REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
Département de l'instruction publique, de la culture et du sport
Enseignement postobligatoire
Centre de formation professionnelle santé et social

CFPS
Centre de documentation
Bd de la Cluse 16
1205 Genève

Genève, le 13 juin 2019

Nouvelles acquisitions – CEDOC – Juin 2019

Documentaires "Santé"

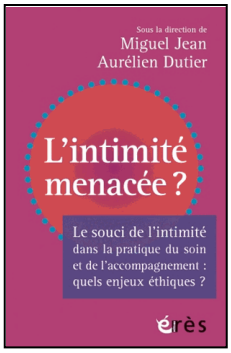
- Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau : guérir grâce à la neuroplasticité / Norman Doidge ; préf. de Michel Cymes. – Belfond, 2019

Dans ce livre publié pour la première fois en 2008 et vendu à plus d'1 million d'exemplaires à travers le monde, Norman Doidge nous révélait une découverte révolutionnaire : la neuroplasticité du cerveau, à savoir sa capacité à modifier sa structure physique pour compenser des déficiences, des lésions, pour se réparer, mais aussi pour se développer et s'améliorer - et ce, quel que soit notre âge. Dix ans plus tard, les neurosciences sont sur toutes les lèvres et la neuroplasticité ne cesse de dévoiler ses extraordinaires pouvoirs thérapeutiques, notamment pour les pathologies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson. Il est donc urgent de redécouvrir ce livre pionnier, passionnant et réconfortant, sur les ressources inexplorées de notre cerveau, son infinie capacité à s'adapter et à progresser.

- Mieux communiquer entre soignants : un enjeu majeur de sécurité : les 26 règles pour bien se comprendre dans le soin / Jérôme Cros. – Arnette, 2018

Les métiers de l'aviation et la santé recourent depuis longtemps à des outils et à des règles communes pour assurer la sécurité des passagers et des patients. Ce sont, notamment : l'usage de la simulation pour la formation des pilotes et des médecins, l'utilisation de check-lists, l'analyse des accidents, ou encore les repos obligatoires après une longue période de travail pour éviter des risques liés à la fatigue. Pour autant, il existe des outils qui, employés dans l'aviation, n'ont pas encore été explorés par le monde de la santé. C'est le cas de la "phraséologie" : un mode de communication harmonisé, connu de tous les acteurs, qui permet d'agir au quotidien avec clarté et cohérence. Dans le monde médical, la qualité et l'efficacité du soin dépendent souvent de la bonne transmission des informations. Aussi, pour optimiser les échanges entre soignants, ce guide propose des règles simples qui constituent les bases d'un nouveau concept : la "phraséologie médicale".

- L'intimité menacée ? : enjeux éthiques dans la pratique du soin et de l'accompagnement / sous la dir. de Miguel Jean et Aurélien Dutier – Erès, 2019

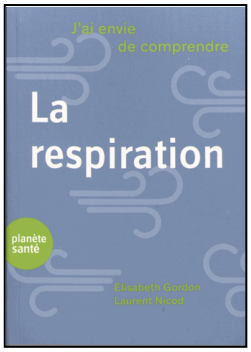


Dans la pratique du soin et de l'accompagnement, les acteurs sont régulièrement confrontés à la question de l'intimité qui interpelle autant les professionnels que les personnes soignées ou accompagnées. En effet, le respect de l'intimité ne saurait se limiter à la seule observation de règles de bonnes pratiques, de recommandations institutionnelles ou encore de principes déontologiques. Il relève d'un questionnement permanent soulevé par les tensions éthiques du quotidien... À l'initiative de l'Espace de réflexion éthique des Pays de la Loire (EREPL), cet ouvrage interdisciplinaire éclaire sans tabou les enjeux éthiques de l'intimité, toujours susceptible d'être menacée à l'hôpital ou en institution.

- La zoothérapie auprès des personnes âgées : une pratique professionnelle / François Beiger, Gaëlle Didou. – Dunod, 2017

Les personnes âgées placées en institution sont la plupart du temps privées de ce qui leur a longtemps tenu le plus à cœur : la maison que l'on quitte, le conjoint qui décède, la perte de l'autonomie et, parfois, la perte du sentiment de sa propre utilité. S'il ne peut rendre le foyer, le partenaire ou la vie d'antan, l'animal peut aider à se remémorer les souvenirs d'hier. De plus en plus utilisée en établissements, la zoothérapie dynamise l'accompagnement au quotidien et soutient le soin : - la présence d'un animal de compagnie encourage une personne à s'exprimer, à laisser libre cours à ses émotions ; - elle peut l'aider à recouvrer un peu de sa motricité ; - le simple fait de caresser un animal suffit souvent à réduire la tension artérielle de la personne. La médiation par l'animal constitue un outil précieux qui profite non seulement à la personne âgée tout au long de son séjour en institution, mais aussi à sa famille et à l'équipe soignante qui l'entoure.

