



ÉDITION  
2025

# MALADIES PULMONAIRES

---

DE L'INFORMATION EN SANTÉ DE QUALITÉ SÉLECTIONNÉE PAR VOS BIBLIOTHÈQUES

---

 **Biblio-  
Santé**



Bien s'informer, mieux vivre.

## À PROPOS

Biblio-Santé est un programme de l'Association des bibliothèques publiques du Québec, qui regroupe les bibliothèques publiques québécoises. L'ABPQ est constituée de 337 bibliothèques publiques et Réseaux BIBLIO membres. Biblio-Santé est disponible dans plus de 600 bibliothèques publiques et de santé partout au Québec. Pour vérifier si votre bibliothèque participe au programme, consultez notre site Web.

## REMERCIEMENTS

Biblio-Santé est une initiative des bibliothèques de Charlemagne, L'Assomption et Repentigny qui a d'abord vu le jour sous le nom de Biblio-Aidants. 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

Clémence Tremblay-Lebeau, chargée de projet

## RECHERCHE BIBLIOGRAPHIQUE

Nathalie Rhéault, bibliothécaire contractuelle

## RÉVISION DE CONTENU ET LINGUISTIQUE

Nathalie Rhéault, bibliothécaire contractuelle  
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-Santé et des informations complémentaires.

**[bibliosante.ca](http://bibliosante.ca)**

Toutes les données informatives suggérées précédemment ne peuvent remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce cahier a été vérifié à l'hiver 2025 et sera mis à jour annuellement.

Le slogan *Bien s'informer, mieux vivre.*® est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.

© 2025 Association des bibliothèques publiques du Québec  
Dépôt légal – Bibliothèques et Archives nationales du Québec, 2025  
ISBN 978-2-925272-94-6

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>
Général	8
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>11</b>
Général	12
<b>PORTAILS D'INFORMATION DE SANTÉ</b>	<b>18</b>
<b>BASES DE DONNÉES EN SANTÉ</b>	<b>19</b>
Bases de données en libre accès	19
Bases de données avec accès réservé aux abonnés	20

## SUGGESTIONS DE LECTURE

<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>25</b>
Asthme	25
Maladie pulmonaire obstructive chronique	27
Apnée du sommeil	28
Fibrose kystique	30
Mode de vie sain	30
<b>RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES</b>	<b>32</b>
<b>ROMANS</b>	<b>35</b>
<b>OUVRAGES JEUNESSE</b>	<b>37</b>
Asthme	37
Fibrose kystique	39

## SUGGESTIONS DE FILMS, SÉRIES ET ÉMISSIONS

<b>FICTION</b>	<b>43</b>
<b>DOCUMENTAIRES</b>	<b>45</b>
Asthme	45
Apnée du sommeil	45
Fibrose kystique	45
Mode de vie sain	46

## PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

<b>ORGANISMES ET ASSOCIATIONS</b>	<b>48</b>
Général	48
Information juridique	49
<b>RESSOURCES WEB</b>	<b>52</b>
Général	52
Information juridique	58
<b>SUGGESTIONS DE LECTURE</b>	<b>59</b>

## COMMENT SÉLECTIONNONS-NOUS L'INFORMATION ?

Chaque document ajouté aux cahiers Biblio-Santé 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 usagers du système de santé ainsi que 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-Santé, visitez le [bibliosante.ca/criteres](http://bibliosante.ca/criteres)



**PROCHES  
AIDANTS**

### **CAHIER PROCHES AIDANTS**

Ce cahier est complémentaire à tous les cahiers du programme Biblio-Santé. Il met en valeur les ressources utiles pour soutenir les proches aidants.

## AUTRES CAHIERS DISPONIBLES



**AÎNÉS ET  
VIEILLISSEMENT**



**CANCER**



**DÉFICIENCE  
INTELLECTUELLE**



**DEUIL**



**DIABÈTE**



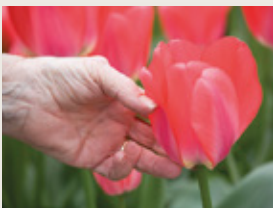
**DOULEUR  
CHRONIQUE**



**INCAPACITÉS  
PHYSIQUES**



**MALADIE  
D'ALZHEIMER**



**MALADIE  
DE PARKINSON**



**MALADIES  
DU CŒUR**



**MALADIES  
PULMONAIRES**



**SANTÉ  
MENTALE**



**SCLÉROSE  
EN PLAQUES**



**SOINS DE  
FIN DE VIE**



**TROUBLES  
DU SPECTRE  
DE L'AUTISME**

## À PROPOS DE LA THÉMATIQUE

Les maladies pulmonaires regroupent une variété de problèmes qui touchent les poumons et les voies respiratoires. Par exemple, l'asthme, les allergies, la maladie pulmonaire obstructive chronique, l'apnée du sommeil et la fibrose kystique.

Ce cahier a été spécialement conçu pour les personnes vivant avec une maladie pulmonaire et pour leurs proches. Il rassemble plusieurs ressources fiables disponibles au Québec au sujet, par exemple, de la maladie elle-même chez l'enfant ou l'adulte, des traitements, des habitudes de vie et de conseils pour les fumeurs.

Organismes et associations de soutien, sites Internet de confiance, suggestions de lectures sous forme de romans, d'essais ou de bande-dessinées, films, récits de vie inspirants, etc. Certains livres suggérés sont disponibles en format audio ou numérique sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca).

Nous vous souhaitons de belles découvertes.

Les textes descriptifs des cahiers Biblio-Santé ont été produits en collaboration avec la Bibliothèque et le Centre de littératie en santé du Centre Hospitalier de l'Université de Montréal.



---

# RÉPERTOIRE DES RESSOURCES

---

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### ASSOCIATION PULMONAIRE DU CANADA

**Téléphone** 613 569-6411  
**Téléphone sans frais** 1 888 566-5864  
**Site Web** [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)

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

### ASSOCIATION PULMONAIRE DU QUÉBEC

**Téléphone** 514 287-7400  
**Téléphone sans frais** 1 888 POU MON 9 (1-888-768-6669)  
**Site Web** <https://poumonquebec.ca/>

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

### ASTHMA CANADA

**Téléphone sans frais** 1 866-787-4050  
**Site Web** [www.asthma.ca](http://www.asthma.ca) (en anglais seulement)

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



## **FIBROSE KYSTIQUE CANADA**

**Téléphone sans frais** 1 800 378-2233  
**Site Web** [www.fibrosekystique.ca](http://www.fibrosekystique.ca)

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

## **L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS**

**Téléphone** 514 789-2460  
**Téléphone sans frais  
(Service Info-Aidant)** 1 855 852-7784  
**Site Web** [www.lappui.org](http://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. 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](mailto: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.

## **MAISONS DES GREFFÉS LINA CYR**

**Téléphone sans frais** 1 514 527-8661  
**Site Web** <https://maisondesgreffes.com/>

La Maison des greffés Lina Cyr a pour mission d'héberger et de venir en aide aux personnes provenant des régions du Québec qui sont en attente d'une greffe ou qui ont reçu une greffe. Il s'agit d'un centre d'hébergement qui assure une période de transition sécuritaire entre l'hôpital et le milieu familial après l'opération. Elle vise à favoriser les échanges entre patients qui partagent la même expérience et permet à ces derniers d'être accompagnés d'un proche bénéficiant lui aussi de l'hébergement à prix abordable.

