

En collaboration avec la



ligue genevoise contre le cancer

Se ressourcer autrement

2^e édition

Médecines alternatives et complémentaires

une sélection de ressources pour être bien informé



brochures déjà parues

Ces brochures ont pour objectif de proposer une sélection de livres, de multimédias, de sites web pertinents, d'associations de patients.

Il existe 12 brochures thématiques différentes disponibles gratuitement en pdf et en papier, sur demande.

Pour les jeunes et leurs parents

- ▶ Emotions
- ▶ Sommeil et cerveau
- ▶ ADN, génétique, corps humain
- ▶ L'enfant, l'ado face au cancer

Pour les adultes

- ▶ Autour du cancer
- ▶ Peur anxiété stress... pas de panique
- ▶ Mort, deuil, soins palliatifs
- ▶ Se ressourcer autrement
- ▶ Santé étudiants
- ▶ Diabète de type 1 et 2
- ▶ La médecine de premier recours
- ▶ Mémoire et apprentissage



Nous sommes à votre disposition pour vous aider et vous accompagner dans vos recherches d'information, n'hésitez pas à nous solliciter.

L'information fournie ne remplace pas celle donnée par les professionnels de santé, mais contribue à enrichir la relation entre le patient, son entourage et son médecin ou un professionnel de santé qualifié.

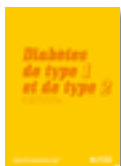
Bonne lecture!

Visitez notre site web

Vous y trouverez toutes les brochures à télécharger et des informations complémentaires: www.unige.ch/biblio/sante

Commander une brochure papier:

Sur simple demande à: cds-medecine@unige.ch



sommaire

SÉLECTION DE PORTAILS SANTÉ	7
SUGGESTIONS DE LECTURE	11
1. Généralités	11
2. Thérapies remboursées par la LAMAL (si le thérapeute est un médecin) et enseignées à la Faculté de médecine	13
Homéopathie	13
Médecine chinoise	14
Acupuncture	15
Auriculothérapie	16
Médecine anthroposophique	16
Phytothérapie – aromathérapie	17
3. Autres thérapies	19
Méditation – Pleine conscience – Relaxation	19
Massages	22
Sophrologie	23
Yoga	24
Musicothérapie – Art-thérapie – Danse thérapie	25
Hypnose	26
Gymnastique douce: Tâi Chi – Chi Qong – Feldenkrais – Pilates	27
Photothérapie – luminothérapie	28
Kinésiologie	29
Réflexologie	30
Reiki	30
Médecine ayurvédique	31
Ostéopathie	32
RESSOURCES WEB	33
ORGANISMES ET ASSOCIATIONS	34

édito

Cette brochure, réalisée par la bibliothèque de l'Université de Genève, site Uni CMU avec la collaboration de la Ligue genevoise contre le cancer, est destinée aux patients et à leurs proches, et à toutes personnes qui s'intéressent à leur santé. Son objectif est de fournir des informations à propos des médecines complémentaires, d'aborder les aspects historiques et sociologiques qui les entourent en mettant à disposition une sélection de ressources documentaires telles que livres et multimédias.

Le contenu de ces documents révèle la pensée de leur auteur, il ne saurait être considéré comme substitut à une prise en charge médicale.

Face à une thématique aussi vaste et source d'un débat scientifique et de société, cette sélection ne peut être exhaustive mais vise à offrir une source d'information et des éclairages pouvant nourrir votre réflexion et votre dialogue avec les équipes médico-soignantes. C'est dans ce souci d'information et d'ouverture que s'inscrit cette démarche de l'UNIGE.

*Pour le groupe de travail de l'enseignement
sur les médecines complémentaires*

Prof. Mathieu Nendaz

Faculté de médecine, Université de Genève

Dre Angela Pugliesi-Rinaldi

Médecin-adjoint au Centre d'oncologie, HUG

Prof. Pierre-Yves Dietrich

Chef du Centre d'oncologie, HUG
Département de médecine interne des
spécialités, Faculté de médecine de
l'Université de Genève

S Lorsque la maladie entre dans notre vie, nous nous mettons en quête de ressources qui pourraient contribuer à la combattre. Nous cherchons comment participer à l'éradiquer de notre corps ou comment vivre au mieux avec elle et les traitements. Nous cherchons ce qui nous fait du bien pour améliorer notre santé et pour éviter que la maladie ne revienne.

Souvent alors nous explorons le domaine des approches complémentaires avec sa multiplicité d'offres proposées. L'équipe infirmière de la Ligue genevoise contre le cancer est régulièrement sollicitée à ce sujet. Aussi, la Ligue s'est associée à la bibliothèque de l'Université de Genève, site Uni CMU pour vous proposer cette brochure.

Si vous souhaitez aller plus loin dans vos recherches de documentation la bibliothèque de l'Université de Genève, site Uni CMU peut vous aider et l'équipe infirmière de la Ligue est disponible pour discuter avec vous des questions et réflexions qui peuvent émerger de vos recherches, lectures ou images visionnées.

Lucienne Bigler-Perrotin

Directrice, Ligue genevoise contre le cancer

Avertissement

Ces diverses approches sont complémentaires dans le sens où elles ne peuvent pas se substituer au traitement anticancéreux conventionnel. Néanmoins, elles constituent un potentiel de ressources possibles et utiles pour chacun. La liste présentée dans cette brochure n'est pas exhaustive, elle regroupe les thérapies remboursées par l'assurance maladie de base ainsi que celles qui sont les plus communes.

Comment reconnaître un site web de qualité et développer une lecture critique des informations en ligne?

1. S'INFORMER SUR LE OU LES AUTEURS DU SITE

- ▶ **Qui a créé** le site repéré?
Est-il possible d'obtenir de l'**information sur l'auteur**/l'éditeur du site?
Privilégier: médecin, patient, universités, hôpitaux publics, office ou départements fédéraux et cantonaux de santé publique, organisations internationales, associations professionnelles médicales, associations de patients.
- ▶ Quelle est l'**expertise** et la **reconnaissance** de cet auteur dans le domaine?
S'agit-il d'un **auteur indépendant**, sans lien avec des entreprises commerciales ou pharmaceutiques?

2. ÉVALUER LA QUALITÉ DE L'INFORMATION

- ▶ Quel est l'objectif du site: site d'information ou site commercial ou pharmaceutique?
- ▶ De quand date la publication?
- ▶ Quelle est la fréquence de mise à jour de l'information?

Trucs & astuces:

- ▶ N'hésitez pas à visiter plusieurs sites pour comparer leurs résultats.
- ▶ Privilégiez les portails médicaux qui contiennent des informations validées (issues des résultats de la recherche scientifique), contrairement aux moteurs de recherche standards.

