

SANTÉ

ÉTUDIANTS

Sélection de livres et sites internet

BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE
CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

SOMMAIRE

cerveau.....	4
alimentation	5
troubles alimentaires	8
activité physique	10
troubles psychiques, suicide	11
sexualité	12
sommeil.....	15
stress, anxiété, dépression.....	17
addictions – médicaments, substances, alcool, tabac.....	20
lien santé – consultations.....	22

EDITO

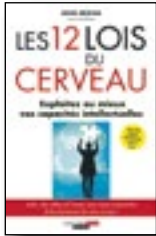
La période universitaire est un moment particulier dans la vie d'un étudiant, marquée par des changements importants dans la sphère privée, sociale et professionnelle. Les questionnements et les difficultés pouvant en résulter sont des obstacles au bien-être et à l'équilibre. Pour réussir ses études, être en bonne santé physique et psychique est primordial.

Cette brochure réalisée par le Centre de documentation en santé (CDS) en collaboration avec le Service de santé du Pôle Santé Social de l'Université de Genève a pour objectif de proposer aux étudiants de l'Université une sélection de livres et de multimédias sur des thématiques de santé qui les concernent.

Face aux nombreux ouvrages disponibles, cette sélection ne saurait être exhaustive. Le contenu de chaque livre ou document étant l'expression de la pensée de son auteur, il ne pourrait être considéré comme ayant valeur médicale. Cette démarche de l'UNIGE a pour but de vous aider dans votre recherche d'informations.

Dr Tiziana Farinelli Ebengo

Médecin responsable, Service santé du Pôle Santé Social,
Division de la Formation et des Etudiants,
Université de Genève



Les 12 lois du cerveau: Exploitez au mieux vos capacités intellectuelles

John Medina

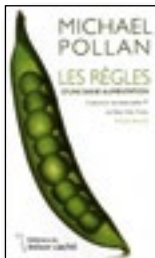
Quotidien matin, 2014 (2^e éd.)

Dans ce livre de référence, l'auteur expose les 12 lois du cerveau dont l'existence a été prouvée par la science et propose des idées innovantes pour améliorer notre manière d'enseigner, de travailler, de vivre!

Vous allez découvrir, entre autres, que l'activité physique booste nos facultés intellectuelles, que nous sommes faits pour apprendre et explorer continuellement, que le sommeil est étroitement lié à notre capacité d'apprentissage, que la vue l'emporte sur tous les autres sens.

En refermant ce livre, vous aurez compris comment votre cerveau fonctionne réellement et comment vous pouvez en tirer le meilleur parti.

[WL 100 MED](#)



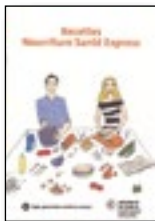
Les règles d'une saine alimentation

Michael Pollan

Trésor caché, 2010

Rédigé avec la clarté, la concision et l'esprit qui sont devenus la marque de commerce de Michael Pollan, ce manuel indispensable propose à qui veut manger sainement des règles simples et faciles à retenir, à raison d'une par page, chacune accompagnée d'une brève explication. Ce guide, facile à utiliser en toute circonstance, repose sur une variété de traditions et démontre comment différentes cultures, au fil des époques, en sont arrivées à une même sagesse alimentaire. Le guide parfait pour (re)trouver le chemin d'une alimentation saine.

[WB 400 POL](#)



Recettes nourriture santé express

Institut de médecine sociale et préventive, 2010

Dans le cadre des festivités du 450^e anniversaire de l'Université de Genève, le groupe de communication en santé de l'Institut de médecine sociale et préventive (IMSP) a organisé un concours à l'adresse des étudiants pour remplacer une alimentation «sur le pouce» à la pause de midi par un repas sain, peu cher et vite fait. Les participants ont suggéré plusieurs recettes originales et de qualité, prenant en compte le budget et surtout la santé. Toutes les recettes ont été revues par un professeur en nutrition, une nutritionniste.

[WB 400 REC](#)



La performance sur mesure: sport, santé, libido, poids, sommeil, tout passe par le cerveau et la nutrition

Olivier Bourquin

Favre, 2014

Un cerveau en santé dépend des nutriments mis à sa disposition par l'alimentation. La neuronutrition, base de ce livre, prend en charge de multiples troubles du comportement, qu'il est possible de déterminer et de corriger chez soi simplement par l'alimentation et la complémentation, en respectant des rythmes précis (rythmo-nutrition). Avec humour et autodérision, l'auteur aborde dans ce guide des thèmes aussi variés que sommeil, libido, performances intellectuelles physiques et sexuelles, boissons sucrées, caféinées ou énergisantes, Oméga 3, etc

QT 235 BOU



J'arrête la malbouffe! 21 jours pour renouer avec la sainebouffe!