## **PROCHE AIDANCE QUÉBEC**

**Téléphone** 514 524-1959  
**Site Web** <https://procheaidance.quebec/>

Proche aideance Québec regroupe regroupe 124 organismes communautaires dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des proches aidants. Vous trouverez la liste complète des organismes par région sur le site Web de Proche aideance.

## **TRANSPLANT QUÉBEC**

**Téléphone** 1 855 373-1414  
**Site Web** <https://www.transplantquebec.ca/>

Transplant Québec est un organisme se plaçant au cœur de l'effort collectif des Québécois et des Québécoises de sauver des vies et d'améliorer l'état de santé des personnes en besoin de greffes d'organes. Le site Web donne accès à plusieurs ressources et témoignages pour les donneurs, les familles des donneurs, les personnes en attente de greffe et les personnes greffées.

## **VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE**

**Téléphone** 514 288-3157  
**Téléphone sans frais** 1 800 315-3157  
**Site Web** <https://vivreaveclafibrosekystique.com/>

Vivre avec la fibrose kystique est un organisme provincial qui a pour mission de promouvoir et de favoriser la qualité et les conditions de vie des personnes vivant avec la fibrose kystique et dédié à la défense de leurs droits et à leur soutien. Leur site Web propose plusieurs ressources d'information ainsi que des services offerts partout au Québec.

# 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.

## Général

### AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA

#### Faits saillants sur la maladie pulmonaire obstructive chronique

[www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/copd-mpoc/ff-rr-2011-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/publications/copd-mpoc/ff-rr-2011-fra.php)

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

#### Maladies respiratoires chroniques

[www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladies-respiratoires-chroniques.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/maladies-respiratoires-chroniques.html)

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

### ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES NEUROPSYCHOLOGUES – MALADIE PULMONAIRE OBSTRUCTIVE CHRONIQUE

<https://aqnp.ca/documentation/degeneratif/maladie-pulmonaire-obstructive-chronique/>

Vous trouverez sur ce site Web de l'information sur les maladies pulmonaires obstructives chroniques, entre autres sur les impacts cognitifs possibles.

### ASTHMA CANADA

#### Réponses à vos questions sur l'asthme

[www.asthma.ca/corp/services/pdf/Diagnostic.pdf](http://www.asthma.ca/corp/services/pdf/Diagnostic.pdf)

#### Les éléments déclencheurs d'une crise d'asthme

[www.asthma.ca/corp/services/pdf/Declencheurs.pdf](http://www.asthma.ca/corp/services/pdf/Declencheurs.pdf)

#### Les médicaments

[www.asthma.ca/corp/services/pdf/Medicaments.pdf](http://www.asthma.ca/corp/services/pdf/Medicaments.pdf)

#### L'asthme chez l'enfant

[www.asthma.ca/corp/services/pdf/Enfants.pdf](http://www.asthma.ca/corp/services/pdf/Enfants.pdf)

#### Une maison sans allergies

[www.asthma.ca/corp/services/pdf/asthma\\_allergyfreehome\\_fr.pdf](http://www.asthma.ca/corp/services/pdf/asthma_allergyfreehome_fr.pdf)

**Quatre saisons de l'asthme**

[www.4seasonsofasthma.ca/fr/fall\\_index.php](http://www.4seasonsofasthma.ca/fr/fall_index.php)

**Bien vivre avec l'asthme**

[https://asthma.ca/wp-content/uploads/2019/12/Asthma\\_Canada\\_Seniors\\_Booklet\\_FR\\_V1.pdf](https://asthma.ca/wp-content/uploads/2019/12/Asthma_Canada_Seniors_Booklet_FR_V1.pdf)

**ASTHME À LA CARTE**

<http://www.savie.ca/CampusVirtuel/Etudiant/>

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

**COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL – ASTHME PROFESSIONNEL**

[www.csst.qc.ca/prevention/reptox/asthme/Pages/asthme-professionnel.aspx](http://www.csst.qc.ca/prevention/reptox/asthme/Pages/asthme-professionnel.aspx)

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

**FIBROSE KYSTIQUE CANADA****Blogue**

<http://www.cysticfibrosis.ca/fr/blog/>

Ce blogue est une source d'informations concernant les nouvelles sur la recherche, le soutien et les événements de Fibrose Kystique Canada. Vous pouvez également vous inscrire pour recevoir toutes les nouvelles par courriel.

**Info et soutien**

[www.fibrosekystique.ca/fr/about-cf/vivre-avec-la-fibrose-kystique/ressources](http://www.fibrosekystique.ca/fr/about-cf/vivre-avec-la-fibrose-kystique/ressources)

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

## **FIBROSE KYSTIQUE QUÉBEC – RÉSEAU TOUSSE ENSEMBLE**

[www.tousseensemble.com](http://www.tousseensemble.com)

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

## **GOVERNEMENT DU CANADA – COTE AIR SANTÉ**

<https://www.canada.ca/fr/environnement-changement-climatique/services/cote-air-sante.html>

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

## **LA CHAIRE DE TRANSFERT DE CONNAISSANCES CŒUR / POUMONS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL – MALADIES RESPIRATOIRES**

<https://coeurpoumons.ca/maladies-respiratoires>

Cette ressource présente plusieurs informations sur diverses maladies respiratoires touchant les voies nasales, le larynx, le pharynx, la trachée, les bronches et les poumons.

## **LETTRES EN MAIN – « LES BRONCHES ET LES POUMONS »**

[www.lettresenmain.com/wp-content/uploads/2019/10/poumons.pdf](http://www.lettresenmain.com/wp-content/uploads/2019/10/poumons.pdf)

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

## **MIEUX VIVRE AVEC UNE MPOC**

[www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html](http://www.livingwellwithcopd.com/fr/accueil.html)

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

## PASSEPORTSANTÉ.NET

### **L'apnée du sommeil : des arrêts involontaires de la respiration**

[www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=apnee\\_du\\_sommeil\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=apnee_du_sommeil_pm)

Fiche d'information complète sur l'apnée du sommeil.

### **Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)**

[https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=bronchite\\_chronique\\_emphyseme\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=bronchite_chronique_emphyseme_pm)

Fiche d'information complète sur la maladie pulmonaire obstructive chronique.

### **L'asthme**

[www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=asthme\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=asthme_pm)

Fiche d'information complète sur l'asthme.

### **La fibrose kystique (mucoviscidose)**

[www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibrose\\_kystique\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fibrose_kystique_pm)

Fiche d'information complète sur la fibrose kystique.

### **L'insuffisance respiratoire, qu'est-ce que c'est ?**

[www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insuffisance-respiratoire\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insuffisance-respiratoire_pm)

Fiche d'information complète sur l'insuffisance respiratoire.

## QUÉBEC SANS TABAC – J'ARRÊTE

[www.quebecsanstabac.ca/jarrete](http://www.quebecsanstabac.ca/jarrete)

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

## REVENU QUÉBEC – CRÉDITS D'IMPÔT

Ce site fournit de l'information à propos de divers crédits d'impôts ainsi que de soutien financier.