ATTENTION:

La recherche d'informations en santé sur Internet ne doit pas remplacer une consultation médicale. Internet est un outil d'information, pas de diagnostic.

N'hésitez pas à parler des résultats obtenus avec un professionnel de santé qualifié.

SÉLECTIONS DE PORTAILS SANTÉ

Des sources fiables et de qualité qui proposent des informations validées par des professionnels de la santé.

EN FRANÇAIS

PLANÈTE SANTÉ

www.planetesante.ch

Portail médical suisse. Met gratuitement à disposition de tous des contenus validés par des médecins romands.

Possibilité de rechercher par maladie:

www.planetesante.ch/Maladies/Rechercher-une-maladie

CISMEF Patients

doccismef.chu-rouen.fr/dc/#env=pat&restartApplication

Catalogue et index des sites médicaux francophones à destination des patients et de leur famille.

HON: Health On the Net

www.hon.ch/HONsearch/Patients/index_f.html

Moteur de recherche qui sélectionne et certifie la fiabilité et la crédibilité de l'information médicale et de santé sur le web.

AKOS: traité de médecine

www.em-premium.com/traite/tm

Encyclopédie médicale rédigée par des praticiens.



Ressource en ligne accessible par abonnement: veuillez-vous adresser à la Bibliothèque de l'Université de Genève pour la consultation

POUR ALLER PLUS LOIN: VIDÉOS ET DOSSIERS INFORMATIFS EN SANTÉ

OFSP (Office fédéral de la Santé publique) – Maladies et médecine

www.bag.admin.ch/themen/medizin/

Informations sur les maladies, leurs symptômes et leur prévention, ainsi que des données chiffrées, à l'échelle de la Suisse.

Fédération Romande des consommateurs – Santé & bien être

www.frc.ch/categorie/sante-bien-etre/

Articles et dossiers d'actualité sur la consommation en matière de santé.

ATLAS MÉDICAL

www.chuv.ch/chuv_home/patients-et-familles/chuv-patients-services/chuv-patients-services-atlas-medical-alphabetique.htm

Courtes vidéos pour expliquer simplement une pathologie, une intervention médicale.

ALLO DOCTEURS

www.allodocteurs.fr

Nombreux dossiers et vidéos sur tous les thèmes de santé.

RTS découverte santé et médecine

www.rts.ch/decouverte/sante-et-medecine/

Explications brèves et concises sur différents thèmes scientifiques d'actualité.

INSERM: dossiers d'information

www.inserm.fr/dossiers-d-information

Dossiers d'informations sur les grandes questions de santé et sur la recherche biomédicale.

DiscutonsSante.ca

www.discutonssante.ca

Pour vous aider à communiquer plus efficacement durant vos rendez-vous médicaux.

SANTÉ DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

MON ENFANT EST MALADE

www.monenfantestmalade.ch

Multitude de conseils pratiques vous permettant de prendre soin de votre enfant malade ou blessé.

ABOUT KIDS HEALTH

www.aboutkidshealth.ca

Sources d'information à but non lucratif sur la santé des enfants.

CIAO.CH

www.ciao.ch/f/

Site d'aide et d'informations pour les adolescents. Permet aux jeunes romands de 11 à 20 ans de poser des questions anonymement et gratuitement à des spécialistes. Espace interactif de forums, tchats et témoignages.

MALADIES RARES

INFO MALADIES RARES

www.info-maladies-rares.ch

Portail romand d'information sur les maladies rares qui informe et oriente les patients, leurs proches et les professionnels vers les consultations spécialisées en Suisse romande et vers les ressources utiles.

ORPHANET

www.orpha.net

Portail de référence sur les maladies rares et les médicaments orphelins, pour tous publics. Disponible en 5 langues: français, anglais, allemand, italien et espagnol.

EN ANGLAIS

COCHRANE

www.cochranelibrary.com

Accès gratuit pour toute la population suisse

Résumés de la recherche médicale en langage clair: données indépendantes de haute qualité pour guider les patients dans la prise de décision en santé.

Résumés en français des données probantes:

www.cochrane.org/fr/evidence

UpToDate Patient :

www.uptodate.com/contents/table-of-contents/patient-information

Base de connaissances cliniques factuelle rédigée par des praticiens: apporter une réponse immédiate à sa question clinique sous la forme la plus récente.



Ressource en ligne accessible par abonnement: veuillez-vous adresser à la Bibliothèque de l'Université de Genève pour la consultation.

MEDLINEPLUS

www.nlm.nih.gov/medlineplus/medlineplus.html

Information détaillée associée à une multitude de problématiques en santé. Bien que l'interface d'interrogation soit en anglais, il est possible de trouver de l'information en français.

Thèmes de santé:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/healthtopics.html

Encyclopédie médicale:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/encyclopedia.html

MAYO CLINIC Patient Care and Health Information

www.mayoclinic.org/patient-care-and-health-information

Excellente documentation rédigée par des praticiens sur divers sujets médicaux pour les patients.

SUGGESTIONS DE LECTURE

1. GÉNÉRALITÉS

Les médecines complémentaires et alternatives, terme retenu par l'OMS, regroupent «des approches, des pratiques, des produits de santé et médicaux, qui ne sont pas habituellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle (médecine occidentale, médecine allopathique)». Selon l'usage qui en est fait, on parlera de médecines complémentaires quand elles sont utilisées en complément de la médecine conventionnelle, ou de médecines «alternatives» quand elles sont utilisées à la place de la médecine conventionnelle.



Médicines douces: info ou intox?
Simon Singh, Edzard Ernst
Cassini, 2014

Les auteurs nous expliquent ce que sont les méthodes réellement rigoureuses d'évaluation des thérapeutiques et nous présentent en grand détail les résultats des études faites sur plus de trente thérapies, notamment: l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie, la chiropraxie...

WB 890 SIN



Les médecines complémentaires: dépasser les clivages
Bertrand Graz
PPUR, 2012

Ce livre participe à cette mise en lumière de médecines dont les spécialistes décrivent ici soins et principes, telles l'ostéopathie, l'acupuncture, l'ayurvéda, l'homéopathie, l'hypnose, la naturothérapie, la phytothérapie... Les tensions entre médecines reconnues et dissidences remontent en fait à l'Antiquité. Elles sont analysées dans ce livre jusqu'aux évolutions actuelles vers des médecines «intégratives», en Suisse et dans le monde. Sous leur influence se développe une nouvelle manière d'évaluer sérieusement diverses thérapies, dans l'intention, désormais officielle, de les intégrer avec discernement dans le système de santé.

