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

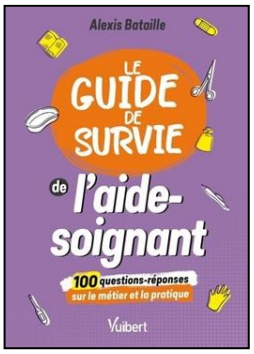
CFPS
Bibliothèque
Bd de la Cluse 16
1205 Genève

Genève, le 2 septembre 2021

BIBLIOTHEQUE
Nouvelles acquisitions – Septembre 2021
Documentaires

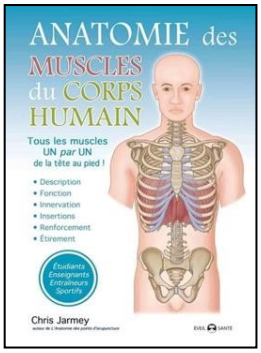
- Petit guide de (sur)vie à l'usage des soignants / Laurent Seravalli, Pamela Indino-Bambi, Caroline Zosso. – Médecine et Hygiène, 2020

Vous ne savez plus comment conjuguer vie familiale et activité professionnelle ? Vous adorez votre métier... mais détestez votre travail ? Vous présentez un épuisement psychique majeur après seulement quelques mois de travail dans un nouveau service ? Dans un ouvrage unique, trois soignants-auteurs mettent en commun les fruits de leurs formations, de leurs compétences et de leurs expériences afin de vous aider à garder ou à retrouver votre cap au sein du relief accidenté du système de santé dans lequel vous évoluez.



- Le guide de survie de l'aide-soignant : 100 questions-réponses sur le métier et la pratique / [Alexis Bataille]. – Vuibert, 2020

Etre soignant, c'est avant tout travailler au cœur du soin pour et avec les patients. Cela soulève forcément beaucoup de questions dont la réponse est plus ou moins évidente... Alexis Bataille répond avec humour et sans tabou à toutes les questions pratiques que l'aide-soignant (élève ou professionnel) se pose, à l'aube de la refonte du référentiel aide-soignant. Ce livre aborde les trois thèmes essentiels à la profession : - le métier d'aide-soignant sous tous ses aspects - la pratique au quotidien - les relations aux patients.



- Anatomie des muscles du corps humain : tous les muscles un par un de la tête au pied ! : description, fonction, innervation, insertions, renforcement, étirement / Chris Jarmey. – Eveil, 2020

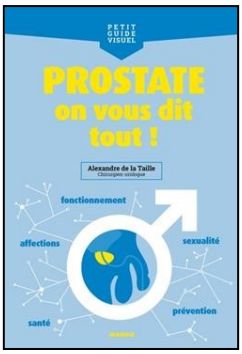
Complet, accessible et richement illustré, ce guide présente l'ensemble des muscles du corps humain, classés par groupes musculaires. Il offre un profil complet pour chaque muscle : sa place, ses insertions, son innervation, son rôle et les mouvements qu'il génère ; mais aussi sur les mouvements qui l'entraînent, l'étirent et le renforcent. Sa conception et la présentation synthétique en font un outil de travail efficace permettant une consultation rapide. Un chapitre particulier est consacré aux muscles du plancher pelvien, qui sont d'un intérêt particulier pour celles et ceux qui s'intéressent au yoga, au Pilates et à l'anatomie féminine.

- Tout sur l'endométriose : soulager la douleur, soigner la maladie / Dr Delphine Lhuillery, Dr Érick Petit, Dr Éric Sauvanet. – O. Jacob, 2019

Voici le premier ouvrage scientifique et accessible sur l'endométriose, cette maladie spécifiquement féminine, encore trop mal connue des patientes, mais aussi du corps médical. Vous y trouverez toutes les réponses aux questions que vous vous posez : Quels sont les signes qui doivent alerter ? Qui consulter ? Comment obtenir un diagnostic fiable ? Quels sont les médicaments qui marchent ? Quand faut-il se faire opérer ? Quelles sont les meilleures conditions pour avoir un bébé ? Comment soulager efficacement les douleurs ? Pourquoi pratiquer régulièrement une activité physique ? Faut-il changer d'alimentation ? Comment retrouver un bon sommeil ? Etc. Porté par trois experts qui ont choisi d'unir leurs compétences et de tout vous expliquer dans cet ouvrage, le guide indispensable qui vous accompagnera utilement dans votre vie de tous les jours avec la maladie.

- Vagin et Cie : on vous dit tout ! / Odile Bagot. – Mango, 2019

Le vagin, qu'en savez-vous au juste, en dehors du fait qu'il est bien caché ? Derrière ce mot, que l'on peut avoir quelque gêne à prononcer se cache un grand méconnu, objet de bien des fantasmes et idées reçues ! Ce guide très illustré vous fait découvrir toutes les grandes fonctions de l'appareil reproducteur féminin, ses nécessités et ses plaisirs, ses troubles et ses maux. Chaque page vous aide, avec bienveillance, humour mais sérieux, à mieux connaître, comprendre et optimiser cet organe essentiel à la santé et au bien-être.