### **Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-de-garde-denfants/>

### **Crédit d'impôt pour frais médicaux**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-frais-medicaux/>

### **Crédit d'impôt pour frais pour soins médicaux non dispensés dans votre région**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/frais-pour-soins-medicaux-non-dispenses-dans-votre-region/>

### **Crédit d'impôt pour personne aidante**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credit-dimpot-pour-personne-aidante/>

### **Crédits d'impôt relatifs à la prime au travail**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/credits-dimpot-relatifs-a-la-prime-au-travail/>

### **Montant pour autres personnes à charge**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-autres-personnes-a-charge/>

### **Montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/montant-pour-deficience-grave-et-prolongee-des-fonctions-mentales-ou-physiques/>

### **Personne handicapée**

<https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/personne-handicapee/>



## VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE

### **Santé vous bien (SVB)**

<https://vivreaveclafibrosekystique.com/publications/publications-sante-vous-bien/>

Santé Vous Bien (SVB), la revue officielle de Vivre avec la fibrose kystique, est publiée une fois par année et permet de rejoindre les personnes vivant avec la FK ainsi que les proches aidants et intervenants impliqués auprès d'eux.

### **Vivre express**

<https://vivreaveclafibrosekystique.com/publications/publications-vivre-express/>

Vivre Express est un bulletin d'information de quelques pages qui s'intéresse aux différents dossiers qu'administre Vivre avec la fibrose kystique ainsi qu'à l'actualité politique, sociale et médicale. Publié deux fois par année, il fournit également des informations sur les services disponibles (programmes de bourses, soutien à l'emploi, crédit d'impôt, etc.) et toute information pertinente pouvant être utile à la clientèle fibro-kystique.

# 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.canada.ca/fr/services/sante.html](http://www.canada.ca/fr/services/sante.html)

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

<https://medlineplus.gov>

*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.cismef.org/cismef/](http://www.cismef.org/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.

### 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 42 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>

## CPS : COMPENDIUM DES PRODUITS ET SPÉCIALITÉS PHARMACEUTIQUES EN LIGNE

<https://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques/cps-compendium-des-produits-et-specialites-pharmaceutiques-en-ligne/>

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

## GALE HEALTH AND WELLNESS

<https://www.banq.qc.ca/plateformes-numeriques/gale-health-wellness/>

La base de données offre accès à des millions d'articles provenant de revues spécialisées, de magazines, de bulletins d'informations et de fils d'actualité, ainsi qu'à une large collection d'ouvrages de référence en texte intégral et à des centaines de vidéos et audios en continu. Les informations portent sur des maladies et des problèmes de santé en médecine traditionnelle, et couvrent également des pratiques médicales alternatives. Interface en français et contenu en français et en anglais.

---

# SUGGESTIONS DE LECTURE

---

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

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

## Des livres offerts en différents formats

Saviez-vous que vous pouviez emprunter gratuitement des livres en différents formats dans vos bibliothèques ?



### LIVRES GRANDS CARACTÈRES

Les livres en grands caractères sont conçus pour optimiser le confort de lecture pour les malvoyants, les malades, les personnes souffrant de fatigue oculaire et les jeunes dyslexiques. Vous en retrouverez un grand nombre dans les bibliothèques publique.



### LIVRES SONORES ET AUDIONUMÉRIQUES

Les livres sonores et audionumériques sont des enregistrements vocaux du texte d'un livre faits par un narrateur. Ces livres sont lus par des interprètes reconnus. Ils sont recommandés autant aux lecteurs débutants qu'aux personnes souffrant de déficience visuelle.

Les **livres sonores** sont enregistrés sur CD ou sur CD MP3 et se trouvent sur les rayonnages des bibliothèques qui en offrent.


Les **livres audionumériques** sont disponibles sur la plateforme [prenumerique.ca](http://prenumerique.ca). Leur écoute peut s'effectuer sur l'ensemble des appareils utilisant une version récente d'un navigateur web et une connexion Internet fiable. Cela ne nécessite pas l'installation d'une application de lecture.



## LIVRES NUMÉRIQUES

Des livres numériques sont disponibles via la plateforme [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca).

Vous trouverez sur le site [prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) des bibliothèques participant au programme Biblio-Santé la **collection Biblio-Santé numérique**. Chaque livre suggéré dans les cahiers qui est disponible en format numérique est identifié par la mention suivante :

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

Ces livres numériques sont chronodégradables, c'est-à-dire qu'ils se désactivent automatiquement à la fin de la période de prêt. Les livres téléchargés pourront être lus sur différents appareils : liseuses, tablettes, ordinateurs, téléphones intelligents, etc. Le service est accessible en tout temps et en tout lieu, du moment qu'on a accès à une connexion Internet.

[Prenumerique.ca](https://prenumerique.ca) vous propose également une application de lecture gratuite dédiée, disponible en format iOS (Apple) et Android. Celle-ci vous permet de consulter le catalogue numérique de vos bibliothèques ainsi que d'emprunter, réserver et lire facilement vos livres numériques et vos livres audionumériques à même l'application.

Votre appareil de lecture vous donne accès à des fonctionnalités pour favoriser l'accessibilité de celui-ci et faciliter votre lecture.

Pour de l'aide pour emprunter un livre numérique, visitez la page [Aide en ligne Prêt Numérique](#).

\*L'offre des livres en différents formats varie d'une bibliothèque à l'autre.

**Informez-vous pour connaître l'offre de votre bibliothèque !**



# DOCUMENTAIRES

## Asthme



### **VA PRENDRE L'AIR! : TOUT SUR LE POUVOIR EXCEPTIONNEL DE LA RESPIRATION**

**Denis Fortier.** Montréal : Trécarré, 2021, 183 p.

La respiration constitue un outil spectaculaire pour prendre soin de votre santé physique et mentale, que vous soyez adepte de yoga, chanteur à vos heures, randonneur, atteint du syndrome post-COVID ou simplement soucieux de votre santé respiratoire. Dans ce livre étonnant, vous en apprendrez sur les vertus de la respiration pour : diminuer vos tensions musculaires, combattre le stress, trouver un sommeil réparateur, soulager la douleur, améliorer votre mémoire, adopter une meilleure posture. L'auteur vous donne des conseils concernant plusieurs affections, comme l'asthme et l'apnée du sommeil, et aborde les effets de la pollution de l'air sur votre santé. Il vous présente également une multitude d'exercices pour mieux respirer, en plein air, dans le confort de votre foyer ou au travail.



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

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

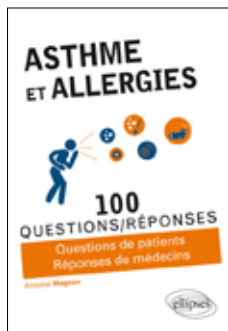
Cet ouvrage s'appuie sur les plus récents guides de traitement de l'asthme et les recherches dans ce domaine. Il servira de guide aux personnes asthmatiques qui veulent en savoir plus sur leur condition, tout comme à celles qui désirent atteindre un certain degré d'expertise sur cette maladie, afin de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



## L'ASTHME : 100 QUESTIONS/RÉPONSES

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

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



## ASTHME ET ALLERGIES : 100 QUESTIONS/RÉPONSES

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

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



## L'ASTHME : SAVOIR LE RECONNAÎTRE POUR BIEN VIVRE AVEC

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

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



## MON ENFANT EST ASTHMATIQUE

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

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



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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

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

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

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

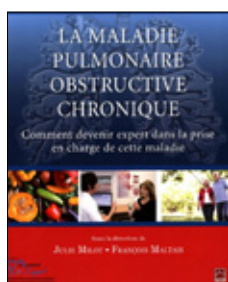
## Maladie pulmonaire obstructive chronique



## LA BPCO : 100 QUESTIONS-RÉPONSES SUR LA BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE

**Yves Pachéco, Nathalie Freymond et Patrick Léger.** Paris : Ellipses, 2017, 159 p.

La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie fréquente dont le principal agent responsable est le tabac. Les prémices de cette maladie sournoise peuvent être insidieuses trompant la lucidité des malades.