- La respiration / Elisabeth Gordon, Laurent Nicod. – Planète santé, 2019



Chaque année, nous inspirons et expirons plus de trois millions de litres d'air. Avec la circulation sanguine et la conscience, la respiration est l'une de nos fonctions vitales, qui permet de renouveler l'air contenu dans nos poumons afin d'oxygéner le sang et de le décharger du gaz carbonique qu'il contient. Ces échanges gazeux se font dans des millions d'alvéoles, précieuses et fragiles. Diverses maladies affectant les voies aériennes peuvent créer des difficultés respiratoires, allant des plus bénignes et ponctuelles telles que le rhume, aux plus invalidantes et chroniques comme l'asthme, la broncho-pneumopathie chronique obstructive ou la mucoviscidose. Environnement, génétique, hygiène de vie... A quoi sont dus ces différents troubles et en quoi consistent-ils ? Comment les traiter ? Comment préserver nos poumons ?

- Cancer, quels risques ? : si je fume, je bois, je mange mal, je vis dans une ville polluée... / Martine Perez ; avec Béatrice Fervers. – Quae, 2018

Près de 40 % des cancers ont des causes évitables. Alors quels sont les produits et les comportements à risque ? Quelles stratégies mettre en œuvre ? L'ouvrage décrypte avec précision les causes connues du cancer pour que chacun puisse évaluer son propre risque : tabac, alcool, alimentation, soleil, travail, pilule ou traitement hormonal de la ménopause, pollution, pesticides, perturbateurs endocriniens... Savoir d'où vient la menace est fondamental. L'ouvrage décrit dans quelles circonstances, à quelles doses, pour quelle durée, certains éléments de notre vie quotidienne augmentent le risque. Et bien sûr, il offre des conseils de prévention, des pistes pour prendre soin de soi. Ce livre est destiné à tous ceux qui sont prêts à modifier leur mode de vie pour se prémunir au maximum, même si bien sûr, nul ne peut garantir une protection absolue. Oui, il y a des moyens de prévenir certains cancers.

- Comment mieux vieillir / Christophe Bula, Elisabeth Gordon. – Planète santé, 2018

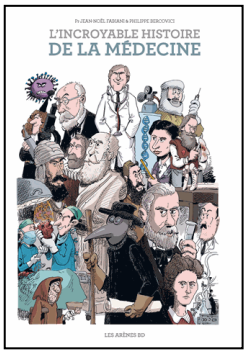
Inéluctablement, chacun d'entre nous subit les outrages du temps. Mais chacun à son rythme et à sa manière, si bien que certains octogénaires sont en meilleure forme physique et intellectuelle que des personnes bien plus jeunes. Certes, au-delà de 65 ans, nos fonctions vitales ont tendance à s'affaiblir et à se fragiliser. Nous sommes confrontés à un risque accru de souffrir de diverses maladies susceptibles d'affecter nos organes et tissus, du cerveau au cœur en passant par les reins et les poumons. Pourtant, même en l'absence de cure de jouvence et de pilule de longévité, nous pouvons agir afin de rester en forme le plus longtemps possible. En nous alimentant sainement, en ayant des activités physiques, en faisant fonctionner nos neurones, en entretenant un réseau social, nous pouvons retarder le processus de sénescence et, surtout, nous y adapter plus harmonieusement. Mieux vaut en effet se préparer à ses vieux jours et à une éventuelle perte de son autonomie, car nombre d'entre nous sont promis à devenir centenaires.

- Comment rester vivant au travail ? Guide pour sortir du burn out / Catherine Vasey. – Dunod. 2017

Ce livre est destiné à toutes les personnes victimes de burn out qui ont besoin de comprendre ce qui leur arrive et qui cherchent une méthode pour s'en sortir. Le lecteur est accompagné pas à pas dans les mesures d'urgence à prendre, dans les éléments à lister pour faire le bilan de sa situation, dans les cinq piliers du processus de guérison à mettre en place pour une guérison durable et une meilleure qualité de vie. Plein de témoignages clairs, chaleureux, bien construit, ce livre sera une véritable boîte à outils pour guérir le burn out.

