

Juillet 2023: sélection de la bibliothèque de la santé Valais



Réappropriation de sa santé, surpoids, soutien ou encore AVC figurent dans la sélection de Mireille Salvi, bibliothécaire à la Haute école de santé Valais.



Réappropriation de sa santé, surpoids, soutien ou encore AVC figurent dans la sélection de Mireille Salvi, bibliothécaire à la Haute école de santé Valais.

De Toledo, Alexandra

- Self-santé : se réapproprier sa santé
- Planète santé, Chêne-Bourg, 2022

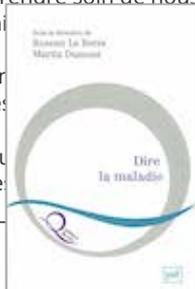
La santé est notre bien le plus précieux. Pour atteindre un état de complet bien-être, il convient d'appréhender la santé dans toutes ses dimensions : physique, mentale et sociale. C'est à nous qu'il appartient de préserver cet équilibre, jour après jour.

Notre santé dépend de nos choix et de nos habitudes de vie : alimentation, activité physique, stress, sommeil et soutien social. Lorsqu'elles sont adéquates, ces habitudes nous apportent bon nombre d'effets bénéfiques : renforcement de notre système immunitaire, flore intestinale saine et variée, diminution de l'inflammation.

Alors que nous évoluons dans un environnement changeant et une société qui ne nous laisse que peu de temps pour prendre soin de nous, est-il envisageable d'améliorer certains comportements pour préserver notre santé et prévenir les maladies chroniques ?

Self-santé : se réapproprier sa santé, surpoids, soutien ou encore AVC figurent dans la sélection de Mireille Salvi, bibliothécaire à la Haute école de santé Valais.

Quel que soit votre mode de vie et votre métier, ne laissez plus le hasard décider pour vous. Quelques minutes par jour suffisent pour devenir l'entrepreneur de votre santé. [Planète santé]



Le Berre, Rozenn et Dumont, Martin (Dir.)

- Dire la maladie
- PUF, Paris, 2022

Ce que la maladie fait à la vie, c'est peut-être d'abord toucher notre faculté même de la dire. Car la maladie isole : malade, soignants, famille et proches peinent à se parler, à trouver les mots justes - ceux qui restituent fidèlement l'expérience et rouvrent à la possibilité d'une communauté. La maladie confine dans une solitude qui est enfermement dans des sensations, des émotions qui submergent. Et quand les mots peuvent être une blessure, comment ne pas préférer se taire ?

À partir de ces difficultés, des ressources peuvent pourtant être esquissées, par l'examen de ce que les mots peuvent tout de même faire : décrire au plus juste ; exprimer la plainte ; partager, chercher un signe de reconnaissance ; permettre une compréhension élargie ; et apaiser, peut-être ? [PUF]



Peyrat-Apicella, Delphine et Gautier, Sigolène (Dir.)

- Psychologie et soins palliatifs
- In press, Paris, 2021

Les soins palliatifs revêtent de multiples facettes. Ils requièrent une clinique spécifique s'appuyant entre autres sur l'interdisciplinarité et la réflexion éthique, outils du clinicien dans le but d'accompagner et de s'adapter au plus près de la complexité à laquelle ils sont confrontés. Ainsi, il est d'autant plus primordial de confronter cette clinique à la recherche adaptée aux situations de terrain et de la questionner à travers des échanges pluridisciplinaires. Cet ouvrage propose un apport théorico-clinique adapté au champ des soins palliatifs. En 12 fiches sont abordés : l'éthique et la législation en fin de vie, les soins palliatifs en pédiatrie, la détresse psychique, les spécificités de la prise en charge à domicile... Un livre clair, riche, permettant d'ouvrir des perspectives sur la réalité d'une clinique de l'extrême, à la fois complexe et encore en devenir. [In press]



- **Rey, Olivier et Maïano, Christophe (Dir.)**
- Surpoids et obésité chez les enfants et les adolescents
- Presses de l'Université du Québec, Québec, 2022

Cet ouvrage s'adresse aux étudiants et aux acteurs des milieux de la formation et de l'enseignement de l'éducation physique et du sport, des sciences de l'activité physique et de la rééducation (éducateurs physiques, enseignants, éducateurs sportifs, kinésologues, physiothérapeutes, etc.) qui sont ou seront amenés dans le cadre de leur pratique à travailler avec des jeunes en situation de surpoids et d'obésité. Ce livre rassemble une dizaine de spécialistes du Québec et de la France et comprend six chapitres. Les quatre premiers réalisent un état des lieux des connaissances actuelles sur la condition physique et le profil métabolique, le concept de soi physique, les capacités ostéoarticulaires, neuromusculaires, et fonctionnelles de même que sur l'évaluation de la condition physique et sa prise en charge par l'activité physique. Les deux derniers proposent un éclairage transculturel et francophone sur les problématiques d'intimidation en lien avec le poids à l'école et en éducation physique ainsi que sur les interventions en activités physiques adaptées à privilégier auprès des jeunes en situation de surpoids et d'obésité. [PUQ]