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

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

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



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

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

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



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

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

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

## **Apnée du sommeil**



## **FAIRE FACE AUX RONFLEMENTS ET AUX APNÉES DU SOMMEIL : LE PROGRAMME COMPLET POUR APPRENDRE À MIEUX DORMIR**

Kelly Guichard. Paris : Ellipses, 2022, 155 p.

Un guide pour mieux comprendre les ronflements et apnées du sommeil. Les auteurs proposent des parcours de soin et des exercices afin de réduire certains des facteurs favorisant ces troubles, d'améliorer sa respiration, de combattre les effets indésirables d'éventuels traitements et d'améliorer son sommeil.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## VA PRENDRE L'AIR! : TOUT SUR LE POUVOIR EXCEPTIONNEL DE LA RESPIRATION

**Denis Fortier.** Montréal : Trécarré, 2021, 183 p.

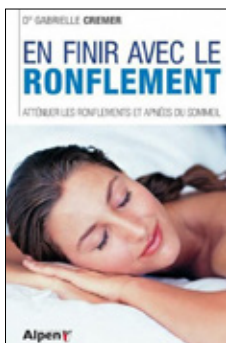
La respiration constitue un outil spectaculaire pour prendre soin de votre santé physique et mentale, que vous soyez adepte de yoga, chanteur à vos heures, randonneur, atteint du syndrome post-COVID ou simplement soucieux de votre santé respiratoire. Dans ce livre étonnant, vous en apprendrez sur les vertus de la respiration pour : diminuer vos tensions musculaires, combattre le stress, trouver un sommeil réparateur, soulager la douleur, améliorer votre mémoire, adopter une meilleure posture. L'auteur vous donne des conseils concernant plusieurs affections, comme l'asthme et l'apnée du sommeil, et aborde les effets de la pollution de l'air sur votre santé. Il vous présente également une multitude d'exercices pour mieux respirer, en plein air, dans le confort de votre foyer ou au travail.



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

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

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



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

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

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



## MIEUX VIVRE AVEC L'APNÉE DU SOMMEIL

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

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

## Fibrose kystique



## LA MUCOVISCIDOSE : LA MALADIE, LE TRAITEMENT, LES PERSPECTIVES

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

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

## Mode de vie sain



## ARRÊTER ENFIN DE FUMER !

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

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





## ARRÊTER DÉFINITIVEMENT DE FUMER : 50 CONSEILS POUR ATTEINDRE SON OBJECTIF

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

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



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

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

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



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

**Allen Carr.** Paris : Pocket, 2011, 286 p.

Les médecins ont constaté que les femmes fument en moyenne plus de cigarettes que les hommes. La peur de prendre du poids les empêche souvent d'arrêter. L'auteur, dont les centres développant la méthode sont implantés dans 18 pays, adapte ici sa méthode spécialement pour les femmes.

# RÉCITS DE VIE, BIOGRAPHIES ET TÉMOIGNAGES



## UN SOUFFLE D'ESPOIR

**Alexandre Allain.** Paris : Hugo doc, 2021, 296 p.

Atteint de mucoviscidose, l'auteur se lance en 2014 dans un tour d'Europe à travers 19 pays pour sensibiliser le grand public à sa maladie. Quelques années plus tard, après une greffe bi-pulmonaire, il fait une traversée de l'Atlantique à la voile. Il souhaite ainsi démontrer qu'il est possible de surmonter les épreuves et donner de l'espoir à ceux qui souffrent de maladie ou de handicap.



## LA VIE, L'AMOUR, TOUT DE SUITE !

**Julie Briant.** Paris : Albin Michel, 2020, 298 p.

Julie, atteinte de mucoviscidose, raconte son combat pour fonder une famille. Contre l'avis de beaucoup, elle brave la maladie et se lance dans l'aventure de la maternité. Mère de Loane et Mathéïs, mariée, elle fonde le blog Maman, muco&co où elle encourage chacun à vivre pleinement.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



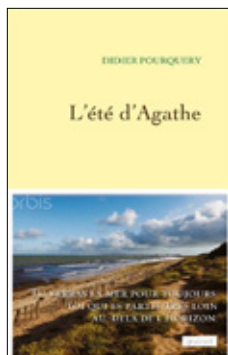
## MON SECOND SOUFFLE

**Julie Martinez.** Bernay : City, 2020, 238 p.

Sauvée par un don d'organes, l'auteure retrace son parcours, du diagnostic de sa mucoviscidose à sa transplantation en passant par l'attente d'une greffe. Elle évoque sa vie rythmée entre les traitements et les hospitalisations ou encore la dégradation de son état de santé à 32 ans.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)





## L'ÉTÉ D'AGATHE

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

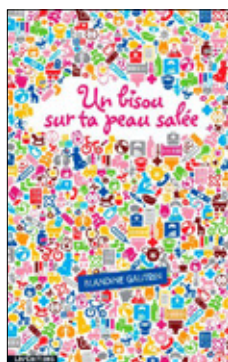
Lorsque, le 21 juin 2007, l'auteur apprend que sa fille Agathe, 23 ans, va être emportée par la maladie, il décide d'écrire jusqu'à la date de sa mort, le 10 août suivant, pour raconter sa personnalité, sa joie de vivre, son attitude face à l'épreuve. Une manière de la faire revivre.



## FRÈRES JUSQU'AU DERNIER SOUFFLE

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

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



## UN BISOU SUR TA PEAU SALÉE

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

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

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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

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

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

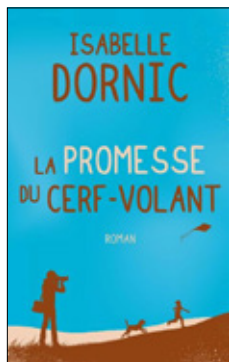


## **UN KILOMÈTRE À LA FOIS**

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

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

# ROMANS



## LA PROMESSE DU CERF-VOLANT

**Isabelle Dornic.** Stoneham-et-Tewkesbury: Dornic, 2024, 590 p.

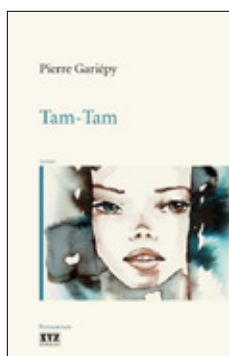
Thomas Costa, 15 ans, lutte contre la mucoviscidose avec bravoure en cultivant son credo « Vis, simplement. Sois heureux, maintenant », qui résonne comme un défi à la fatalité. À ses côtés, toute sa famille respire à son rythme. Malgré les épreuves, l'espoir demeure, porté par les rêves et les promesses murées dans l'intimité des moments partagés. Mais Romain, le père de Thomas, se débat avec ses propres démons, au point de s'accrocher à un rêve qui pourrait entraîner toute la famille à sa perte.