Marion Kaplan

Eyrolles, 2014

Ce guide fournit des conseils nutritionnels pour prendre en main son bien-être et sa santé. Il aide à repérer ses comportements dépendants et à adapter son alimentation selon ses besoins.

WB 400 KAP



La santé vient en mangeant: le guide alimentaire

INPES, 2011

Le Guide alimentaire pour tous est le guide de référence sur la nutrition. On y retrouve l'ensemble des recommandations du Programme national nutrition santé. On y trouve toutes les réponses à vos questions sur l'alimentation et l'activité physique. Quelle que soit votre profil, il a été écrit de manière à ce que vous trouviez obligatoirement



une réponse à vos questions quotidiennes.

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf



Promotion santé suisse

www.promotionsante.ch



Société suisse de nutrition

www.sge-ssn.ch/fr



Antenne des Diététicien(ne)s Genevois (ADiGe)

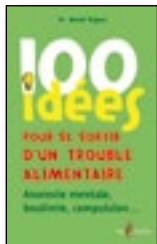
www.adige.ch



Manger Bouger, Programme national Nutrition Santé

www.mangerbouger.fr

TROUBLES ALIMENTAIRES



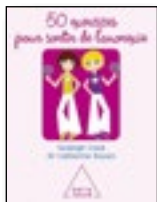
100 idées pour se sortir d'un trouble alimentaire: anorexie mentale, boulimie, compulsions

Daniel Rigaud

Tom Pousse, 2015

Cent conseils pour aider les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire telles que l'anorexie mentale, la boulimie ou la compulsions. Ce livre permet tout d'abord aux parents de détecter les symptômes de ces maladies chez leurs enfants, et propose aux patients des règles à suivre selon différentes approches (nutritionnelle, comportementale, etc.) et un programme de guérison.

[WM 175 RIG](#)



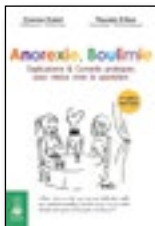
50 Exercices pour sortir de l'anorexie

Solange Cokk-Darzens , Catherine Doyen

Odile Jacob, 2008

L'anorexie est un piège dont on a les plus grandes difficultés à se sortir. Voici 50 exercices pour apprendre à mieux vivre son corps, à se débarrasser des idées envahissantes et à contrôler les comportements liés à la maladie. Cinquante exercices pour mieux se connaître, renforcer son estime de soi, faire face à ses conflits intérieurs ou à ses problèmes relationnels, et retrouver l'envie de vivre. Carnet de bord pour aller de l'anorexie à la liberté, ce livre est également destiné à l'entourage et aux professionnels de santé, pour comprendre, communiquer et accompagner.

[WM 175 COO](#)



Anorexie, boulimie: explications et conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien

Corinne Dubel , Pascale Zrihen

Ed. du Dauphin, 2015

Le chocolat, c'est interdit!... Tant de pensées et situations qui rendent la vie quotidienne infernale à toute adolescente ou jeune femme souffrant d'anorexie et/ou de boulimie... Ce livre s'adresse en priorité à ces patientes en souffrance, mais aussi à leur famille, proches, professionnels de santé confrontés à ces maladies. Pour vous aider à mieux comprendre ces difficultés et à entrevoir des solutions, nous mettons en scène dans ce livre 2 personnages, Emilie, 16 ans, anorexique et Juliette, 21 ans, boulimique, qui évoluent dans des situations concrètes: elles font leurs courses, vont au restaurant, mangent chez leur grand-mère... Nous expliquons ainsi leurs difficultés à la fois sous un angle diététique et psychologique, et donnons des clés pratiques pour y faire face.

WM 175 DUB



ABA: Association boulimie anorexie / Suisse romande; plateforme romande des troubles du comportement alimentaire

www.boulimie-anorexie.ch



Réseau Suisse Troubles Alimentaires

www.tr-alimentaires.ch

ACTIVITÉ PHYSIQUE



Le guide-santé du sportif: débutant, amateur, confirmé

Clarisse Nénard

Dangles, 2013

Des informations utiles tant pour le débutant que pour le confirmé: les bonnes raisons de se mettre au sport, les règles d'or d'une bonne séance d'entraînement, quel sport pratiquer pour quelle pathologie, etc.