- **Rhéaume, Lisanne**
- Guide des aidants : stratégies pratiques de soutien à domicile des personnes en perte d'autonomie
- Modus Vivendi, Montréal, 2020

Comment faciliter le maintien à domicile d'une personne en perte d'autonomie ? Que faire le jour où des difficultés physiques ou mentales l'empêchent de vivre comme avant ? Quelles solutions concrètes lui apporter pour lui faciliter la vie et limiter les risques associés au déclin de ses capacités ? C'est précisément à ce genre de questionnement que répond cet ouvrage dans lequel l'auteure partage des conseils pratiques et des ressources, afin que la personne que vous accompagnez puisse rester à son domicile le plus longtemps possible.

Ce guide pratique, facile et rapide à consulter, s'adresse en particulier aux proches aidants (conjoint, enfant, frère, voisin, etc.) mais aussi aux professionnels de la santé.

Découvrez :

- les étapes à suivre : de la constatation de la perte d'autonomie à la mise en place de solutions
- les principes fondamentaux du soutien à domicile
- des tableaux clairs pour établir les meilleures stratégies en fonction des difficultés rencontrées dans les différents aspects de la vie quotidienne
- de nombreux exemples pour illustrer concrètement la démarche proposée

Cet ouvrage est une source d'inspiration indispensable pour tous les aidants. Prévenir et diminuer l'impact de la perte d'autonomie, c'est possible ! [Modus Vivendi]



Béjot, Yannick

- Les AVC
- Ellipses, Paris, 2022

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est un véritable coup de tonnerre dans un ciel serein qui peut bouleverser, en quelques instants, la vie de sa victime et de son entourage. Pourtant, les progrès médicaux de ces dernières années font qu'il est désormais possible de le prévenir, de le traiter, d'en limiter les conséquences, parfois de le guérir, et d'éviter qu'il ne récidive.

Cet ouvrage aborde les mécanismes et causes des AVC, leur prévention, la conduite à tenir face à des symptômes évocateurs, et les problématiques du quotidien chez les patients conservant des séquelles. À partir de questions simples et pratiques, il s'adresse au public désireux de comprendre la maladie, ainsi qu'aux professionnels de santé engagés dans l'accompagnement des victimes d'AVC et de leurs familles. [Ellipses]



- **Sidibé, Aïssatou et Thibert, Marie-Josée**
- Endométriose et fibrome utérin : de la souffrance à l'action
- Trécarré, Montréal, 2022

Alors que, chez les femmes en âge de procréer, une sur dix serait atteinte d'endométriose et une sur cinq développerait un fibrome utérin, ces conditions demeurent méconnues, et même taboues. Coécrit par deux professionnelles de la santé et de la communication qui sont aussi des patientes, cet ouvrage propose un contenu qui va au-delà des pathologies. En parallèle à leur présentation des phénomènes associés et des interventions médicales possibles, les autrices racontent librement leur cheminement vers le mieux-être. [Trécarré]



- **Lartiguet, Patrick (Coord.)**
- Le partenariat en santé : savoirs croisés entre patients, proches aidants, professionnels et chercheurs
- Seli Arlan, Paris, 2022

Le vieillissement de la population, la forte croissance des maladies chroniques, le développement du niveau d'information de la population, la transition numérique en santé bouleversent les besoins et les approches de santé. Ces évolutions appellent à revisiter en profondeur le système de santé, surtout conçu autour des soins aigus. L'approche du partenariat en santé est un changement paradigmatique prometteur pour répondre à ces défis.

Les auteurs présentent les apports de cette approche favorisant une véritable démocratie en santé en croisant leurs regards de chercheurs en sciences de l'éducation et de la formation, de patients, de proches aidants et de professionnels de santé. Ils soulignent la complémentarité des savoirs issus du vécu avec la maladie du patient et des savoirs cliniques et scientifiques des professionnels de santé. Sont présentées les conditions du développement de l'approche du partenariat dans les soins cliniques et éducatifs, dont l'éducation thérapeutique du patient, dans les formations médicales et paramédicales (avec le recours accru aux patients partenaires formateurs) et la recherche. Les approches théoriques permettent de repenser les notions de partenariat et d'envisager son accompagnement. Les témoignages du vécu avec la maladie et les textes ancrés dans les expériences professionnelles ouvrent des pistes pour renouveler les pratiques sur le terrain et en formation.

Le partenariat en santé pouvant difficilement s'inscrire dans une injonction ou dans l'adhésion systématique à un quelconque modèle, c'est bien un accompagnement au changement que propose ce livre afin d'ouvrir le champ des possibles. Cet accompagnement concerne les professionnels de santé, les patients, les proches aidants et les institutions de santé.

[Médiathèque](#) de la Haute école de santé Valais

(photo: Unsplash)