## CE QU'ON RESPIRE SUR TATOUINE

**Jean-Christophe Réhel.** Montréal : Del Busso, 2018, 283 p.

L'auteur explore dans ce roman hors norme, touchant et drôle, les thèmes qui lui sont chers : la solitude, la fatigue et la maladie.



## TAM-TAM

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

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

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



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

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

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



## **JUSTE UN SOUFFLE**

**Valérie Sindt.** Bruxelles : Mémogrammes, 2010, 160 p.

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

# OUVRAGES JEUNESSE

## Asthme

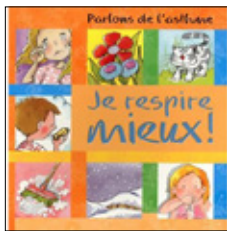


4 À 9 ANS

### HAL ERGIE, MON MONSTRE À DOMPTER

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

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



4 À 9 ANS

### PARLONS DE L'ASTHME : JE RESPIRE MIEUX !

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

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



4 À 9 ANS

### JE RESPIRE BIEN !

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

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

 Aussi disponible sur Pretnumerique



4 À 9 ANS

## LE MAUVAIS TOUR DE RHINO : L'ASTHME

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

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



4 À 9 ANS

## LE DÉFI DE CAMILLE

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

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



6 À 9 ANS

## L'ASTHME

**Karin Janssen.** Montréal : Gala éditions, 2021, 32 p.

C'est quoi l'asthme ? Pourquoi le système respiratoire des personnes asthmatiques réagit mal à certains éléments présents dans l'air ? TiDoc' et Tifou ont toutes les bonnes réponses.



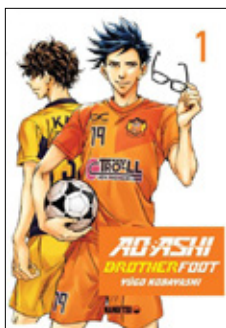
8 À 9 ANS

## VIOLETTE MÈNE L'ENQUÊTE

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

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





15 À 17 ANS

## AO ASHI BROTHER FOOT

**Yûgo Kobayashi.** Paris : Mangetsu, 2024, 144 p.

Dans la famille des passionnés de football, après le petit frère Ashito Aoi, voici venir... le grand frère, Shun! Brisé dans l'enfance par un asthme qui l'a obligé à abandonner son rêve de devenir professionnel, le jeune homme s'est alors entièrement consacré aux études et à ses proches. Pourtant, des retrouvailles inattendues pourraient bien le ramener sur un terrain de football...

## Fibrose kystique



6 À 9 ANS

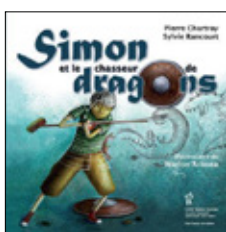
## FLORENCE & LÉON

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

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



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

## SIMON ET LE CHASSEUR DE DRAGONS

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

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



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



6 À 9 ANS

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

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

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



9 À 15 ANS

## FANTÔMES

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

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



9 À 15 ANS

## TON AMIE POUR LA VIE

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

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





12 À 15 ANS

## UNE FILLE, UN GARS ET UN CHAT

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

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



12 À 17 ANS

## LE GARÇON QUI RÊVAIT DE REQUINS

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

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



15 À 17 ANS

## À CINQ PIEDS DE TOI

**Rachael Lippincott, Mikki Daughtry et Tobias Iaconis.** Paris : Albin Michel jeunesse, 2019, 310 p.

Stella Grant, 17 ans, est atteinte de mucoviscidose. Hospitalisée pour quelques semaines en vue d'une greffe des poumons, elle rencontre un nouveau patient, Will, souffrant de la même maladie. Le jeune homme est également porteur d'une dangereuse bactérie qui, si elle l'attrapait, empêcherait Stella de subir son opération. Bien qu'il leur soit interdit de s'approcher, tous deux tombent amoureux.

 Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)

---

# 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



## L'AIR D'ALLER

**Sarah Pellerin.** (2023).

Série télévisée (Québec). L'histoire touchante et lumineuse de quatre amis dans la vingtaine qui manquent d'air, littéralement. Ils ont tous la fibrose kystique.



## À CINQ PIEDS DE TOI

**Justin Baldoni.** 2019, 116 min. (v.o. : Five Feet Apart)

Drame (États-Unis). Stella Grant, dix-sept ans, est atteinte par la fibrose kystique. Elle a passé une grande partie de sa vie entre les quatre murs de sa chambre d'hôpital. C'est dans ce contexte qu'elle tombe amoureuse de Will Newman, également atteint de la mucoviscidose. Leurs états de santé respectifs les empêchent de s'approcher trop près l'un de l'autre.



## FOREVERLAND

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

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





G

## OXYGÈNE

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

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



## ASTHMA TECH

**Jonathan Ng.** Office national du film du Canada. 2006, 7 min.

En ligne : [www.onf.ca/film/asthma\\_tech\\_fr](http://www.onf.ca/film/asthma_tech_fr)

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



G

POUR  
ENFANTS

## À BOUT DE SOUFFLE OU TIBOR ET SON ASTHME

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

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

# DOCUMENTAIRES

## Asthme



### **L'ASTHME – 17 NOVEMBRE 2023**

**Parlons santé, CMATV.** 2023, 10 min.

En ligne : [https://www.youtube.com/watch?v=6cXOu7jH\\_rs&t=42s](https://www.youtube.com/watch?v=6cXOu7jH_rs&t=42s)

Daniel Lachance, pharmacien, parle de l'asthme.

## Apnée du sommeil



### **SURMONTER L'APNÉE DU SOMMEIL**

**C'est une question de santé, Savoir média.** 2020, 5 min.

En ligne : <https://savoir.media/cest-une-question-de-sante/clip/surmonter-lapnee-du-sommeil>

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil? Quelles sont ses incidences et quels sont les risques pour les personnes qui en souffrent? Grâce à l'humoriste Anthony Kavanagh, qui nous partage son expérience, apprenez-en davantage sur ce trouble majeur du sommeil.

## Fibrose kystique



### **VIVRE AVEC LA FIBROSE KYSTIQUE**

**Ça me regarde** (segment). **AMI-télé.** 2018, 8 min.

En ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=fM2I1fu1sS8>

Le mois de mai est le mois de la sensibilisation à la fibrose kystique. Plus de 4 000 enfants, adolescents et adultes Canadiens vivent avec cette maladie, dont la chroniqueuse Audray Metcalfe.



## OVER MY DEAD BODY

**Brigitte Poupart.** 2011, 80 min.

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

## Mode de vie sain



### VAPOTER = DANGER ?

**Découverte** (segment), **Radio-Canada.** 2019, 11 min 19 s.

En ligne : <https://ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/site/segments/reportage/145089/vapotage-cigarette-electronique>

Depuis l'été dernier, la cigarette électronique a été associée à des centaines de cas de maladies pulmonaires graves. Ces maladies survenues essentiellement aux États-Unis ont relancé un débat d'experts animé autour du vapotage. Faut-il avoir peur de la cigarette électronique ? Des chercheurs canadiens se penchent sur la question.