QT 260 NEN



Le guide nutrition pour tous: la santé vient en bougeant

INPES, 2004

Elaboré par un groupe d'experts, ce guide propose des moyens faciles et pratiques pour atteindre la quantité d'activité physique recommandée par le Plan national nutrition-santé (PNSS). En effet, «bien manger» et «bouger» sont des facteurs de protection contre les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, l'ostéoporose ou la prise de poids. Les conseils donnés par ce guide tiennent compte de la personnalité et du mode de vie de chacun.

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf



Sports universitaires – UNIGE

www.sports.unige.ch

TROUBLES PSYCHIQUES, SUICIDE



Les Autres, une BD pour le bien-être des jeunes

Kalonji, Jean-Philippe

Stop Suicide, 2013

Fruit de la collaboration entre STOP SUICIDE, cinq associations actives dans la promotion de la santé mentale des jeunes et le dessinateur JP Kalonji, la bande dessinée *Les Autres* aborde de manière délicate et artistique des thèmes qui peuvent nous rendre la vie difficile, comme l'anorexie, le harcèlement, les questionnements sur son identité sexuelle et de genre, la dépression, l'alcoolisme et la violence. A la fin de l'album, un recueil de numéros et lieux d'aide renseigne sur quoi faire si un-e ami-e va mal et où trouver de l'aide.

[W 864 KAL](#)



Centre de conseil psychologique - UNIGE

www.unige.ch/dife/sante-social



GREPSY – Groupement de Reflexion et d'Echange en santé PSYchique

www.grepsy.ch



Centre d'étude et de prévention du suicide

ceps.hug-ge.ch



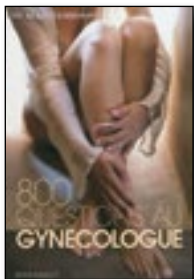
Association stop suicide

www.stopsuicide.ch



Psycom – organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale

www.psycom.org



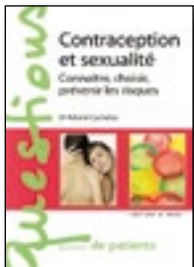
800 questions au gynécologue

Dr Alain Tamborini

Marabout, 2009

Cet ouvrage s'adresse dans un langage clair à toutes les femmes qui souhaitent mieux se connaître et améliorer leur bien-être. Ce livre aborde tous les aspects et les problèmes de la vie au féminin, apporte des solutions aux problèmes intimes et des informations sur la prévention et le dépistage pour vivre plus sûrement et mieux se protéger.

WP 120 TAM



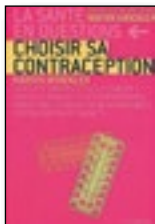
Contraception et sexualité: connaître, choisir, prévenir les risques

Roland Cachelou

In Press, 2008

Dans un style clair et vivant, le gynécologue R. Cachelou fait le point sur les avancées en matière de contraception, et répond de façon pratique à toutes les questions que chacun peut se poser dans ce domaine, et de manière plus large dans le domaine de la sexualité.

WO 630 CAC



Choisir sa contraception

Martin Winckler

Fleurus, 2007

La pilule donne-t-elle le cancer? Fait-elle grossir? Les préservatifs, sûrs à 100%? Qu'est-ce qu'un implant? Contraception et tabac? Martin Winckler répond à toutes les questions que vous vous posez en matière de contraception. Des explications claires et précises dans un livre accessible à tous pour informer, rassurer, démystifier et faire le point sur la contraception.

WP 630 WIN



Amour, plaisir & protection

Ce que les hommes doivent savoir sur le VIH/sida et sur les maladies sexuellement transmissibles.

Aide suisse contre le sida, 2013



https://shop.aids.ch/shop-uploads/1043_o2_liebe_lust_schutz_m.pdf



Amour, plaisir & protection

Ce que les femmes doivent savoir sur le VIH/sida et sur les maladies sexuellement transmissibles.

Aide suisse contre le sida, 2013



https://shop.aids.ch/shop-uploads/1042_o2_liebe_lust_schutz_f.pdf

**Santé sexuelle et planning familial - HUG**

planning-familial.hug-ge.ch/prestations

**Association française pour la contraception**

www.contraceptions.org

**Groupe Sida**

www.groupesida.ch

**Aide suisse contre le sida**

<http://www.aids.ch/fr/>



Les troubles du sommeil en 100 questions/réponses

Flamand Andlauer
Ellipses, 2015

Des questions de patients, des réponses de spécialistes. Pour tout comprendre et tout savoir sur les troubles du sommeil.

