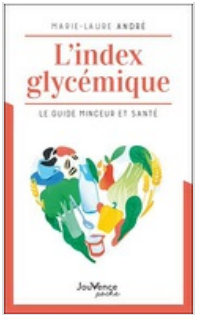
PARIS | BIBLIOTHÈQUES



Livre numérique

L'index glycémique

André, Marie-Laure

Edité par Jouvence. Bernex (Suisse) - 2021

L'index glycémique classe les aliments selon le taux de glucose qu'ils produisent dans le sang. Ce guide détaille l'apport en glucose de près de 500 aliments et propose des idées de recettes et de menus de saison.

Plus d'informations...



Livre numérique

Lutter contre l'infertilité

Hamamah, Samir

Edité par Ed. de l'Aube. La Tour-d'Aigues (Vaucluse) - 2024

Des réflexions autour de l'infertilité. Si celle-ci touche à l'intimité des personnes qui en sont victimes, elle a également des conséquences sur l'ensemble du système de santé, aussi bien dans la prévention que dans la prise en charge curative. Elle a des répercussions sur l'égalité entre les sexes et bouleverse les équilibres démographiques, sociaux, économiques ou encore géostratégiques.

Plus d'informations...



Livre numérique

Salles d'attente

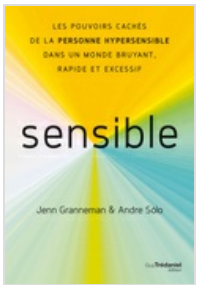
Masson, Charles

Edité par Casterman. Bruxelles - 2017

Se sentant humilié parce qu'une infirmière lui a servi de la soupe déjà froide, un clochard s'enfuit de l'hospice où il avait été placé durant l'hiver. Une histoire inspirée d'un fait réel. Prix France Info 2004 de la BD d'actualité et de reportage. Un second récit met en scène le quotidien d'un médecin et ses relations avec les patients, ainsi que de trois nouvelles.

Soupe froide ;. Bonne santé.

Plus d'informations...



Livre numérique

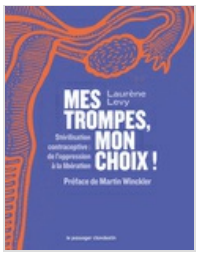
Sensible - Les pouvoirs cachés de la personne hypersensible dans un monde bruyant, rapide et excessi

Granneman, Jenn

Edité par G. Trédaniel. Paris - 2024

Près d'une personne sur trois serait porteuse d'un gène qui la rendrait plus sensible que les autres, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Les auteurs prennent la défense de ces hypersensibles, les invitant à s'accepter tels qu'ils sont. Ils donnent des conseils pour faire de cette sensibilité une force, sur les plans relationnel, professionnel ou encore familial.

Plus d'informations...



Livre numérique

Mes trompes, mon choix !

Levy, Laurène

Edité par le Passager clandestin. Lorient (Morbihan) - 2023

La journaliste spécialisée en santé étudie le sujet de la stérilisation féminine en France, source de débat au sein de la société. Les femmes sont confrontées aux jugements de leurs proches et à un corps médical réfractaire à la pratique, pourtant légale depuis 2001. L'auteure aborde ce thème par une approche historique, scientifique et féministe.

Plus d'informations...



Livre numérique

2041, Odyssée de la médecine

Bibault, Jean-Emmanuel

Edité par Editions des équateurs. Paris - 2023

Médecin cancérologue et professeur, l'auteur décrit le rôle à venir des technologies d'intelligence artificielle dans la pratique de la médecine ainsi que dans le devenir des patients. De l'épidémiologie au traitement, en passant par chaque étape du parcours de soin, il propose une plongée dans les systèmes de santé à l'horizon 2040.

Plus d'informations...



Livre numérique

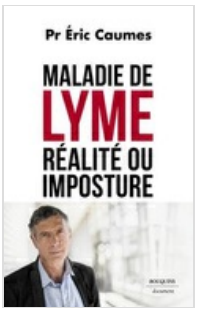
Pourquoi nous ne dormons pas ?

Leader, Darian

Edité par Albin Michel. Paris - 2020

Face à l'augmentation des traitements pharmaceutiques pour soigner l'insomnie, le psychanalyste propose de nouvelles pistes pour mieux comprendre les troubles du sommeil. Selon lui, il est nécessaire de garder à l'esprit que dormir est avant tout une expérience personnelle car chacun s'endort avec sa singularité, son histoire et ses angoisses.