### LES RISQUES AVEC LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUES DE VOIR SA SANTÉ S'ENVOLER EN FUMÉE

**RCI, Tam-Tam Canada.** 2019, 39 min.

En ligne : <https://www.rcinet.ca/fr/2019/11/22/les-risques-avec-la-cigarette-electronique-de-voir-sa-sante-senvoler-en-fumee/>

Mathieu Morrisette de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec et Martin Juneau de l'Institut de cardiologie de Montréal sont invités pour parler des dangers de la cigarette électronique.

---

# PRENDRE PART À SES SOINS DE SANTÉ

---

Cette section se retrouve dans chacun des cahiers thématiques Biblio-Santé. La sélection des ressources qu'elle contient tient compte d'une approche patient-partenaire visant à autonomiser les usagers du système de santé et à les outiller pour qu'ils puissent faire des choix de soins libres et éclairés.

## **QU'EST-CE QU'UN PATIENT-PARTENAIRE ?**

« Un patient partenaire est une personne qui devient progressivement apte, au fil de ses traitements, à faire des choix de santé libres et éclairés. Ses savoirs expérientiels sont reconnus et ses compétences en matière de soins développées avec l'aide de l'équipe. Respecté dans tous les aspects de son humanité, il est membre à part entière de cette équipe en ce qui concerne les soins et services qui lui sont offerts. Tout en reconnaissant l'expertise des intervenants de l'équipe, il oriente leurs préoccupations vers ses besoins et son bien-être à plus long terme. »

Source : Faculté de médecine de l'Université de Montréal

# ORGANISMES ET ASSOCIATIONS

## Général

### **CENTRE D'EXCELLENCE EN SANTÉ SUR LE PARTENARIAT AVEC LES PATIENTS ET LE PUBLIC (CEPPP)**

**Téléphone** 514 890-8000  
**Site Web** <https://ceppp.ca/>

Le CEPPP s'engage à faire de la collaboration avec les patients et le public une science, une culture et un nouveau standard, afin d'améliorer la santé de tous et l'expérience de chacun. Il travaille à intégrer le patient dans son équipe de soins et le citoyen dans son système de santé.

### **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

**Téléphone sans frais** 1 866 421-6933  
**Site Web** <https://www.healthcareexcellence.ca/fr/>

Excellence en santé Canada est un organisme issu de la fusion de l'Institut canadien pour la sécurité des patients et de la Fondation canadienne pour l'amélioration des services de santé. Ses actions visent l'équité, l'inclusion et la collaboration avec les patients, les familles et les proches aidants, ainsi que le soutien au personnel des services de santé. Plusieurs de ses programmes s'adressent directement aux patients et à leurs proches afin d'améliorer leur sécurité et la qualité des services de santé.

### **UNITÉ DE SOUTIEN SSA QUÉBEC**

**Téléphone** 450 463-1835, poste 61890  
**Site Web** <https://ssaquebec.ca/>

Cette unité soutient un système de santé apprenant pour rendre possible l'amélioration continue du système de santé ainsi que des soins et services rendus à la population. Elle mobilise et soutient les milieux de la recherche, de la santé et des services sociaux, avec et pour la population.



## Information juridique

### **CENTRES DE JUSTICE DE PROXIMITÉ**

**Site Web** [www.justicedeproximite.qc.ca](http://www.justicedeproximite.qc.ca)

Les centres de justice de proximité offrent leurs services dans treize régions du Québec. Ils offrent de l'information juridique sur vos droits et vos obligations. Ils vous soutiennent en vous accompagnant dans l'établissement de vos besoins d'ordre juridique et en vous présentant les options possibles pour y répondre. Ils vous orientent vers les différentes ressources juridiques disponibles, communautaires ou autres, afin que vous puissiez choisir le service correspondant à vos besoins.

### **CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC**

**Téléphone** 514 879-1793  
**Téléphone sans frais** 1 800 263-1793  
**Site Web** [www.cnq.org](http://www.cnq.org)

La Chambre des notaires propose des informations juridiques de base. Vous y trouverez notamment des renseignements sur les procurations, les mandats donnés en prévision de l'inaptitude, les testaments et les successions.

### **CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES**

**Téléphone** 514 861-5922  
**Téléphone sans frais** 1 877 CPM-AIDE (276-2433)  
**Site Web** [www.cpm.qc.ca](http://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.

## **CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC**

**Téléphone** 514 873-4074  
**Téléphone sans frais** 1 844 532-8728  
**Site Web** [www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public](http://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public)

Le Curateur public veille à la protection des personnes inaptes. Pour ce faire, il sensibilise la population aux besoins de protection découlant de l'inaptitude et il accompagne les familles et les proches qui représentent une personne inapte, qui administrent son patrimoine ou celui d'un mineur, ou encore qui participent à un conseil de tutelle. On retrouve sur son site des informations sur l'inaptitude (mandat en cas d'inaptitude, tutelle, curatelle, etc.).

## **FÉDÉRATION DES CENTRES D'ASSISTANCE ET D'ACCOMPAGNEMENT AUX PLAINTES**

**Téléphone** 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)  
**Site Web** <http://fcaap.ca>

Les centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes assistent l'utilisateur dans toute démarche qu'il entreprend en vue de porter plainte auprès d'un établissement, d'un CISSS, d'un CIUSSS ou du Protecteur des usagers. Ils accompagnent l'utilisateur pendant la durée du recours, y compris lorsque la plainte est acheminée vers le Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens d'un établissement. Vous retrouverez sur le site de la FCAAP la liste des centres d'assistance ainsi que de l'information sur vos droits.

## **JURISTES À DOMICILE**

**Téléphone** 514 944-9929  
**Site Web** [www.juristesadomicile.com](http://www.juristesadomicile.com)

Juristes à Domicile oriente et accompagne ses membres qui se trouveraient en situation difficile, ou encore qui seraient vulnérables ou démunis, lorsqu'il s'agit de faire respecter leurs droits. L'organisme peut aussi faciliter l'accès à des services juridiques à prix modique, si nécessaire. Comme le nom de l'organisme l'indique, les juristes de l'équipe se déplacent à domicile.

## **PROTECTEUR DU CITOYEN**

**Téléphone sans frais** 1 800 463-5070  
**Site Web** <https://protecteurducitoyen.qc.ca>

Le Protecteur du citoyen effectue des enquêtes à la suite de plaintes ou de signalements de personnes, groupes, organismes ou entreprises qui s'estiment victimes d'une erreur ou d'une injustice de la part d'un ministère ou d'un organisme du gouvernement du Québec, ou d'une instance du réseau de la santé et des services sociaux. Le Protecteur du citoyen est indépendant du gouvernement, neutre et sans parti pris. Les plaintes sont traitées confidentiellement. Ses services sont gratuits et facilement accessibles.

## **REGROUPEMENT PROVINCIAL DES COMITÉS DES USAGERS (RPCU)**

**Téléphone** 514 436-3744  
**Site Web** [www.rpcu.qc.ca](http://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 des usagers du système de la santé.

# RESSOURCES WEB

## Général

### **CARNET SANTÉ QUÉBEC**

<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

Carnet santé Québec est un site Web qui vous donnera accès à vos informations de santé en ligne, et ce, en un seul endroit. Il vous permet de consulter les résultats de vos prises de sang, tests d'urine et autres prélèvements; accéder aux rapports de vos examens d'imagerie médicale; consulter la liste des médicaments que vous avez reçus en pharmacie au cours des 5 dernières années et prendre rendez-vous avec un médecin de famille à l'aide du service Rendez-vous santé Québec.