WL 108 AND



Je dors bien! Comment retrouver un sommeil profond et réparateur

Maria Holl
J. Lyon, 2014

Des exercices simples et des conseils inspirés des médecines occidentale et orientale permettent de trouver le repos sans avoir recours à des médicaments. A base de relaxation et de rituels d'endormissement, la méthode de pleine conscience aide à retrouver le sommeil. Le CD contient trois séances de relaxation à écouter pendant ou après les exercices.

WL 108 HOL



Les mécanismes du sommeil: rythmes et pathologies

sous la direction de Sylvie Royant-Parola
Le Pommier, 2013

Le point sur le sommeil : ses aspects neurobiologiques, chronobiologiques, le phénomène des rêves, le sommeil paradoxal, les insomnies, le somnambulisme, les cauchemars et la médecine du sommeil.

WL 108 MEC

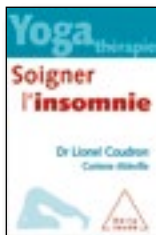


J'ai envie de comprendre le sommeil

Élisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer
Médecine & hygiène, 2014

Des réponses à toutes les questions sur le sommeil, ses aspects physiologiques et ses dysfonctionnements (insomnie, apnée du sommeil, hypersomnie, somnambulisme, etc.), en onze chapitres synthétiques. Avec des encadrés, des témoignages, des conseils pour bien dormir et un test.

.....
[WL 108 GOR](#)



Yoga thérapie: soigner l'insomnie

Lionel Coudron, Corinne Miéville
Odile Jacob, 2013

Un guide pratique pour résoudre les problèmes d'insomnie au moyen d'un programme de séances de yoga. Des explications complètent les postures en images.

.....
[WL 108 COU](#)



Réseau Morphée

Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil

www.reseau-morphee.fr

.....



Institut National du Sommeil et de la Vigilance

www.institut-sommeil-vigilance.org

.....

STRESS, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION



Le stress: vos questions, nos réponses

Marina Carrère d'Encausse, Michel Cymes, Isabelle Célestin-Lhopiteau
Hachette pratique, 2011

Le rythme effréné de la vie moderne est souvent source de stress. Bien géré, celui-ci peut être productif, mais quand il devient envahissant, la vie quotidienne devient insupportable. Comment se produit-il, comment le gérer au mieux, comment éviter le burn-out? Toutes vos questions sur le stress, toutes les réponses et tous les conseils de nos deux journalistes médicaux, avec le concours d'un spécialiste.

[WM 171 CAR](#)



Apprendre à méditer: la méthode MBSR à la portée de tous

Bob Stahl et Elisha Goldstein

Les Arènes, 2013

Un programme de 8 semaines à pratiquer à domicile pour réduire de manière efficace et durable le stress à partir d'exercices de pleine conscience et d'auto-évaluation. Le CD contient 21 méditations guidées et permet plus de 8 heures de pratique.

[WB 545 STA](#)



10 étapes pour vaincre l'anxiété

Kate Middleton

Empreinte temps présent, 2012

Ce guide propose dix étapes pour vaincre l'anxiété. Il en explique le fonctionnement, montre comment elle se nourrit des schémas de pensée et de la chimie de l'organisme. L'auteure s'appuie sur des témoignages et sur sa propre expérience pour accompagner progressivement vers un mieux-être.

[WM 172 MID](#)



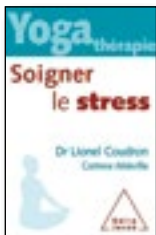
Mindfulness. Apprivoiser le stress par la pleine conscience: une introduction aux approches basées sur la pleine conscience

Edel Maex

De Boeck, 2011

Rédigé dans un style direct et concret, ce livre offre au lecteur un ensemble de conseils pratiques extrêmement utiles, tout en rappelant les principes fondamentaux dans lesquels ils sont ancrés. Ce livre offre une porte d'entrée parfaite pour découvrir ou re-découvrir ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle peut apporter à notre quotidien.

WB 545 MAE



Yoga thérapie: soigner le stress

Dr Lionel Coudron, Corinne Mieville

Odile Jacob, 2013

Un guide pratique du yoga pour lutter contre le stress, au moyen d'un programme de séances de yoga. Avec des conseils pour avoir une hygiène de vie saine.