Plus d'informations...



Livre numérique

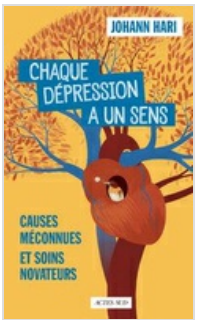
Maladie de Lyme : réalité ou imposture

Caumes, Eric

Edité par Bouquins. Paris - 2021

Le spécialiste des maladies infectieuses décrit cette pathologie présentée comme un enjeu de santé publique par certains lobbies en contradiction avec des faits scientifiques établis. Se fondant sur les cas rencontrés au cours de ses consultations, il alerte sur le surdiagnostic et le surtraitement des patients encouragés par des croyances véhiculées par les réseaux sociaux et certains médias. ©Electre 2021

Plus d'informations...



Livre numérique

Chaque dépression a un sens

Hari, Johann

Edité par Actes Sud. Arles (Bouches-du-Rhône) - 2019

Une étude sur les causes de la dépression dans les sociétés occidentales. L'auteur, lui-même dépressif, croise les résultats scientifiques de la médecine avec les sciences sociales, l'anthropologie et la primatologie afin de proposer une perspective renouvelée sur cette maladie, en s'appuyant sur de nombreux témoignages.

Plus d'informations...



Livre numérique

Créez vous-même votre régime

Sérog, Patrick

Edité par Flammarion. Paris - 2018

L'auteur, médecin nutritionniste, propose d'apprendre à mieux se connaître, du point de vue physique et psychologique, pour trouver son propre équilibre nutritionnel et obtenir un résultat pérenne : décrypter les signaux envoyés par l'organisme afin d'améliorer son fonctionnement global, puis faire évoluer sa manière de manger.

Plus d'informations...



Livre numérique

Urgences

Huon, Hugo

Edité par ALBIN MICHEL - 2020

« Ce livre est […] notre combat, votre combat. Un combat qui a pour but d'éviter l'effondrement de notre système de santé, à l'heure où les patients sont en danger. Plutôt que de nous taire, nous, professionnels de santé, avons choisi de redoubler d'énergie pour sauver ce qui nous tient à cœur : l'accomplissement de notre mission de service public.»Réduction des coûts et des effectifs, services saturés, violences, burn-out du personnel soignant… Les urgences craquent et depuis un an, un mouvement de grèves spectaculaire se propage. À sa tête, le collectif Inter Urgences et son porte-parole, Hu...

Plus d'informations...



Livre numérique

Les résistantes

Méréo, Florence

Edité par HarperCollins - 2019

Marine, Chantal, Marion, Aurélie et les autres n'avaient rien à voir avec le milieu médical... jusqu'à ce qu'un médicament ne fasse basculer leur vie et/ou celle de leurs enfants. Refusant d'être des victimes silencieuses, elles ont lancé l'alerte. Sans réseaux, sans argent, elles ont usé d'armes encore plus puissantes : leur conviction et leur détermination.   David contre le Goliath de l'industrie pharmaceutique, elles ont su mobiliser l'opinion – non sans être insultées, infantilisées, menacées parfois. Certaines sont des pionnières, parties à l'assaut des tabous sociétaux que so...

Plus d'informations...



Livre numérique

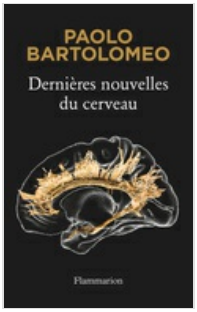
Sans alcool

Touzard, Claire

Edité par Flammarion. Paris - 2021

Journaliste et grand reporter, l'auteure témoigne de son combat pour se libérer de l'emprise de l'alcool. Réalisant que son alcoolisme définit son existence, altère ses pensées et abîme ses relations, elle choisit le sevrage malgré le jugement des autres.

Plus d'informations...



Livre numérique

Dernières nouvelles du cerveau

Bartolomeo, Paolo

Edité par Flammarion - 2023

Comment naît le langage ? Quelle est l’origine de la conscience ? Pourra-t-on bientôt lire dans nos rêves et nos pensées en enregistrant l’activité de nos neurones ? Comment apprend-on ? Et qu’est-ce que le connectome ? Fascinant par sa complexité, le cerveau reste un objet mystérieux pour tout un chacun, alors même que les neurosciences cognitives ont connu une évolution stupéfiante. Dans cette brillante synthèse, l’auteur détaille l’état du savoir sur le cerveau, des découvertes de Paul Broca à la fin du XIXe siècle aux dernières percées de l’imagerie et de l’analys...