### **CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (CHUM) - FICHES SANTÉ**

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante>

Ces fiches santé permettent aux patient(e)s et à leurs proches d'en savoir plus sur une foule de sujets, dont des tests médicaux, des problèmes de santé, des soins et des saines habitudes de vie. Elles sont le fruit d'une collaboration entre les expert(e)s du CHUM et l'équipe du Centre de littératie en santé.

### **CHOISIR AVEC SOINS**

[www.choisiravecsoin.org](http://www.choisiravecsoin.org)

Choisir avec soins est une campagne nationale pour la réduction des examens et des traitements inutiles en santé. Son site Web regorge d'informations en lien avec les traitements et la médication. Il offre des recommandations et ressources par spécialité à l'intention des professionnels de la santé et des patients. Des guides d'information destinés aux patients sont également disponibles sous l'onglet « Ressources patients ».

## **COALITION CANADIENNE DES ORGANISMES DE BIENFAISANCE EN SANTÉ – GUIDE DE SANTÉ PRATIQUE**

<https://www.healthcharities.ca/fr/ressources/guide-de-sante-pratique/>

Le Guide de santé pratique a été rédigé pour aider les patients, les aidants naturels, les amis et les familles à gérer l'information sur le système de soins de santé canadien qui peut souvent désorienter. Le Guide contient des renseignements de base pour savoir comment parler d'un large éventail de questions aux personnes qui travaillent au sein du système.

## **COLLÈGE DES MÉDECINS DU QUÉBEC – PROTÉGER LE PUBLIC**

[www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx](http://www.cmq.org/hub/fr/services-au-public.aspx)

La section « Protéger le public » du site Web Collège des médecins du Québec vous renseigne sur différents aspects des consultations avec un médecin (accès à un médecin, honoraires médicaux, plaintes, etc.) On peut également y trouver de l'information sur la profession médicale et sur le rôle des autres professionnels de la santé.

## **EXCELLENCE EN SANTÉ CANADA**

### **Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/guide-canadien-de-l-engagement-des-patients-en-matiere-de-securite/>

Le Guide canadien de l'engagement des patients en matière de sécurité vous est présenté en détails sur cette page web. Vous découvrirez à qui s'adresse ce guide, son but et son contenu. L'option de le télécharger vous y est également offerte.

### **Ressources pour les patients, résidents, clients et proches aidants**

<https://www.healthcareexcellence.ca/fr/ressources/securite-lancez-la-discussion/ressources-pour-les-patients-residents-clients-et-proches-aidants/>

Vous trouverez sur cette page différentes ressources autour de la question de votre sécurité et de celle de vos proches.

## **FONDATION DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC – ÊTRE PARTENAIRE DANS VOS SOINS DE SANTÉ**

<https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/etre-partenaire-dans-vos-soins-de-sante>

Cette section du site de la fondation Cœur & AVC fait un survol de ce qu'il faut savoir pour bien se préparer à un rendez-vous médical. Les conseils partagés peuvent s'appliquer à n'importe quel patient, peu importe sa condition médicale.

## **GOVERNEMENT DU QUÉBEC**

### **Comprendre la vaccination**

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/comprendre-la-vaccination>

Cette ressource vous offre un aperçu des divers aspects de la vaccination pour mieux en comprendre les enjeux. Vous y trouverez également des liens vers le Programme québécois d'immunisation et le calendrier de vaccination du Québec. Elle est particulièrement utile pour les personnes âgées ou celles atteintes de maladies chroniques, comme les affections pulmonaires, cardiaques, le diabète ou le cancer.

### **Info-Santé 811**

[www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/](http://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811/)

En tout temps, vous pouvez parler à une infirmière d'un problème de santé non urgent en composant sans frais le 811. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel, disponible 24 heures sur 24.

### **Organisation des services**

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/organisation-des-services/>

Cette page Web du Gouvernement du Québec présente un portrait de l'organisation des services au Québec ainsi que de l'information pertinente pour chaque service offert.

## **INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET EN SERVICES SOCIAUX – NIVEAUX DE SOINS: PRENEZ PART À LA DISCUSSION**

[https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins\\_Depliant\\_FR\\_VF.pdf](https://www.cisss-at.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/Niveaux-de-soins_Depliant_FR_VF.pdf)

Ce dépliant vous donne des conseils sur comment prendre part à la discussion concernant les niveaux de soins que vous pourriez recevoir avec un professionnel de la santé. Le but est de faciliter la communication quand vient le temps de déterminer les soins et les traitements qu'une personne gravement malade souhaite recevoir, ou non.

## **INSTITUT POUR LA SÉCURITÉ DES MÉDICAMENTS AUX PATIENTS DU CANADA – MÉDICAMENTSSÉCURITAIRES.CA**

[www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/](http://www.ismp-canada.org/fr/dossiers/bulletins/)

Les bulletins du site Web Médicamentssécuritaires.ca de l'ISMP Canada contiennent de l'information destinée aux consommateurs afin de faire la promotion de l'utilisation sécuritaire des médicaments dans tous les secteurs de la santé. Un de leur objectif est de formuler des recommandations pour prévenir les accidents liés à la médication.

## **LE MANUEL MERCK (VERSION POUR LE GRAND PUBLIC) – COMMENT TIRER LE MEILLEUR PARTI DES SOINS DE SANTÉ**

<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/fondamentaux/comment-tirer-le-meilleur-parti-des-soins-de-santé>

Cette page web vous offre de précieux conseils pour participer activement à ses soins de santé comme quand consulter son médecin, comment tirer le meilleur parti d'une consultation et l'enquête sur une maladie.

## **L'INSTITUT DE RECHERCHE DE L'HÔPITAL D'OTTAWA – OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION POUR LES PATIENTS**

<https://decisionaid.ohri.ca/francais/repertoire.html>

Le répertoire des outils d'aide à la décision est conçu pour vous aider à trouver un outil qui réponde à vos besoins.

## **ORDRE DES PHARMACIENS DU QUÉBEC – PROTECTION DU PUBLIC**

<https://www.opq.org/protection-du-public/que-fait-lordre-pour-me-protéger/>

La section « Protection du public » du site Web de l'Ordre des pharmaciens du Québec permet de trouver un pharmacien, d'obtenir des conseils liés à la protection du public ainsi que de mieux connaître le rôle du pharmacien et ce que sont les soins pharmaceutiques.

### **Le blogue**

<https://www.opq.org/blogue/>

On peut trouver sur le blogue de l'OPQ de nombreux articles en lien avec les soins pharmaceutiques.

## **RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC – CITOYENS**

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Le site Web de la RAMQ vous fournit de l'information sur l'assurance maladie, l'assurance médicaments, les programmes d'aide et les séjours hors Québec. Vous y trouverez les services disponibles en ligne ainsi que les formulaires nécessaires pour bénéficier des services offerts.

## **SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX QUÉBEC**

**Aide-mémoire: Ma santé, j'en prends soin**

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-909-01F.pdf>

Cet aide-mémoire vous offre quelques conseils qui vous aideront à vous préparer aux rencontres avec les professionnels de la santé.

## **VITALITÉ – LA SANTÉ**

<https://vitalite.uqam.ca/definitions/la-sante/>

Vitalité est un laboratoire de recherche sur la santé de l'Université du Québec à Montréal dont la mission est de contribuer à l'amélioration de la santé de la population, en produisant des connaissances scientifiques valides et pertinentes. Sous l'onglet « La santé » se trouvent des conseils et outils d'autogestion de la santé et de la dépression.