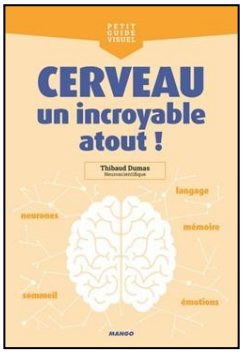


- Prostate, on vous dit tout ! / Alexandre de la Taille. – Mango, 2019

La prostate. Forcément, vous avez déjà entendu ou lu ce mot. Mais détenez-vous les bonnes informations sur cet organe masculin essentiel ? Êtes-vous certain de pouvoir le situer ? Avec ce livre, vous allez enfin avoir toutes les clés en main pour comprendre parfaitement comment fonctionne la prostate, et surtout comment agir pour prévenir les diverses maladies qui peuvent l'affecter et s'y retrouver quand un problème, bénin ou plus sérieux, survient. Ce guide très illustré vous fait découvrir toutes les grandes fonctions de la prostate, ses nécessités et ses plaisirs, ses troubles et ses maux. Chaque page vous aide, avec simplicité mais sérieux, à mieux connaître, comprendre et optimiser cet organe essentiel à la santé et au bien-être.

- Major Mouvement : 10 clés pour un corps en bonne santé / Major Mouvement. – Marabout, 2020

Mal au dos, aux genoux, surpoids, tendinites à répétition, fatigue… la sédentarité est responsable de bien des maux. Vous avez envie d'en finir avec les douleurs multiples et de retrouver un corps en bonne santé, musclé et tonique ? La clé, c'est le mouvement ! Major Mouvement, kinésithérapeute passionné par son métier, spécialisé en thérapie manuelle, est là pour vous aider à vous reprendre en main : déjouant les idées reçues, il vous donne les outils concrets pour vous construire un corps qui vous plaît, solide et en bonne santé !



- Cerveau : un incroyable atout ! / Thibaud Dumas. – Mango, 2020

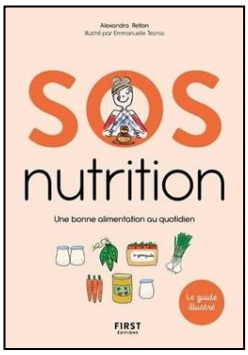
Au cœur de notre identité, notre cerveau, dont les mécanismes opèrent de façon principalement inconsciente, nous fascine autant qu'il nous est inconnu. Ce guide totalement illustré vous fait découvrir toutes les grandes fonctions de notre cerveau. Chaque page vous aide à connaître, comprendre et optimiser cet organe essentiel à notre santé et notre bien-être.

- Addictions : dites-leur adieu ! / Laurent Karila. – Mango, 2019

Si tout le monde sait qu'on peut être accro à la drogue ou à la cigarette, certains ignorent que l'addiction peut se cacher partout dans notre quotidien ! Un paquet de gâteaux qui vous fait de l'oeil au goûter, le carré de chocolat avec votre café, la séance de running inratable du dimanche, votre smartphone bien-aimé qui est la première chose que vous regardez au réveil... Cela vous dit quelque chose ? Connaissez-vous les mécanismes de l'addiction ? Quel rôle notre cerveau joue-t-il dans tout cela ? Comment savoir si l'on est accro à quelque chose ? Qu'est-ce qui fait qu'on devient un serial addict... ou pas ? Comment dire adieu à son péché mignon ?

- Plein le dos ! : le manuel de la posture : genoux, hanches, dos, épaules, nuque / Olivier Girard. – Favre, 2019

Plus de 80% de la population active a mal au dos, à la nuque, aux épaules, aux genoux : les troubles musculo-squelettiques sont partout autour de nous. Leur impact individuel, familial et sociétal est incalculable. Aujourd'hui, on observe par ailleurs un phénomène nouveau : plusieurs années avant leurs aînés, nombre d'adolescents ont déjà mal, du fait notamment d'une surexposition aux écrans. Pour mieux nous protéger, il est donc temps de comprendre comment le corps est fait pour fonctionner. Ecrit pour tous et puisant ses exemples dans vos activités quotidiennes, ce livre est un mode d'emploi du corps humain, conçu pour vous permettre d'améliorer votre posture. Il vous aidera à aller mieux, mais aussi à protéger vos enfants. En mettant la mécanique du corps et l'ergonomie à portée de tous, il propose un programme de rééducation posturale, semaine après semaine. L'approche, pratique et scientifique à la fois, issue du courant paramédical scandinave Mensendieck, est plébiscitée par de nombreuses entreprises suisses et internationales.

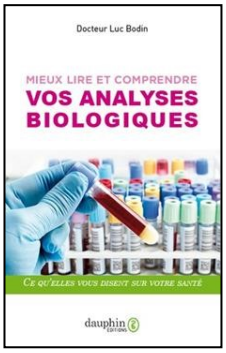


- SOS nutrition : [une bonne alimentation au quotidien] : [le guide illustré] / Alexandra Retion ; ill. par Emmanuelle Teyras. – ...

