre avec les sensations de son corps, le yoga représente une façon efficace de soulager la douleur et, lorsqu'elle persiste, à ne pas la laisser prendre le contrôle de sa vie. Ce livre et ce DVD inspirants proposent différents exercices à insérer dans une routine quotidienne. Développés par une professeure de yoga et validés scientifiquement et médicalement par un médecin spécialisé en gestion de la douleur chronique, ils aident à garder ou retrouver une belle forme physique pour se sentir bientôt rempli d'une nouvelle énergie!

La douleur chronique : approche globale

Clinique Mayo ; Boucherville : Lavoie Broquet, 2000.

Cote : 616.0472 DOUL

Écrit dans un langage simple, ce livre met l'accent sur les techniques pratiquées à la clinique Mayo et dans d'autres centres pluridisciplinaires. La compréhension, les cycles, les conséquences, le contrôle de la douleur y sont tour à tour abordés.



Réussir à surmonter la douleur chronique : un guide personnel à suivre au quotidien

Catherine Carus. Montréal : Béliveau, 2009.

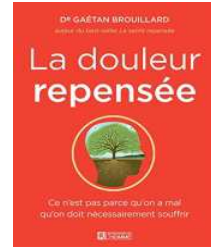
Cote : 616.0472 REUS

Ce guide montre comment utiliser soi-même, au quotidien, les nouvelles démarches psy (TCC ou thérapies cognitives et comportementales) pour surmonter un problème de vie. Écrit par des thérapeutes, il offre les clés qui permettent de comprendre les liens existants entre ce que nous pensons et ressentons (le "cognitif") et comment nous bougeons et réagissons (le "comportemental") pour agir sur nos émotions et nos comportements, nous libérer de nos blocages et nous épanouir.

La douleur repensée : ce n'est pas parce qu'on a mal qu'on doit nécessairement souffrir

Dr Gaétan Brouillard. Montréal : Éditions de l'Homme, 2017.

Cote : 616.0472 BROU



Auteur du best-seller *La santé repensée*, le Dr Gaétan Brouillard a d'abord été médecin-urgentologue puis médecin de famille à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Il a de plus été chargé d'enseignement clinique pendant 35 ans tout en exerçant la médecine en clinique privée. Il possède une expertise dans le traitement de la douleur chronique et pratique la médecine préventive et la médecine fonctionnelle. Il a aussi acquis des compétences en acupuncture, en naturopathie, en ostéopathie et en hypnothérapie. Dans ses conférences et ses livres, il fait la promotion d'une approche pluridisciplinaire de la santé, axée sur l'individu et non sur la maladie. Il nous parle d'une médecine globale et intégrative où le style de vie et l'environnement sont au cœur de la santé.



Plus jamais de douleur : dire adieu aux maux chroniques en 30 minutes par jour

Miranda Esmonde-White. Laval : G. Saint-Jean, 2017.

Cote : 616.0472 ESMO

Enfin possible: éliminer la douleur chronique en s'entraînant 30 minutes par jour. Maux de dos, douleurs articulaires, spasmes musculaires, arthrite ou douleur chronique vous font souffrir depuis trop longtemps. Vous hésitez à bouger de crainte d'empirer les dégâts? Erreur. Miranda Esmonde-White, auteure du best-seller québécois *Rajeunir un jour à la fois*, vient enfin à votre rescousse. Le corps peut s'autogérer. Pour se nourrir, pour régénérer ses cellules, il a besoin d'être en mouvement, sans quoi le processus de vieillissement s'accélère et la douleur chronique s'installe. Capable de contrer ces dégâts, la technique de Miranda Esmonde-White propose des étirements en douceur qui diminueront l'inflammation, stimuleront la guérison des blessures et mettront fin à la douleur chronique. Plus jamais de douleur, c'est 30 toutes petites minutes de mouvements vraiment simples à faire chaque jour: à la maison, au bureau et même parfois dans l'auto! L'approche de l'auteure est assurément le gage d'une vie épanouie, en santé et sans douleur, peu importe l'âge.

Méditer : 108 leçons de pleine conscience

Jon Kabat-Zinn. Paris : Les Arènes, 2010.

Cote : 158.12 KABA

Nous pouvons tous apprendre à méditer. Il suffit de s'arrêter quelques minutes par jour pour retrouver la paix de l'esprit et du cœur.

S'inspirant de traditions anciennes, Jon Kabat-Zinn a élaboré une forme de méditation dite « de la pleine conscience » voici plus de trente ans. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus de deux cent cinquante hôpitaux dans le monde et ses bienfaits sont validés par la science.



Où tu vas, tu es : apprendre à méditer en tous lieux et en toutes circonstances

Jon Kabat-Zinn. [Paris] : J.-C. Lattès, c1996.