## CONNAISSEZ-VOUS LA DÉPRESCRIPTION ?

La déprescription, c'est lorsqu'on réduit la dose d'un médicament ou qu'on cesse la prise d'un médicament. La déprescription vise à maintenir ou à améliorer la qualité de vie.

## POURQUOI AVOIR RECOURS À LA DÉPRESCRIPTION ?

Les médicaments soulagent des symptômes, guérissent des maladies et peuvent même prolonger la vie. Toutefois, ils peuvent également causer des effets secondaires ou encore interagir entre eux, ce qui peut être néfaste pour la santé. Plus on augmente le nombre de médicaments que l'on prend, plus le risque d'effets néfastes augmente. Il est aussi important de savoir qu'en vieillissant, nous devenons plus sensibles aux effets des médicaments, ce qui accroît notre risque de souffrir d'un effet néfaste.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pour toutes ces raisons, il est suggéré de faire réévaluer ses médicaments par un professionnel de la santé de façon régulière. Celui-ci pourra déterminer si les risques liés à la prise de médicaments sont plus importants que les bénéfices qu'ils apportent et si la déprescription est envisageable. **La déprescription est un processus planifié qui doit être accompagné et supervisé par un professionnel de la santé, que ce soit un pharmacien, une infirmière ou un médecin.**

Source : Réseau canadien pour la déprescription

## RÉSEAU CANADIEN POUR LA DÉPRESCRIPTION

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

Le Réseau canadien pour la déprescription vous offre de l'information en lien avec l'utilisation sécuritaire des médicaments et des alternatives sécuritaires aux médications à risque d'effets néfastes. Des articles et ressources sur le sujet y sont proposés.

## Information juridique

### **COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL**

#### **Les droits et les responsabilités**

[www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers](http://www.cucssslaval.ca/usager/les-droits-et-responsabilites-des-usagers)

Sont regroupés sur cette page Web les différents droits en matière de santé et de bien-être au Québec ainsi que les responsabilités de chacun en la matière.

#### **Une loi pour protéger vos droits**

<http://collections.banq.qc.ca/retrieve/13906989>

Cette brochure vous explique les grandes lignes de la Loi sur les services de santé et les services sociaux. Elle permet aux usagers du système de santé de développer leur confiance et leur autonomie en améliorant la connaissance de leurs droits.

### **ÉDUCALOI – SANTÉ**

[www.educaloi.qc.ca/categories/sante](http://www.educaloi.qc.ca/categories/sante)

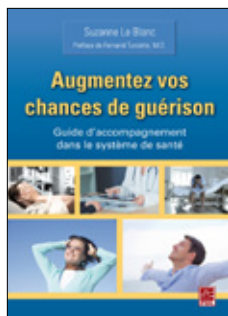
Cette section du site Web d'Éducaloi explique clairement les droits et obligations des médecins, des patients, des conjoints, des aidants, etc. lorsqu'il est question du système de santé québécois. Plusieurs thèmes sont abordés : interventions médicales, consentement aux soins, inaptitude et perte d'autonomie, etc.

### **VOS DROITS EN SANTÉ**

[www.vosdroitsensante.com](http://www.vosdroitsensante.com)

Site produit par un cabinet d'avocats qui s'adresse aux usagers de la santé et à leurs proches. Il offre de l'information complète sur le fonctionnement du système de santé, les droits de la personne sur son corps, les recours des usagers, etc.

## SUGGESTIONS DE LECTURE



### **AUGMENTEZ VOS CHANCES DE GUÉRISON : GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ**

**Suzanne Le Blanc.** Québec : Presses de l'Université Laval, 2019, 130 p.

Après avoir surmonté l'épreuve d'une maladie jugée incurable et accompagné des personnes souffrantes, l'auteure a compris l'importance de posséder de solides connaissances de base en santé, en tant que patient, pour recevoir les soins les plus appropriés et, en conséquence, augmenter les chances de guérison.



### **PETIT GUIDE DE SURVIE DES PATIENTS FACE À LA BLOUSE BLANCHE**

**Lucile Sergent et Samuel Pouvereau.** Paris : First éditions, 2019, 159 p.

Comment survivre au pays du soin, et avec quels outils ? Qui ne s'est jamais senti perdu ou troublé après une consultation médicale ? Patients et soignants ne parlent pas toujours le même langage, ce qui est source de beaucoup d'incompréhensions et parfois de souffrance. En fin d'ouvrage : un carnet de patient pour vous accompagner dans vos consultations.



### **LE GUIDE DE SURVIE DU PATIENT : DANS L'ENFER DU SYSTÈME DE SANTÉ**

**Yves Lamontagne.** Montréal : Québec Amérique, 2017, 122 p.

Qui et où consulter ? Comment obtenir un rendez-vous ? Comment vous préparer à la consultation médicale ? Quel type de relation le médecin doit-il avoir avec vous et vous avec votre médecin ? Comment se servir de l'Internet pour trouver la bonne information médicale ? Que penser des médecines alternatives et des produits naturels ? Enfin, sommes-nous trop soignés ?



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LIRE ET COMPRENDRE SES ANALYSES MÉDICALES

**Mary Liber.** Monaco : Alpen éditions, 2017, 127 p.

Un guide pour décoder ses analyses sanguines car, être informé, c'est mieux se soigner.



## VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS : CE QU'IL FAUT SAVOIR, CE QU'IL FAUT FAIRE

**Martine Perez.** Paris : Leduc.s éditions, 2017, 295 p.

Ce guide pratique propose des conseils pour soigner seul les maux du quotidien, choisir et utiliser les médicaments avec discernement et se maintenir en forme. Il donne également les outils permettant de repérer les signaux du corps pour lesquels un médecin doit être consulté.



## GUÉRIR EST HUMAIN : POUR UNE PRESCRIPTION DE LA RELATION

**Paul Grand'Maison et Jean Proulx.** Montréal : Médiaspaul, 2016, 244 p.

Les auteurs de ce livre nous invitent à un regard croisé sur la souffrance à partir de leurs expériences respectives de patient et de médecin. Leur réflexion à deux voix s'adresse à ceux que la maladie éprouve comme à leurs proches, au personnel soignant comme aux étudiants et aux facultés de médecine. Elle saura convaincre qu'au cœur de l'épreuve et dans l'espoir de la guérison, l'être humain a un riche éventail de cartes à jouer.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LA SANTÉ REPENSÉE : CESSEZ DE CHERCHER LA PILULE MIRACLE, AGISSEZ DIFFÉREMMENT

**Gaétan Brouillard.** Montréal : Les Éditions de l'Homme, 2015, 201 p.

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution « toute prête » pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en mains en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité.



Aussi disponible sur [Pretnumerique](#)



## LE PATIENT ET LE MÉDECIN

**Marc Zaffran.** Montréal : Presse de l'Université de Montréal, 2014, 256 p.

S'appuyant sur des exemples tirés des contextes français et québécois, Marc Zaffran a voulu aller au fond de cette question, qu'il a souvent abordée dans ses différents ouvrages : comment la relation entre patient et médecin peut-elle cesser d'être un rapport de force et devenir, pleinement, une relation de soin – c'est à dire d'entraide, de soutien et de partage.







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)