WB 890 GRA



Médecines alternatives: le guide critique

Edzard Ernst
Elsevier, 2005

Cet ouvrage propose une approche critique de la médecine alternative fondée sur la littérature: organisé de manière pratique sous forme de guide, il prend appui sur des preuves et évalue l'efficacité de 60 médecines alternatives. Ce livre met en garde le médecin contre les méfaits de certaines pratiques, pose des méthodes de diagnostic et de traitement et propose des synthèses claires sur les bénéfices et risques des médecines alternatives.

WB 890 MED

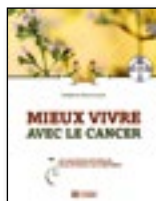


Comment mieux supporter les traitements du cancer: grâce aux approches complémentaires

Valérie Foussier
J. Lyon, 2014

Ce livre présente différentes pratiques permettant aux patients de mieux tolérer les traitements lourds du cancer et leurs effets secondaires. Les spécialistes proposent l'usage de médecines douces, de l'hypnose, du magnétisme, du reiki, de l'art-thérapie ou de la réalisation de soi pour soulager les patients.

QZ 201 FOU



Mieux vivre avec le cancer: les solutions naturelles pour atténuer des symptômes

Stéphane Bensoussan
Les éd. de l'Homme, 2009

De plus en plus de personnes atteintes du cancer se tournent vers les médecines complémentaires pour les aider sur le chemin éprouvant de la maladie. Cet ouvrage vous présente une compilation des différents traitements et des remèdes thérapeutiques qui peuvent être utilisés en parallèle des traitements médicaux.

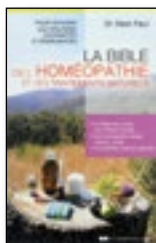
QZ 201 BEN



2. THÉRAPIES REMBOURSÉES PAR LA LAMAL (si le thérapeute est un médecin) ET ABORDÉES À LA FACULTÉ DE MÉDECINE

Homéopathie

L'homéopathie repose historiquement sur la théorie qu'une substance entraînant un symptôme chez une personne saine, pourrait chez une personne atteinte de ce symptôme, le faire disparaître. Actuellement pratiquée par des homéopathes ou certains médecins généralistes, l'homéopathie repose sur l'utilisation de substances actives en concentrations infinitésimales.



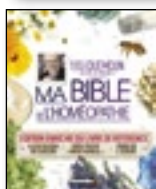
La bible de l'homéopathie et des traitements naturels

Alain Paul

Le courrier du livre, 2014

Un dictionnaire médical qui, pour chaque maladie, dresse un panorama complet: définition, causes, symptômes, conseils, traitements homéopathiques, traitements naturels associés.

WB 930 PAU



Ma bible de l'homéopathie

Albert-Claude Quemoun

Leduc.s éd., 2015

Après une présentation des principes de l'homéopathie et des principaux profils de patients, l'auteur propose des traitements homéopathiques pour 243 maux du quotidien, et une description de l'utilisation de 190 médicaments homéopathiques.

WB 930 QUE



Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie

Bernard Chemouny

O. Jacob, 2012

Pour aider l'organisme à lutter contre les symptômes physiques liés au stress et rétablir son équilibre, l'auteur propose une quarantaine de remèdes homéopathiques et une soixantaine de plantes, ainsi que des conseils d'hygiène de vie. Chaque remède est accompagné d'études, de conseils de dosage et de contre-indication.

WM 172.5 CHE



Cancer et homéopathie: rester en forme et mieux supporter les traitements

Jean-Lionel Bagot

Ed. enrichie

Unimedica, 2016

Cet ouvrage détaille les remèdes homéopathiques et leur posologie par type de cancer, de traitement et de troubles rencontrés, sans oublier la gestion émotionnelle de la maladie et des soins.

.....
 QZ 201 BAG



Vos questions sur une médecine durable: l'homéopathie uniciste

Guy Loutan

Ed. Loutan, 2014

Ce livre prétend aider tant les patients que les médecins homéopathes ou allopathes à comprendre la logique et le sérieux de la démarche homéopathique uniciste.

.....
 WB 930 LOU MAC (UNI CMU)

Médecine chinoise

La médecine traditionnelle chinoise est un système médical complet, évoluant depuis 2000 ans. Sa thérapeutique se base sur l'acupuncture, la pharmacopée chinoise, les massages, la diététique, et bien d'autres moyens préventifs.



La médecine traditionnelle chinoise au quotidien

Daniel Scimeca

Alpen éd., 2014

Vieille de 5000 ans, la médecine traditionnelle chinoise repose sur 5 éléments indissociables: la phytothérapie, la diététique, l'acupuncture, les exercices énergétiques et le massage, offrant à chacun la possibilité de se recentrer sur ce qui est important et permettre ainsi à notre organisme de faire face aux agressions de notre environnement..

.....
 WB 50 SCI

Médecine chinoise: Acupuncture

L'acupuncture travaille sur l'ensemble du corps et s'appuie sur les grands principes de la médecine asiatique: yin et yang, utilisation des méridiens énergétiques, etc. Cette méthode consiste à introduire sous la peau des aiguilles en métal, qui vont piquer le corps à des endroits bien précis pour provoquer l'action souhaitée sur l'organisme et rétablir l'équilibre énergétique du corps.



Les chemins de la tradition: l'acupuncture

Bernard Desoutter
Sauramps médical, 2015

Présentation de cette médecine traditionnelle chinoise, de son histoire, de ses principes et des recherches actuelles.

WB 369 DES

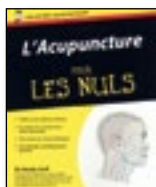


L'acupuncture: l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale

Evelyne Malnic
Seuil, 2003

Après un rappel des bases de l'acupuncture, l'auteure explique comment vivre en harmonie avec les saisons selon les principes suggérés par la médecine chinoise en matière de traitement des affections, d'alimentation, d'acupression ou d'exercice physique.

WB 369 MAL



L'acupuncture pour les nuls

Nadia Wolf
First, 2013

Vos mains sont votre premier médecin! Saviez-vous que pour soulager vos petits maux quotidiens, une pression et/ou un massage des points d'acupuncture peuvent suffire? Grâce à ce livre, vous découvrirez pas à pas toutes les facettes de cette science: le système des méridiens et des points, l'auriculothérapie, les principes de traitement de l'acupuncture. Grâce aux nombreuses illustrations de cet ouvrage, vous apprendrez précisément quel point appuyer, sans crainte de vous tromper.