Cote : 155.9042 KABA

Initiation à la technique de la "pleine conscience" ("mindfulness") dans la perspective de la réduction du stress. Il s'agit de la conscience méditative qui emprunte des éléments aux techniques bouddhiques de la méditation.



Le piège du bonheur : créez la vie que vous voulez

Russ Harris. Montréal : Éditions de l'Homme, 2009.

Cote : 152.42 HARR

Cet ouvrage présente les techniques de la thérapie ACT, une nouvelle psychothérapie révolutionnaire basée sur les plus récentes recherches en psychologie du comportement.

Comprendre les messages de nos articulations : prévenir et soigner les douleurs articulaires

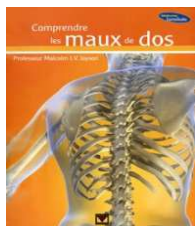
Jean-Pierre Barral. Paris : Albin Michel, 2012.

Cote : 616.72 BARR

Ce n'est pas un hasard si nous avons mal aux genoux, au dos, à la nuque... Et c'est là l'étonnante découverte de Jean-Pierre Barral. En effet, c'est en étudiant des milliers de cas que cet ostéopathe a pu établir des liens fréquents entre nos émotions, nos comportements et nos douleurs articulaires. Prendre conscience de cette interdépendance peut aider à se libérer des tensions passées et présentes.



Dans cet ouvrage, l'auteur décrit méthodiquement chaque articulation, son fonctionnement, les troubles qui peuvent l'affecter, leurs causes et leur incidence sur notre équilibre physique et mental. Il explique également comment les soigner par différentes approches : physique, psychique ou alimentaire. Car si l'on peut soigner une articulation en traitant un problème émotionnel, on peut également traiter un problème émotionnel en soignant une articulation.



Comprendre les maux de dos

Malcolm I. V. Jayson. Montréal : Modus vivendi, 2007.

Cote : 617.564 JAYS

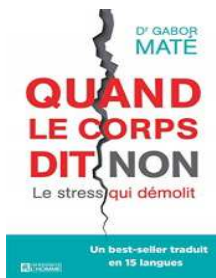
Écrits par des spécialistes et mis à jour ponctuellement, les livres de la collection Médecine Familiale peuvent répondre à vos questions et éclairer vos choix de traitements.

Mal de dos : les solutions pratiques et efficaces

Stella Weller. Saint-Constant : Broquet, 2009.

Cote : 617.564062 WELL

Croisement de divers exercices et méthodes, yoga, Pilates, Alexander pour lutter contre le mal de dos, modifier sa posture et tonifier ses muscles



Quand le corps dit non : le stress qui démolit

Gabor Maté. Montréal : Éditions de l'Homme, 2017.

Cote : 616.08 MATE

Une personne peut-elle réellement mourir de solitude? Y a-t-il un lien entre la capacité à exprimer des émotions et la maladie d'Alzheimer? Les gens ayant une certaine personnalité sont-ils prédisposés à développer un cancer? En somme, le stress et les émotions peuvent-ils contribuer à l'apparition de diverses maladies? S'appuyant sur des décennies de pratique

de la médecine, l'auteur résume les découvertes scientifiques et explique l'effet du lien entre le corps et l'esprit sur la santé. Si la médecine occidentale obtient des résultats spectaculaires lorsqu'elle traite des problèmes comme des fractures ou des infections, elle est cependant moins efficace lorsqu'il s'agit de troubles qui ne répondent pas à des interventions rapides comme la chirurgie ou l'administration d'un médicament. Gabor Maté soutient que la maladie est souvent le moyen dont l'organisme dispose pour se rebeller contre ce que l'esprit ne reconnaît pas. Selon lui, la connaissance du mécanisme de cette relation causale est essentielle à la guérison. Il démythifie la médecine avec érudition et compassion, et nous invite tous à défendre notre propre santé!

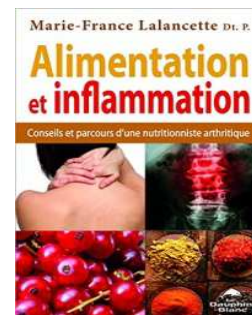
Alimentation et inflammation : conseils et parcours

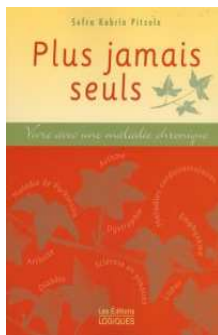
Marie-France Lalancette. Québec : Le Dauphin blanc, 2017.