Plus d'informations...



Livre audio numérique

La Mort intime

Hennezel, Marie de

Edité par Lizzie. Paris - 2018

Une véritable leçon de vie donnée par l'auteure, psychologue depuis près de dix ans dans une unité de soins palliatifs, où sont accompagnés ceux qui sont arrivés au bout de leur vie.

Plus d'informations...



Livre numérique

Addict

Noailles, Marie de

Edité par Grasset. Paris - 2016

Le témoignage d'une jeune femme issue de l'une des plus grandes familles de France sur son addiction et sur la méthode Minnesota, qui lui a permis de se sortir de la drogue. ©Electre 2019

Plus d'informations...



Livre numérique

Le Corps n'oublie rien

Van der Kolk, Bessel A.

Edité par Albin Michel. Paris - 2018

S'appuyant sur les plus récentes avancées scientifiques, l'auteur montre les effets du traumatisme sur le corps, le cerveau et comment ils modifient le rapport du patient au monde. Il présente les bienfaits de traitements tels que le neurofeedback, l'Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) et la méditation mais aussi le sport, le théâtre ou le yoga.

Plus d'informations...



Livre numérique

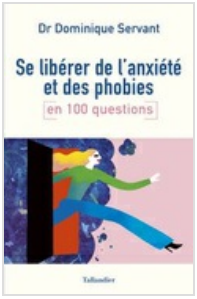
La malbouffe contre-attaque

Brusset, Christophe

Edité par Flammarion. Paris - 2022

L'auteur dénonce les pratiques malhonnêtes des lobbies de la filière agroalimentaire. Il montre les dangers de la junk food sur la santé et propose des solutions concrètes pour manger plus sainement.

Plus d'informations...



Livre numérique

Se libérer de l'anxiété et des phobies en 100 questions

Servant, Dominique

Edité par Tallandier. Paris - 2018

Un médecin propose des clés pour comprendre le phénomène d'anxiété, l'identifier, l'analyser, le soigner et le prévenir.

Plus d'informations...



Livre numérique

La palpitante histoire du coeur

Borstel, Johannes Hinrich von

Edité par Lattès. Paris - 2016

Le cardiologue décrit le fonctionnement du coeur et du système cardio-vasculaire et explique, par des anecdotes, comment en prendre soin pour rester en bonne santé. ©Electre 2020

Plus d'informations...



Livre numérique

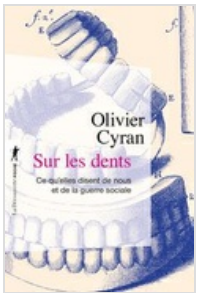
Bougez plus, vivez mieux

CYMES, Michel

Edité par edi8 - 2023

Michel Cymes et Kevin Mayer, le médecin préféré des Français et la star de l'athlétisme, nous expliquent, dans ce guide à deux voix, pourquoi " le sport, c'est la santé " et comment le pratiquer, à son échelle, pour profiter de tous ses bienfaits au quotidien. Le sport ? Il faut que je m'y (re)mette ! Nous savons tous que l'activité physique et le sport sont bons pour la santé, mais de là à les intégrer dans notre quotidien, il y a un pas que beaucoup n'arrivent pas à franchir. Faut-il vraiment faire 10 000 pas par jour ? Le ménage ou le jardinage comptent-ils ? Comment caser l'activité physiq...

Plus d'informations...



Livre numérique

Sur les dents

Cyran, Olivier

Edité par La Découverte. Paris - 2023

Une enquête consacrée au système des soins dentaires français dans laquelle l'auteur s'intéresse aux discriminations dans l'accès aux soins. Il identifie les causes et les profiteurs de la ségrégation dentaire et évoque les conséquences sanitaires et sociales de ces inégalités. Il raconte aussi l'histoire du rapport des hommes avec leurs dents, des extractions au silex à l'industrie esthétique.

Plus d'informations...