WB 369 WOL



Dictionnaire pratique de l'acupuncture et du Shiatsu

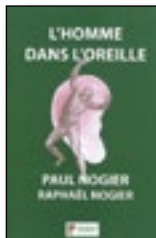
Pierre Crépon
3^e éd.
Sully, 2013

Ce dictionnaire définit à l'aide de 160 entrées et conformément à la tradition les concepts et les méthodes issus des techniques de santé originaire d'Extrême-Orient: énergie, cinq éléments, méridiens, kuatsu, moxa, qi gong, shiatsu, etc. Avec de nombreux conseils pratiques pour les auto-massages et pour lutter contre les affections de la vie quotidienne.

WB 369 CRE

Médecine chinoise: auriculothérapie ou acupuncture auriculaire

Thérapie dérivée de l'acupuncture traditionnelle consistant à traiter certaines affections en piquant des points situés sur le pavillon de l'oreille de manière à les stimuler. Les points sont localisés par comparaison, rapprochement aux différentes parties du corps d'un fœtus qui se dessine sur le pavillon de l'oreille.

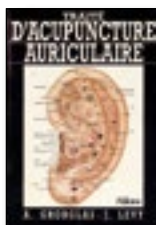


L'homme dans l'oreille

Paul Nogier
Sauramps médical, 2010

Malgré les immenses progrès que nous connaissons aujourd'hui, des techniques comme l'auriculothérapie ou l'auriculomédecine ont plus que jamais leur place car elles étudient l'homme dans son entier. Les travaux de Paul Nogier sur l'oreille permettent aujourd'hui de soigner et de soulager des milliers de malades chaque jour.

WB 962 NOG



Traité d'acupuncture auriculaire

André Grobglas
3^e éd.
Maloine, 1986

Ce livre permet de se familiariser avec des conceptions médicales particulières, et explique le mécanisme neurophysiologique de l'acupuncture auriculaire.

WB 962 GRO

Médecine anthroposophique

Accompagnement thérapeutique centré sur la personne. Les thérapies proposées et le médicament développé à base de gui, renforcent le système immunitaire et les ressources personnelles, améliorant la qualité de vie du patient durant les traitements et la maladie.



La médecine anthroposophique: un élargissement de l'art de guérir

Victor Bott
3^e éd. revue et actualisée / par Jean Chazarenc
Triades, 2003

Née il y a moins d'un siècle, cette médecine encore jeune a déjà amplement fait ses preuves. Elle propose un élargissement de la médecine traditionnelle en n'intégrant pas seulement les processus physico-chimiques, mais en tenant compte de 3 autres niveaux: le plan biologique, la vie psychique et la vie de l'esprit.

WB 903 BOT



Traitement du cancer et traitement complémentaire au gui: un guide pour les patients et leurs proches

Association pour la recherche contre le cancer, [sans date]

Cette brochure donne une vue d'ensemble des diverses causes et formes du cancer ainsi que des traitements qui peuvent être appliqués. Elle analyse le «traitement anticancéreux intégré», dans lequel la viscumthérapie à l'aide du gui joue un rôle important.

WB 903 TRA

Phytothérapie - aromathérapie

La phytothérapie est une branche de la médecine. Elle repose essentiellement sur l'emploi de plantes médicinales. La plupart des plantes ne sont pas utilisées en entier, leurs principes actifs étant souvent concentrés dans une seule partie: racines, feuilles, fleurs... Les plantes peuvent être présentées de diverses façons: fraîches ou séchées pour faire des infusions, en gélules, en huile essentielle, en ampoule buvable, etc. Il est conseillé d'avoir recours à la phytothérapie sur avis médical.



Ma bible de phytothérapie

Sophie Lacoste

Quotidien malin, 2014

Dans cette nouvelle bible santé, Sophie Lacoste nous livre tout son savoir en phytothérapie: le mode d'emploi des plantes et les préparations à faire soi-même ou à acheter pour mieux les utiliser, un abécédaire complet des plantes médicinales qui ont fait leurs preuves ainsi qu'un répertoire des maux quotidiens et les meilleures plantes pour les soigner.

925 LAC



Ma bible des huiles essentielles

Danièle Festy

Quotidien malin, 2014

Cet ouvrage définit l'aromathérapie en 23 questions, présente 79 huiles essentielles et 28 huiles végétales employées en aromathérapie, et propose des formules pour soigner les maux quotidiens.

WB 925 FES



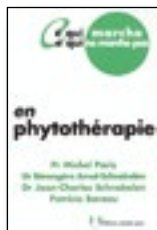
Guide pratique aromathérapie familiale et scientifique

Dominique Baudoux

Amyris, 2008

Livre simple et accessible à tous pour qu'en toute sécurité, le consommateur soit guidé dans ses choix d'huiles essentielles à mélanger ainsi que leurs proportions relatives et l'emploi correct de la synergie ainsi créée.

WB 925 BAU



Ce qui marche, ce qui ne marche pas en phytothérapie

Michel Paris

J. Lyon, 2003

Cette médecine par les plantes est efficace dans de nombreuses maladies et affections courantes. Les auteurs en présentent les principes et les propriétés préventives et curatives, en prenant des exemples de pathologies courantes. Ils montrent son efficacité, ce qui marche, mais aussi les limites.

WB 925 ENP



Emission CQFD, 26.5.2015: les huiles essentielles en question

www.rts.ch/la-1ere/programmes/cqfd/6774668-les-huiles-essentielles-en-question-26-05-2015.html?rts_source=rss_a

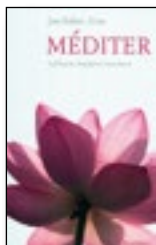


3. AUTRES THÉRAPIES

Méditation de pleine conscience – Relaxation

La méditation de pleine conscience consiste à être attentif délibérément dans le présent et sans jugement à ses sensations internes et ses perceptions. Son objectif thérapeutique est la réduction du stress et la gestion des symptômes (anxiété, douleur, dépression, fatigue...) Elle s'adresse aussi à ceux qui aimeraient développer une meilleure connaissance de soi.

La relaxation est une méthode permettant de diminuer les tensions musculaires et psychiques au moyen d'exercices agissant sur le mental ou sur le physique. Par la suite, l'interactivité entre physique et mental conduit à une amélioration du bien-être et du contrôle émotionnel.



Méditer: 108 leçons de pleine conscience

Jon Kabat-Zinn

Nouv. éd.

Les Arènes, 2014

+1 CD audio

Ce guide de méditation permet la pratique régulière de cet exercice. Le CD propose douze méditations guidées, visant à entraîner son esprit et transformer sa vie intérieure. Le livre se compose de petites leçons de conscience et de recommandations pour suivre les méditations guidées, avec des conseils à mettre en oeuvre.