Cote : 616.0473 LALA

Fréquente dans la population, principalement dans les pays industrialisés, l'inflammation chronique amène avec elle son lot de malaises, de problèmes et d'inconforts. La personne qui en est atteinte voit sa qualité de vie grandement diminuée. Si vous êtes de ceux qui en souffrent, vous vous reconnaîtrez dans le parcours de Marie-France

Lalancette, cette nutritionniste atteinte d'arthrite chronique qui a appris à tirer le meilleur de l'alimentation pour retrouver un bien-être et une excellente qualité de vie. Ses études universitaires en biologie et en nutrition lui ont permis de comprendre comment s'installe et se développe l'inflammation dans le corps humain et l'influence de l'alimentation sur notre système immunitaire. Elle partage avec vous ses connaissances, son expérience et également sa relation personnelle avec la souffrance. Son témoignage vous inspirera à trouver des solutions et vous encouragera à ne jamais baisser les bras. Si vous n'êtes pas encore certain que l'alimentation peut vous aider à prévenir et même réduire l'inflammation, ce livre vous en convaincra assurément ! Les stratégies alimentaires proposées sont simples. Elles vous permettront d'améliorer la qualité de votre alimentation en y intégrant toute une panoplie d'aliments au potentiel anti-inflammatoire. Vous découvrirez avec étonnement et bonheur que l'alimentation anti-inflammation peut rimer avec soulagement sans compromettre le plaisir, car le plaisir, c'est la santé!





Plus jamais seuls : [vivre avec une maladie chronique]

Sefra Kobrin Pitzele. Outremont : Logiques, c2000.

Cote : 362.19 KOBR

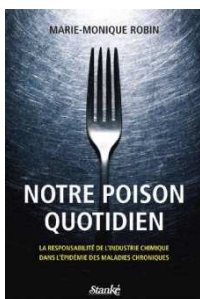
Un livre plein de sagesse et de conseils pratiques pour vivre avec une maladie chronique, beaucoup plus courante qu'on ne le croit. Tels les affections arthritiques de tout genre, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'asthme grave, etc. L'auteure propose des stratégies d'adaptation pour gérer le mieux possible cet handicap: comment choisir le bon médecin, comment prendre soin de son corps, comment vivre sa sexualité, bref comment s'en sortir et être heureux!

Soulager la douleur : 4 approches thérapeutiques pour un apaisement rapide

Dre Christine Gustafson. [Saint-Bruno-de-Montarville] : Goélette, 2016.

Cote : 616.0472 GUST

Que nous soyons jeunes ou âgés, que nous souffrions de douleurs passagères ou chroniques, les différentes médecines douces nous offrent toute une gamme de traitements pouvant nous soulager rapidement. Cet ouvrage rassemble une centaine de conseils pour calmer les rhumatismes et les entorses, en passant par les maux de gorge, les migraines et les maux de dents. Pour chaque affection, ce guide pratique richement illustré propose un diagnostic, détaille les symptômes les plus courants ainsi que les prises en charge possibles issues de quatre approches : médecine allopathique, médecine chinoise, homéopathie et phytothérapie. Donnez-vous la chance d'apaiser votre douleur sans même consulter le médecin !



Notre poison quotidien : la responsabilité de l'industrie chimique dans l'épidémie des maladies chroniques

Marie-Monique Robin. Montréal : Stanké, 2011.

Cote : 616.98 ROBI

S'appuyant sur de nombreuses études scientifiques, mais aussi sur les témoignages de représentants des agences de réglementation, Marie-Monique Robin montre que la cause principale de l'épidémie de maladies chroniques (cancers, maladies neurologiques et auto-immunes, dysfonctionnements du système reproductif) que l'on observe dans les pays dits « développés » est environnementale.

Pour cela, l'auteure retrace le mode de production des aliments, depuis le champ de l'agriculteur jusqu'à notre assiette. Elle décortique le système d'évaluation et d'homologation des produits chimiques et démontre qu'il est totalement déficient et inadapté. Surtout, elle raconte les pressions et les manipulations de l'industrie chimique pour garder sur le marché des produits hautement toxiques, et elle explore les moyens permettant de se protéger.

Bibliothèque Christian-Roy

375, rue Saint-Pierre

	Horaire régulier	Horaire d'été*
Lundi	Fermé	Fermé
Mardi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Mercredi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Jeudi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Samedi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Dimanche	12 h à 17 h	Fermé

POUR NOUS JOINDRE

Téléphone

450 589-5671, poste 3100

Courriel

bibliotheque@ville.lassomption.qc.ca

Catalogue

<http://catalogue.ville.lassomption.qc.ca>

* En vigueur de la fête nationale du Québec à la fête du Travail

Livre-Service

2724, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

	Horaire régulier	Présence des commis
Lundi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Mardi	5 h à 23 h	
Mercredi	5 h à 23 h	16 h 30 à 20 h
Jeudi	5 h à 23 h	
Vendredi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Samedi	6 h à 23 h	9 h 30 à 13 h
Dimanche	6 h à 23 h	

Dernière modification : Mai 2019