Livre numérique

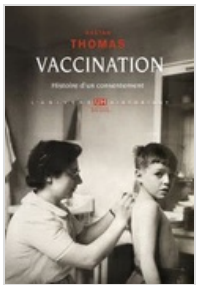
Le fumoir

Jauffret, Marius

Edité par A. Carrière. Paris - 2020

L'auteur évoque son parcours d'ancien jeune homme alcoolique, conduit un jour aux urgences par son frère. Alors qu'il croit sortir rapidement de l'hôpital, le médecin le garde en psychiatrie. Durant ses deux années d'internement, il se réfugie dans la cigarette pour fuir l'ennui, le doute et la peur. Il raconte aussi ses rencontres drôles ou touchantes avec ses compagnons d'infortune.

Plus d'informations...



Livre numérique

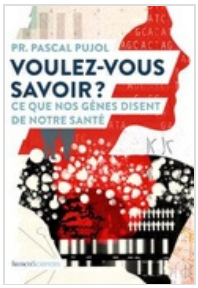
Vaccination

Thomas, Gaëtan

Edité par Seuil. Paris - 2024

Une histoire sociale et politique de la vaccination en France depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. L'auteur analyse l'évolution du travail scientifique, les mutations du pouvoir sanitaire ou encore l'influence des organisations internationales. En étudiant les divers scandales sanitaires et l'hésitation vaccinale, il explique le rapport entre individus et autorité médicale.

Plus d'informations...



Livre numérique

Voulez-vous savoir ?

Pujol, Pascal

Edité par Humensciences. Paris - 2019

L'avancée des connaissances génétiques et les progrès technologiques permettent aujourd'hui de prédire la survenue de certaines maladies et le risque de transmission. Entre dépistage et eugénisme, ces avancées posent des questions éthiques. L'auteur, généticien et cancérologue, expose les enjeux de cette nouvelle médecine à travers les situations auxquelles il est confronté au quotidien.

Plus d'informations...



Livre numérique

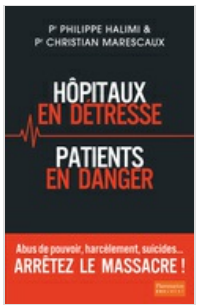
La ménopause. Le bon moment pour s'occuper de soi

Travers, Fabienne

Edité par Denoël. Paris - 2019

Un ouvrage pratique illustré, avec la caution médicale d'un médecin, sur cette étape plus ou moins désagréable mais incontournable de la vie de la femme. Avec des conseils et des astuces, des informations sur les traitements médicaux et la médecine douce, de la prise d'hormones aux tisanes.

Plus d'informations...



Livre numérique

Hôpitaux en détresse, Patients en danger - Arrêtez le massacre !

Halimi, Philippe

Edité par Flammarion. Paris - 2018

S'appuyant sur leurs expériences personnelles comme médecins et sur les témoignages d'autres confrères hospitaliers, les auteurs révèlent les dysfonctionnements dans les hôpitaux publics en France : harcèlement, mises au placard, risques suicidaires, mises en danger de la vie des patients ou encore dépenses inconsidérées.

Plus d'informations...



Livre numérique

Chantage sur ordonnance

Le Saint, Rozenn

Edité par Seuil. Paris - 2023

A l'heure où le milieu de la santé est en crise, la journaliste dénonce les grands groupes pharmaceutiques qui extorquent l'argent de la Sécurité sociale. Elle révèle les salaires des grands patrons du secteur, l'organisation de pénuries, les réunions secrètes ou encore le prix réel des médicaments.

Plus d'informations...



Livre numérique

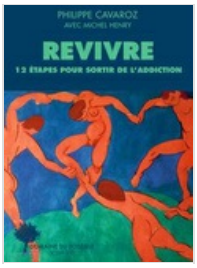
Tiens-toi droit !?

Couly, Antoine

Edité par Flammarion. Paris - 2022

Un masseur-kinésithérapeute et une ostéopathe s'appuient sur des études scientifiques pour décortiquer les idées reçues sur le dos, la douleur, la posture, la sédentarité et l'activité physique afin de permettre au lecteur de mieux connaître son corps et le pouvoir qu'il a sur lui.

Plus d'informations...



Livre numérique

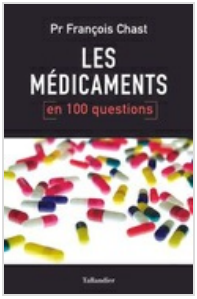
Revivre, 12 étapes pour sortir de l'addiction

Cavaroz, Philippe

Edité par Actes Sud. Arles (Bouches-du-Rhône) - 2022

Le psychologue clinicien propose une méthode en douze étapes pour vaincre durablement une addiction. Le partage d'expérience et le soutien mutuel sont privilégiés aux traitements médicaux, afin de réparer l'estime de soi.