WB 545 KAB



Méditations de pleine conscience pour soulager la douleur: pratiques guidées pour vous réapproprier votre corps et votre vie

Jon Kabat-Zin

ADA audio, 2013

CD-audio

Jon Kabat-Zinn et ses collègues ont aidé des milliers de personnes à apprendre à se servir du pouvoir de la pleine conscience pour transformer leur relation avec la douleur et la souffrance, et découvrir un degré de liberté nouveau leur permettant d'atteindre plus facilement une meilleure qualité de vie.

WB 545 KAB



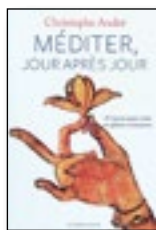
Où tu vas, tu es: apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes

Jon Kabat-Zinn

J.-C Lattès, 2012

Comment apprendre à méditer et à reporter son attention sur le moment présent afin de se libérer du stress et éveiller sa conscience.

WM 172 KAB



Méditer, jour après jour: 25 leçons pour vivre en pleine conscience

Christophe André

Audiolib, 2015

Ces 25 leçons de méditation incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient des petites méditations guidées de 5 à 15 minutes.

WB 545 AND



Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience.

Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience

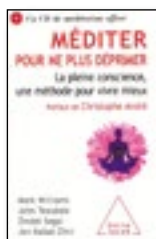
Edel Maex

2^e éd.

De Boeck, 2011

Cet ouvrage apprend comment trouver la paix et la clarté en soi. Même si la vie ne nous offre pas cette paix, la pleine conscience nous permet de traverser des situations très stressantes sans nous y perdre. Ce livre, composé de textes courts et aérés, suit en huit chapitres les huit semaines du programme de réduction du stress par la pleine conscience élaboré par le Dr Jon Kabat-Zinn.

WB 545 MAE



Méditer pour ne plus déprimer: la pleine conscience, une méthode pour mieux vivre

Mark Williams... [et al.]

O. Jacob, 2009

+ 1 CD-Audio

Un programme complet associe des découvertes scientifiques récentes et des formes de méditation empruntées au bouddhisme pour briser le cercle de la déprime et de la dépression chronique. Le CD permet de se laisser guider à travers des exercices de méditation.

WM 171 MED



Méditer pour ne plus stresser: trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien

Mark Williams et Danny Penman

Odile Jacob, 2013

+ 1 CD-Audio

Vous allez découvrir dans ce livre une méthode simple, efficace, et prouvée: pour trouver la sérénité, la méditation en pleine conscience, une méthode pour se sentir bien. Et vous allez apprendre à la pratiquer au quotidien, grâce à un programme d'exercices simples et accessibles. Pour vous sentir plus léger dans ce monde énérvé!

WB 545 WIL

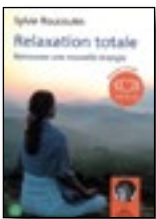


La pleine conscience, votre alliée face au cancer: une approche MBSR progressive pour vous aider à faire face à votre traitement et à vous réapproprier votre vie. Programme MBSR complet

Linda Carlson, Michael Speca
De Boeck, 2015

Le programme MBSR (Mindfulness-Based Cancer Recovery) est une combinaison thérapeutique de méditation de pleine conscience et de Yoga. Ce programme est déjà proposé aux patients ayant un cancer ainsi qu'à leurs proches dans une centaine de centres médicaux dans le monde. Laissez ce livre être votre guide pour lâcher-prise avec la peur et vous centrer sur votre rétablissement.

WB 545 CAR



Relaxation totale: retrouvez une nouvelle énergie

Sylvie Roucoules
Audiolib, 2009
1 CD-Audio

Paroles et musiques apaisantes conçues sur le modèle des mantras indiens invitent à deux séances de relaxation sophrologique pour se détendre, ouvrir son cœur, et atteindre un état de bien-être.

WB 545 ROU

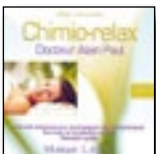


Se sentir bien malgré la maladie: pratiques de pleine conscience pour mieux vivre avec un cancer ou une autre maladie

Elana Rosenbaum
De boeck, 2014

Entre lecture et réalisation d'exercices de pleine conscience, cet ouvrage permet de se réapproprier le cours d'une vie bouleversée par la maladie et d'y remettre liberté, calme, bien-être et bonheur.

WB 545 ROS



Chimio-relax. [une aide précieuse pour accompagner vos chimiothérapies – exercices de visualisation positive – relaxation guidée]

Paul Alain
[musique composée, interprétée et produite par Stephen Sicard]
Logos, 2005
1 CD-Audio

Pendant votre chimiothérapie, bercés par la musique de LOGOS et guidés par la voix du Dr Alain Paul, faites un voyage dans votre corps et au plus profond de vos cellules, dans l'espace de la santé. Par la technique de visualisation positive, les effets secondaires disparaîtront, les chances de guérison seront augmentées et vous éliminerez l'incertitude et la peur.

OZ 201 PAU



Cancer: se relaxer pour combattre

Catherine Duclaut

C. Duclaut, 2013

1 CD-Audio

L'auteure vous conduit à un état de relaxation profonde où des exercices de visualisation simples vous aident à combattre la maladie.

QZ 201 DUC

Massages – massothérapie

Les massages sont des techniques manuelles utilisant des effleurages, des pressions, des pétrissages, qui ont une action sur le bien-être, le soulagement des douleurs, ou l'assouplissement des tissus.



Le grand guide des massages

Denis Lamboley

Marabout, 2013

Un ouvrage de référence pour s'approprier facilement chez soi toutes les techniques de massage du monde entier. Massages énergétiques issus de la médecine traditionnelle chinoise, do in, relaxation active, massages ayurvédiques mais aussi shiatsu, réflexologie: toutes ces techniques de massages sont abordées et expliquées en images pour se détendre et optimiser sa santé.

WB 537 LAM



La puissance du toucher

Marie-Claire Zimbacca

2^e éd. mise à jour

Dauphin, 2013

Réapprenons le sens du toucher est le message que l'auteur souhaite faire passer à travers ce livre. Pour nous aider à nous familiariser et en comprendre ses bienfaits, l'auteur nous explique la physiologie de la peau, les différentes façons d'exécuter un massage en l'adaptant à chaque personne.

WB 537 ZIM



Toucher: se soigner par le corps

Bernard Andrieu

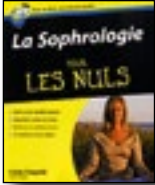
Les belles lettres, 2008

Réflexion sur l'histoire du toucher comme thérapie et recensement des différentes thérapies existantes : massages, relaxation, kinésithérapie, danse-thérapie, cures, réflexologie, bio-énergie, etc.