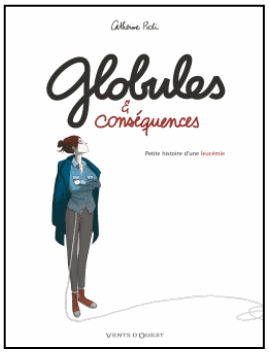
Bandes dessinées "Santé"

- L'incroyable histoire de la médecine / dessin Philippe Bercovici, scénario Jean-Noël Fabiani. – Les Arènes, 2018



Du bricolage parfois génial de la préhistoire jusqu'à l'hypersophistication des greffes d'organes, l'histoire de la médecine est un immense roman plein de rebondissements, où l'amour, le pouvoir, le génie et le hasard se mêlent à la science. Dans cette première histoire de la médecine en BD, le professeur Fabiani voyage à travers les siècles et les continents avec jubilation, sans se départir de la rigueur de l'historien, en duo avec Philippe Bercovici, le dessinateur génial des "Femmes en blanc". Accessible à tous, cet album passionnant nous entraîne dans l'intimité des médecins de légende, des obstinés, des découvreurs, mais aussi des illuminés, des charlatans et des professeurs de mensonges.

- Globules & conséquences : petite histoire d'une leucémie / Catherine Pioli. – Vents d'ouest, 2018



La vie de Catherine, illustratrice, bascule le jour où on lui diagnostique une leucémie aiguë : une forme de cancer très grave qui s'attaque au système immunitaire. Elle qui n'avait jamais été vraiment été hospitalisée se retrouve alors propulsée dans le monde des grands malades et découvre la vie en hôpital. C'est un véritable parcours du combattant qui s'annonce... Les analyses, l'attente des résultats, les séances de soin, le corps qui se transforme, la perte des cheveux, ses relations avec le corps médical, le soutien de son compagnon et de ses proches, le retour à la vie normale, le regard des autres... En textes et en dessins, elle décide de raconter l'impact que la maladie a eu sur sa vie avec une grande sincérité, et surtout beaucoup de recul et d'humour. Avec elle, on vit l'attente, les doutes, la peur, les pleurs... mais on écoute aussi et surtout les rires, l'amour et la volonté de vivre.

Récits "Santé"

- Tu verras maman, tu seras bien / Jean Arcelin – XO, 2019

Pendant près de trois ans, Jean Arcelin a dirigé un EHPAD dans le sud de la France, avant de renoncer, épuisé par un trop-plein d'émotions et révolté par la faiblesse des moyens mis à sa disposition. Il a côtoyé le pire mais aussi le beau : l'existence de vieilles personnes isolées, le plus souvent sans visites, qui s'accrochent à la vie, se réconfortent, reconstituent des parcelles de bonheur. Des femmes et des hommes qui l'ont ému aux larmes, l'ont fait rire aussi, et dont il raconte avec tendresse le quotidien. En refermant ce livre, on pensera longtemps à cette vieille dame apeurée, atteinte de la maladie d'Alzheimer, qui vit une histoire d'amour magnifique avec un homme handicapé ; un homme qui lui dit pour la rassurer : "Je serai ta tête, tu seras mes jambes ! " On s'insurgera surtout contre ces entreprises qui, par souci d'économie, laissent "nos vieux" trop souvent seuls, livrés à eux-mêmes faute de personnel, humiliés par le manque de soins et d'attention. "Comme si la société tout entière, affirme Jean Arcelin, voulait les enterrer vivants...

- J'ai rendu mon uniforme : une infirmière en EHPAD témoigne / Mathilde Basset. – Ed. du Rocher, 2019

Le 27 décembre 2017, Mathilde Basset, jeune infirmière en EHPAD, rentre chez elle épuisée, démoralisée, avec le sentiment que ses conditions de travail lui font trahir ses valeurs de soignante. Elle lance sur Facebook un cri de colère pour dénoncer le manque de moyens, l'épuisement des soignants et la souffrance des personnes âgées, privées de contacts humains de qualité dans ce qui est devenu une véritable usine. Son message, repris par les médias, devient rapidement viral et ouvre le débat au niveau national. Dans cet ouvrage, elle raconte le quotidien, les difficultés et les craintes d'une profession à bout de forces et d'équipes en sous-effectif dont la formation ne correspond pas à la réalité du quotidien des hôpitaux. Entre distribution de pilules et soins à la chaîne, seule infirmière pour plus de 90 patients, ayant le sentiment de bâcler le travail et de totalement négliger la relation humaine, la jeune infirmière, fraîchement sortie de formation et passionnée par son métier, se voit jour après jour devenir « stressée, stressante et maltraitante »... C'est la boule au ventre que, quelques jours plus tard, elle quittera son service.