Le guide pour une bonne alimentation ou quotidien ! Tout le monde est d'accord : bien manger est la clé pour être en bonne santé et garder la ligne. Mais entre les courses à foire, le manque de temps, les milliers de produits disponibles, les informations sur la nutrition, souvent contradictoires, qui nous tombent sans cesse dessus, les 3 repas par jour, qui font 21 sur une semaine... la question « Qu'est-ce qu'on mange ? » peut devenir un vrai casse-tête ! Ce guide illustré vous aidera à tout comprendre sur la nutrition, à vous orienter comme un chef dans les rayons alimentaires et à élaborer simplement des repas équilibrés, au quotidien, pour vous, votre famille et vos convives.

- Pourquoi j'ai mal au ventre / Sophie Restellini, Michel Maillard, Sophie Davaris. – Planète santé, 2021

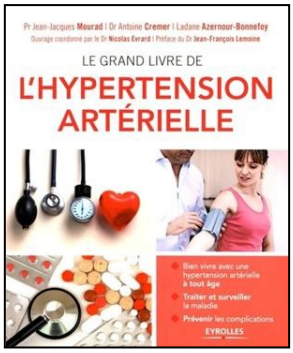
"J'ai mal au ventre…" Oui, mais où, et comment, exactement ? Très fréquents, les maux de ventre poussent beaucoup de patients à consulter leur médecin. La douleur peut traduire un simple problème digestif ou une infection, mais aussi des pathologies fonctionnelles, chroniques ou encore allergiques. L'intensité de la douleur ainsi que sa localisation et son évolution, sa fréquence ou la présence de symptômes concomitants dans d'autres régions du corps peuvent motiver une consultation rapide. Comment fonctionnent le tube digestif et ses différents organes ? Quelles peuvent être les origines d'une douleur abdominale aiguë ? En quoi consiste une maladie inflammatoire chronique ? Quel est le rôle du microbiote ? Autant de réponses à découvrir dans cet ouvrage consacré à ce deuxième cerveau qu'est notre appareil digestif.



- Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques : ce qu'elles vous disent sur votre santé / Docteur Luc Bodin. – Ed. du Dauphin, 2020

Aujourd'hui, les médecins n'ont plus le temps de répondre aux questions sur les analyses qu'ils vous prescrivent, et de vous expliquer le résultat. Le langage qu'ils utilisent reste souvent technique et peu parlant. Ce guide pratique répond à ces questions et nous donne les détails de ce qu'il faut savoir sur ces analyses. Vous y trouverez aussi des informations sur d'autres examens faits en laboratoire, les tests médicaux vendus en pharmacie ainsi qu'un glossaire des termes médicaux les plus utilisés dans les analyses médicales et leurs interprétations. Ce que vos analyses disent sur votre santé.

- Le grand livre de l'hypertension artérielle / Professeur Jean-Jacques Mourad, Docteur Antoine Cremer, Ladane Azernour-Bonnefoy. – Eyrolles, 2017



En France, l'hypertension artérielle, avec plus de 12 millions de personnes traitées, représente la première pathologie chronique. A l'annonce de la maladie, certains patients se retrouvent démunis et beaucoup d'entre eux manquent d'informations, avec pour résultat un traitement insuffisant ou mal adapté. Rédigé par des experts, ce livre pratique et exhaustif s'appuie sur les derniers travaux de recherche et répond aux différentes questions que chacun se pose sur : Les causes de la maladie et ses liens éventuels avec la tension nerveuse ; Les traitements adaptés (médicaments, suivi, hygiène de vie...) ; L'hypertension artérielle chez la femme enceinte, le senior ; Le rôle de l'alimentation ; Les moyens de prévention. Riche en illustrations et en témoignages de patients, cet ouvrage indispensable permet de mieux vivre avec la maladie au quotidien.

Bandes Dessinées

- Ne m'oublie pas / Alix Garin. – Le Lombard, 2021

La grand-mère de Clémence souffre de la maladie d'Alzheimer. Face à son désespoir, elle prend la décision de l'enlever de la maison de retraite et de prendre la route en quête de l'hypothétique maison d'enfance de sa mamie. Une fuite, une quête, un égarement, l'occasion de se retrouver... A moins que ce ne soit des adieux ?

- À cœur ouvert / Nicolas Keramidas. – Dupuis, 2021

Nicolas Keramidas est atteint d'une malformation cardiaque à la naissance, la tétralogie de Fallot, ce qui l'oblige à subir une opération délicate et surtout inexpérimentée en 1973 : il devient ainsi le premier bébé en France à être opéré à cœur ouvert. 43 ans plus tard, lorsque son cœur s'emballe sur un terrain de foot, le mal se réveille et le conduit vers une nouvelle opération à cœur ouvert. Une expérience angoissante et douloureuse qu'il parvient à surmonter avec sa femme, Chloé, qui, comme lui, a tenu un carnet au jour le jour. C'est à partir de ces notes qu'il retrace en détails toutes les étapes de cette descente aux enfers médicale jusqu'à sa sortie définitive de l'hôpital. En usant d'humour et d'un savoir-faire acquis aux studios d'animation Walt Disney de Montreuil où il a travaillé pendant douze ans, l'auteur nous fait vivre l'expérience d'une opération chirurgicale lourde avec une sincérité touchante.