WB 537 AND

Sophrologie

La sophrologie est une technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose, en ce sens qu'elle amène le sujet dans un état de conscience qu'on pourrait dire «désencombré». Le sujet est alors capable de se concentrer d'une manière exceptionnelle sur un besoin spécifique.



La sophrologie pour les nuls

Cindy Chapelle
First, 2011

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la sophrologie ne se limite pas à la relaxation: c'est un véritable art de vivre. Elle délivre des clés pour une vie plus consciente et permet de créer une formidable histoire corps-esprit. Pour rester pragmatique, il s'agit d'une discipline de développement personnel. Par leur aspect pratique et ludique, nombre d'exercices proposés durant les séances sont facilement réalisables au quotidien et offrent la possibilité de se sentir plus en accord avec soi-même.

WB 545 CHA

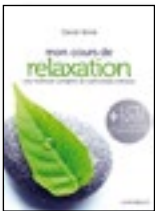


Optimiste! Grâce à la sophrologie

Sylvie Roucoules
Audiolib, 2010
1 CD-Audio

L'optimisme est un état d'esprit qui perçoit le monde de manière positive et qui est le résultat d'un travail sur soi. C'est un sentiment moteur de l'initiative. Cet album propose deux séances de sophro-relaxation pour faire éclore en profondeur les qualités racines de l'optimisme.

WB 545 ROU



Mon cours de relaxation, une méthode complète de sophrologie pratique

Carole Serrat
Marabout, 2011
+ 1 CD-Audio

L'enjeu de ce livre est double: vous aider à démonter vos mécanismes de stress interne, à dénouer vos tensions, à vous relaxer en profondeur. Vous permettre aussi, grâce à ce travail sur votre corps, à remplacer vos pensées toxiques par une vision positive de la vie et de l'avenir.

WB 545 SER

Yoga

Élaboré en Inde au fil de plusieurs millénaires, le yoga (dans son sens large) est une vaste méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle.



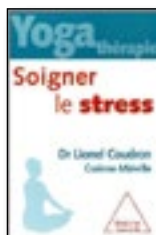
Le yoga pour les Nuls

Georg Feuerstein

First, 2005

Pratique et bien documenté, ce livre présente cette activité de façon abordable et complète. Pas d'excès de jargon, mais des exercices – des plus basiques aux plus compliqués – et une explication claire de la «philosophie» et de la pratique du yoga qui vous feront découvrir tous les secrets et les bienfaits de cette pratique millénaire.

WB 545 FEU



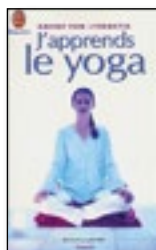
Yoga thérapie: soigner le stress

Lionel Coudron, Corinne Mieville

Odile Jacob, 2013

Pour se libérer des effets négatifs du stress, ce livre propose une solution toute simple: la pratique du yoga. En intervenant directement sur les sensations très désagréables qui s'accumulent dans le corps et qui alimentent les pensées irrationnelles, les postures de yoga permettent de «nettoyer» les tensions et les douleurs ressenties. Cette action, bénéfique pour le corps et l'esprit, est positive autant en traitement qu'en prévention.

WM 172 COU



J'apprends le yoga

André Van Lysebeth

J'ai lu, 2010

Ce livre précis et approfondi vous apprendra la base du yoga, des techniques de respiration aux secrets de la souplesse. Grâce à des explications claires et de nombreuses photos des postures, vous découvrirez les bienfaits de vraies séances, dont l'ordre et la durée sont détaillés. En vous débarrassant de ces maux du monde moderne, le yoga vous aidera à retrouver le calme et la sérénité, la joie et le dynamisme.

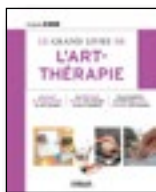
WB 545 VAN

Musicothérapie - Art-thérapie - Danse thérapie

La musicothérapie permet d'augmenter sa créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé (anxiété, douleur chronique, hypertension, difficultés d'apprentissage, etc.) En tant qu'outil de croissance personnelle, elle permet d'accroître son dynamisme ainsi que d'améliorer ses capacités cognitives (attention, mémoire), psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et socioaffectives.

L'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.), l'exprimer et se transformer.

En danse-thérapie, le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau. Sur le plan physique, elle améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire. Sur le plan mental et émotif, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement: colère, frustration, sentiment d'isolement, etc.



Le grand livre de l'art-thérapie

Angela Evers

2^e éd.

Eyrolles, 2015

Au travers de nombreux témoignages et de reproductions de travaux réalisés, cet ouvrage de synthèse montre comment le processus de création peut devenir un outil de connaissance de soi, voire un chemin de transformation. Un cahier pédagogique propose à la fin du livre des expériences concrètes en séances individuelles ou de groupe. Cette nouvelle édition est enrichie d'un chapitre sur l'art-thérapie et le cancer.

WM 450.5.A8 EVE



Art-thérapie – Un outil de guérison et d'évolution

Alexandra Duchastel

Dangles, 2013

Que ce soit pour guérir des blessures enfouies, pour dénouer des blocages ou simplement pour nous connecter à notre sagesse profonde, l'art-thérapie est un fantastique moyen de guérison et d'évolution. Elle travaille sur notre imaginaire qui ne demande qu'à nous livrer les clés d'une nouvelle vie, plus riche et plus épanouie.

WM 450.5.A8 DUC



Penser l'art-thérapie

Jean-Pierre Klein
PUF, 2012

L'art-thérapie est un accompagnement thérapeutique qui engage un processus de transformation d'œuvre en œuvre. L'auteur en explore ici les origines, son dispositif, son fonctionnement avec de nombreux exemples commentés.

WM 450.5.A8 KLE



La musicothérapie: une synthèse d'introduction et de référence pour découvrir les vertus thérapeutiques de la musique

Edith Lecourt
Eyrolles, 2014

La musicothérapie est une branche développée et reconnue de la psychothérapie, souvent intégrée à l'art thérapie. Conçu par une spécialiste, ce guide est une sensibilisation pratique aux bienfaits de cette discipline. Il vous invite à en découvrir l'histoire, les fondements et les méthodes. Exemples, tests et exercices vous familiariseront avec la démarche qui date de l'Antiquité et qui continue à se développer aujourd'hui.

WB 550 LEC



Quand la danse guérit

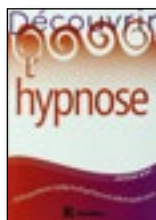
France Schott-Billmann
Le courrier du livre, 2012

A travers une approche interdisciplinaire qui s'étend du biologique au psychanalytique, cette étude met en lumière les fonctions thérapeutiques de la danse.