WM 172 COU



J'arrête de stresser: 21 jours pour changer

Patrick Amar, Sylvia André

Eyrolles, 2013

Ce guide permet à chacun de travailler sur son stress de façon ludique et pragmatique, à partir d'un programme en 21 jours. Ce programme de gestion du stress englobe les pensées, les émotions, les sensations physiques et les comportements. Pour chaque jour, une séance de travail individuel à travers une thématique, des techniques et des explications simples.

WM 172 AMA



Le guide des méthodes douces antistress

Serge Rafal

Marabout, 2012

Un incontournable pour lutter contre le stress et ses méfaits. Un ouvrage de référence pour tout savoir sur le stress, comprendre comment il se déclenche, s'organise et s'installe, mais aussi connaître ses effets sur notre organisme, et prévenir et traiter les troubles qu'il provoque ou peut aggraver.

WM 172.5 RAF



Fil santé jeunes – pouvoir en parler

www.filsantejeunes.com/mal-etre



Alliance contre la dépression

www.alliancedepression.ch

ADDICTIONS — MÉDICAMENTS, SUBSTANCES, ALCOOL, TABAC



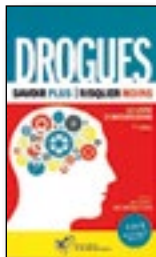
Les addictions

Laurent Karila

Le Cavalier bleu, 2008

Les addictions sont multiples: drogue, alcool, sexe, travail. L'auteur, à partir de nombreux exemples, en détaille les mécanismes, les conséquences et les thérapeutiques, dénonçant les idées reçues pour diffuser le savoir médical.

WM 270 KAR



Drogues: savoir plus, risquer moins

Centre québécois de lutte aux dépendances, 7^e ed. 2014

Nous savons aujourd'hui que toutes les substances psychoactives agissent sur le cerveau en modifiant le psychisme des individus, qu'il s'agisse de drogues illicites, d'alcool, de caféine, de tabac ou de médicaments psychoactifs. Ce livre fournit les informations pertinentes sur les substances qui existent dans notre société, leurs effets sur l'individu, la famille et la collectivité. Sans répondre à toutes les questions, ce livre donne des repères essentiels et constitue une source précieuse de renseignements pour les jeunes et les moins jeunes, les personnes qui les entourent et les professionnels.

WM 270 DRO



Drogues et toxicomanie: s'informer, comprendre, agir

Jean-Paul Carcel

Ellipses, 2006

Ce livre s'adresse à tous ceux qui se sentent concernés, de près ou de loin, par le «phénomène drogue». Il apporte dans un but de prévention une information claire et précise sur les drogues et leur usage, leurs effets et leurs dangers, sur les causes de la toxicomanie et les conseils aux parents, sur l'aide que peuvent trouver les toxicomanes et les familles, enfin sur les textes de loi concernant les drogues et les usagers de drogue.

[WM 270 CAR](#)



L'e-cigarette pour en finir avec le tabac?

Les réponses à toutes vos questions

Pr Bertrand Dautzenberg

Ixelles éditions, 2014

Environ 10 millions de personnes, soit près d'un Français sur cinq, ont déjà essayé l'e-cigarette, et désormais 1,5 million de fumeurs l'utilisent régulièrement. Est-ce là une véritable alternative au tabac ou une nouvelle méthode de sevrage tabagique? Une révolution semble bien en marche dans le monde des fumeurs. Bertrand Dautzenberg anticipe de manière objective et circonstanciée toutes les questions posées par ce sujet brûlant. Grâce à la lecture de ce livre, vous pourrez faire des choix raisonnés en toute connaissance de cause, et peut-être vous éloigner enfin du tabac.

[WM 290 DAU](#)



Addiction Suisse

www.addictionsuisse.ch

**Stop tabac**

www.stop-tabac.ch

**Stop alcool**

www.stop-alcool.ch

**Stop cannabis**

www.stop-cannabis.ch

**Reste en contrôle, site d'information du Gouvernement du Québec sur les drogues à destination des jeunes**

resteencontrole.com

LIEN SANTÉ — CONSULTATIONS**Service santé, Pôle Santé Social – UNIGE**

www.unige.ch/dife/sante-social



Nous vous recommandons l'application
i-nigma pour décoder nos QR Codes.

impresum

Tirage: 200 ex.
Octobre 2015



CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ

Ouvert à tous, le Centre de documentation en santé propose des documents (livres, revues, multimédias) adaptés à tous les âges et couvrant l'ensemble des thèmes liés à la santé. Consultation libre, prêt gratuit.

Centre médical universitaire (CMU)
9, avenue de Champel
1206 Genève

022 379 50 90
cds-medecine@unige.ch
www.medecine.unige.ch/cds
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h