WM 450.5.D2 SCH

Hypnose

Dans l'état d'hypnose, l'inconscient occuperait l'avant-plan, laissant en veilleuse le conscient habituellement hyperactif. Grâce à l'expertise du thérapeute et aux techniques de l'hypnothérapie, on pourrait rendre accessibles au sujet des ressources peu exploitées de son cerveau, en activant notamment ses pouvoirs d'autoguérison.



L'hypnose

Antoine Bioy
2^e éd.
InterEditions (Découvrir), 2013

Cet ouvrage donne accès à une juste et complète connaissance de l'hypnose: son origine, ses principes, son utilité, ses exercices de base, ses indications et contre-indications. Ce livre est l'outil indispensable de tout débutant souhaitant découvrir un domaine et une pratique dont il a «eu vent», mais qu'il ne connaît pas.

WM 415 BIO



Se libérer par l'hypnose: 10 exercices d'auto-hypnose

Lise Bartoli
Payot, 2010

On agit généralement sans imaginer l'impact de notre inconscient sur nos gestes et nos pensées. Toutefois, notre inconscient peut devenir un formidable allié: en peu de temps, et par des exercices très simples, l'autohypnose permet de comprendre ce que l'inconscient veut nous dire, et de lui communiquer nos désirs afin de surmonter nos dysfonctionnements comportementaux ou émotionnels, qu'il s'agisse d'alléger notre stress, de surmonter un manque d'estime de soi, ou encore de dompter nos peurs.

WM 415 BAR

Gymnastiques douces: Tai-Chi - Chi Gong - Feldenkrais - Pilates

Les gymnastiques douces regroupent les techniques de gymnastique qui ne représentent pas de risques traumatiques.



Shiatsu et réflexologie pour les nuls

Synthia Andrews, Bobbi Dempsey, Michel Odoul
First, 2009

Utiliser la main et le massage pour soigner, soulager, reposer ou détendre... Chacun peut agir pour son propre bien-être ou celui de ses proches en appliquant quelques techniques simples et en maîtrisant les grands principes du shiatsu et de la réflexologie.

WB 940 AND



Tai Chi pour les Nuls

Thérèse Ikoian
First, 2012

Cette discipline douce n'a pas son pareil pour apaiser le corps et l'esprit, améliorer la souplesse et la concentration, diminuer le stress et la fatigue. Avec le Tai Chi, pas de danger: cette discipline n'est pas un art martial comme les autres; fondée sur l'enchaînement fluide de mouvements harmonieux, cette gymnastique peut être pratiquée à tous les âges de la vie, et à tout moment.

QT 260.5.M3 IKN

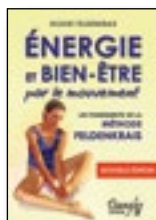


Jing Qi Gong – L'Art de la réalisation personnelle

Song Arun
Chariot d'or, 2014
+ 1 DVD-Vidéo

L'auteur nous donne à travers cet ouvrage les clés pour comprendre l'essence même du «Jing Qi Gong» afin que chacun puisse bénéficier de la puissance de cette gymnastique orientale aux possibilités infinies.

WB 543 GOD



Énergie et bien-être par le mouvement

Moshe Feldenkrais

Dangles, 2009

D'innombrables personnes ont recouvré leur santé et découvert un nouveau bonheur de vivre grâce à la méthode Feldenkrais telle qu'elle est expliquée et mise en exercice dans ce livre. Cet ouvrage offre une voie d'intégration du corps et de l'esprit dans une nouvelle globalité d'être, et fournit des données théoriques indispensables mais simples, ainsi qu'un cycle complet d'exercices.

WB 535 FEL



Les bienfaits de la méthode Pilates

Matthew Aldrich

Larousse, 2009

Un guide complet et facile à lire pour tous ceux qui veulent en savoir plus sur les origines, les principes et les pratiques de cette «gymnastique» populaire dans le monde entier et qui vise à améliorer le potentiel musculaire.

QT 255 ALD

Photothérapie - luminothérapie

La luminothérapie consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, dite «à large spectre», imitant celle du soleil. Son but est principalement de traiter les troubles associés aux dérèglements de l'horloge biologique interne, comme la dépression saisonnière.

La luminothérapie fait partie de la grande famille des photothérapies qui utilisent certaines sources lumineuses (intensités et couleurs diverses, laser, etc.), parfois combinées à des photosensibilisants, pour soigner toutes sortes d'affections, en particulier les maladies de la peau



Luminothérapie au quotidien

Isabelle Bruno

Hachette pratique, 2012

Des conseils pour vaincre la dépression saisonnière grâce à la luminothérapie. Le manque de lumière peut altérer le fonctionnement de notre horloge biologique et entraîner des troubles dépressifs saisonniers. Les lumières utilisées en luminothérapie, qui renvoient des ondes bien spécifiques, proches de celles du soleil, permettent de retrouver notre vitalité.

WB 480 BRU



La chromothérapie: couleurs et lumière de votre bien-être

Dominique Bourdin

2e éd.

Eyrolles, 2012

Les couleurs, tout comme la lumière, nous aident à vivre! A l'aide d'exemples concrets et de conseils pratiques, ce guide vous explique comment en profiter au quotidien. Il vous délivre ainsi les techniques et les bienfaits de la chromothérapie et de la luminothérapie. Il s'agit d'une initiation complète, riche et précise au bien-être par les couleurs et la lumière. Laissez-vous éclairer...

WB 480 COU

Kinésiologie

La kinésiologie appliquée est un système de diagnostic et de traitement. Sa principale caractéristique est l'utilisation de tests musculaires manuels pour déceler les déséquilibres de l'organisme.



Initiation à la kinésiologie: corps et thérapeutique

Marie Desjardins

Trajectoire, 2015

Un ouvrage d'initiation aux techniques du mieux-être, de la réactivation énergétique et des rapports entre le corps et les émotions, à travers la kinésiologie, une approche corporelle qui prend en compte l'aspect psycho-émotionnel.

WB 890 DES



Toute la kinésiologie: le corps au service de votre santé

Freddy Potschka

4^e éd.

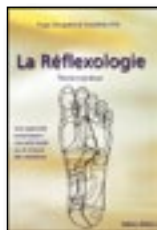
Souffle d'or, 2008

Le fondateur de l'Institut français de kinésiologie appliquée présente cette approche globale de l'être, de ses origines liées à l'acupuncture et à la chiropraxie jusqu'aux courants actuels, ainsi que ses différentes applications.

WB 890 POT

Réflexologie

La réflexologie vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps. Elle se pratique en exerçant une pression soutenue, avec le bout des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds, les mains et les oreilles. Ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques.



La réflexologie

Inge Dougans et Suzanne Ellis
Medicis, 2004

Ce manuel complet d'enseignement personnel est destiné à tous ceux qui désirent maîtriser cette méthode thérapeutique, douce, mais d'une grande efficacité. Illustré de nombreux schémas clairs et précis, il facilite la compréhension et la pratique pour appréhender les bases de la réflexologie et progresser dans le traitement d'un grand nombre d'affections et de troubles divers.

WB 940 DOU



Réflexologie pour tous

Denis Lamboley
Marabout, 2013

Grâce à ce guide pratique, qui détaille pas à pas les bons gestes, vous découvrirez: les techniques de base et le déroulement d'une séance de réflexologie, les zones réflexes en relation avec les différents systèmes du corps humain, des fiches très claires pour soulager les affections et les troubles les plus courants.

WB 940 LAM

Reiki

Le Reiki est la mise ou la remise en contact de «l'énergie universelle» et de notre propre «force vitale» dans le but d'éveiller un processus dynamique de guérison.



A la découverte du Reiki Usui

Odile Dahan
EccE, 2014

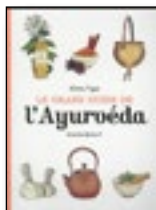
Une introduction au reiki usui, ses origines, son fonctionnement, et ses résultats possibles. Sont également abordés ses liens avec le magnétisme, le sens de la souffrance, la spiritualité, etc.

Bien plus qu'un ouvrage technique, il s'agit ici d'un véritable chemin de vie dont témoigne l'auteur, après dix-huit années de pratique.

WB 890 DAH

Médecine Ayurvédique

La particularité de l'Ayurveda est celle d'une médecine holistique. Mais bien plus qu'un système de santé, c'est un art de vivre complet qui prend en compte tous les aspects de l'être humain, de ceux, plus abstraits et transcendantaux, de l'existence, jusqu'à ceux, plus matériels et concrets, du corps physique. C'est un moyen de comprendre sa vraie nature en profondeur.



Le grand guide de l'Ayurveda

Kiran Vyas
Marabout, 2016

Renforcez votre santé grâce aux bienfaits de la cure ayurvédique. L'ayurveda, pratique millénaire en Inde, apporte un nouveau regard sur la santé, en une approche englobante accessible et adaptable aux modes et rythmes de vie occidentaux modernes. Kiran Vyas présente pratiques et conseils, autour du modèle de la cure ayurvédique, temps privilégié de reconstitution de notre «capital santé». Un programme complet et facile à mettre en place.

WB 55.A9 VYA



Ayurveda: la science de la longévité

Marie-Line Kapur
De Borée, 2012

Cet ouvrage aborde les multiples aspects de la médecine ayurvédique: ses sources hindoues, ses fondements spirituels, ses principes et ses applications en matière de massages, d'hygiène, d'alimentation.

WB 55.A9 KAP



Ostéopathie

L'ostéopathie est une «médecine manuelle». Ses praticiens palpent les corps pour déceler les tensions ou les déséquilibres qui causent des malaises ou des maladies, puis font des manipulations pour rétablir l'équilibre. D'après eux, l'ostéopathie est un système complet comportant ses propres modes de diagnostic et de traitement. Elle permettrait de soigner une grande variété d'affections.



Le grand livre de l'ostéopathie

Pascal Pilate
Eyrolles, 2013

Cet ouvrage illustré vous propose une vue d'ensemble complète de l'ostéopathie, de ses fondements à son application au quotidien. Pascal Pilate passe en revue les techniques mises en oeuvre et propose plus de 200 exercices pratiques accessibles à tous pour retrouver un confort articulaire au quotidien et ressentir un véritable bien-être.

WB 940 PIL



L'ostéopathie pour tous

Célia Le Dressay
Sully, 2011

Une bande dessinée, pleine d'humour et d'intelligence, qui explique merveilleusement bien ce qu'est l'ostéopathie.

WB 940 LED



RESSOURCES WEB*



MEindex:

www.meindex.ch

Registre des thérapeutes pratiquant la médecine complémentaire et détenteurs du label qualité RME (Registre de médecine empirique)



Association pour le Développement de la Mindfulness

www.association-mindfulness.org



Site francophone sur la pleine conscience en psychothérapie

www.cps-emotions.be/mindfulness/index.php



Méditez.com

www.meditiez.com



Ligue contre le cancer – médecine complémentaire

www.liguecancer.ch/fr/acces_reserve_aux_specialistes/medecine_complementaire/

www.liguecancer.ch/fr/vivre_avec_le_cancer_/traitements_/medecine_alternative/



* Sites consultés en juin 2016

ORGANISMES ET ASSOCIATIONS



FONDATION SUISSE POUR LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

Téléphone: + 41 26 351 10 10
Email: fondation@asca.ch
Site Web: www.asca.ch



FÉDÉRATION MÉDECINE ALTERNATIVE SUISSE (FAMS)

Téléphone: +41 71 310 14 28
Site Web: www.fams.ch



ASSOCIATION ROMANDE DES MÉDECINS ACUPUNCTEURS (AGMAR)

Téléphone : +41 79 739 68 38
Email: info@agmar.ch
Site Web: www.agmar.ch



ASSOCIATION PROFESSIONNELLE SUISSE DES ART-THÉRAPEUTES

Téléphone: +41 79 828 97 68
Email: apsat@art-therapeute.ch
Site Web: www.art-therapeute.ch/apsat/



SOCIÉTÉ DES MÉDECINS SUISSES EN THÉRAPIE NEURALE SELON HUNEKE

Téléphone: +41 33 971 61 55
Email: info@santh.ch
Site Web: www.santh.ch



HÔPITAL CANTONAL DE ST GALL – MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE ET INTÉGRATIVE

Téléphone: +41 71 494 64 24
Email: Dispo-H33@kssg.ch
Site Web: www.integrativemedizin.kssg.ch (en allemand)

DES RÉACTIONS? DES SUGGESTIONS?



Faites-en nous part!!!
cds-medecine@unige.ch



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

Impressum

Tirage: 1000 ex.
Octobre 2016 | 2^e édition

Toutes les données suggérées dans cette brochure ne peuvent pas remplacer un diagnostic ou un examen médical par un médecin ou un professionnel de santé qualifié.

Le contenu de cette brochure a été vérifié en octobre 2016 et sera mis à jour régulièrement.



ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève

022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
horaire: lu-ve 8h30-12h et 14h-17h

BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE – CMU

Bibliothèque de l'Université de Genève
Centre médical universitaire
Avenue de Champel, 9
1206 Genève

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