Plus d'informations...



Livre numérique

Les médicaments en 100 questions

Chast, François

Edité par Tallandier. Paris - 2016

Ce ouvrage propose au lecteur de mieux comprendre les médicaments, consommés quotidiennement et objets de nombreuses polémiques. En cent points clés, l'auteur aborde des questions aussi diverses que l'homéopathie, l'accoutumance, les médicaments génériques, les vaccins ou les essais thérapeutiques.

Plus d'informations...



Livre numérique

La fatigue liée au cancer

Landry, Sébastien

Edité par In press. Paris - 2021

Des conseils pour atténuer la fatigue liée au traitement du cancer tels que la pratique d'une activité sportive régulière, l'adoption d'une alimentation adéquate, la gestion du stress, entre autres.

Plus d'informations...



Livre numérique

Zéro contrainte pour maigrir. Surtout, ne faites pas de régime !

Mohamed, Jimmy

Edité par Flammarion. Paris - 2023

Dénonçant l'inefficacité des régimes sur le long terme, le médecin présente près de quarante petits gestes simples à mettre en place au quotidien pour changer ses habitudes, perdre du poids et vivre en meilleure santé.

Plus d'informations...



Livre numérique

Combien coûtent nos vies ? Enquête sur les politiques du médicament

Londeix, Pauline

Edité par 10-18. Paris - 2022

Co-fondateurs de l'Observatoire de la transparence dans la politique du médicament, les auteurs analysent la place de ce produit dans le système de santé français. Devenu un objet de profit via les dividendes actionnariaux, le médicament est financé par la recherche publique puis l'assurance maladie mais les profits engendrés sont captés par le secteur privé, mettant à mal l'offre de soins.

Plus d'informations...



Livre numérique

Les Bonnes ondes - Le Pouvoir de guérison de la musique

Kölsch, Stefan

Edité par R. Laffont. Paris - 2021

Une présentation des bienfaits de la musique pour les neurones. S'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences, notamment relatives au développement de l'intelligence et du langage chez l'enfant ainsi qu'à la prévention du vieillissement cérébral, l'auteur souligne l'importance d'intégrer la musique à son quotidien, dans une démarche de santé et de bien-être.

Plus d'informations...



Livre numérique

Pandémopolitique

Gaudillière, Jean-Paul

Edité par La Découverte. Paris - 2021

La crise résultant de la pandémie de Covid-19 a révélé l'importance et la diversité des pratiques de priorisation des systèmes de santé. L'analyse de leurs présupposés, de leurs mécanismes et de leurs conséquences nourrit une réflexion sur les relations entre besoins, ressources et politiques ainsi que sur les alternatives aux logiques sanitaires néolibérales et technocrates.
©Electre 2021

Plus d'informations...



Livre numérique

Le suicide de l'espèce

Zeitoun, Jean-David

Edité par Denoël. Paris - 2023

S'appuyant sur des données scientifiques à l'échelle mondiale, le médecin dresse un constat de la santé au XXIe siècle, montrant que les maladies du siècle sont le produit même des sociétés et des modes de vie. Mettant en lumière les défis à venir, il esquisse les voies d'un changement nécessaire.

Plus d'informations...



Livre numérique

Et si on arrêtait d'empoisonner nos enfants

Menthéour, Erwann

Edité par Solar. Paris - 2017

Une étude sur les problèmes de santé des enfants, notamment les maladies causées par l'environnement, les cancers, l'obésité, le diabète ou les allergies. Les auteurs apportent des conseils pratiques concernant l'éducation, l'alimentation ou la prise en charge des addictions et des pathologies afin de pouvoir s'occuper le mieux possible de ses enfants.

Plus d'informations...



Livre numérique

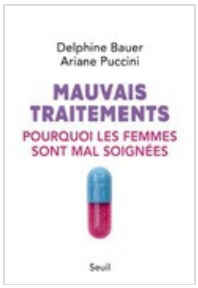
Covid : anatomie d'une crise sanitaire

Michel, Jean-Dominique

Edité par Humensciences. Paris - 2020

L'anthropologue de la santé analyse le décalage entre la réalité de l'épidémie de la Covid-19 et les discours des autorités politiques et sanitaires. Il décrypte le mal profond qui touche le système de santé français afin d'éclairer en quoi les pouvoirs publics ont failli dans cette gestion de crise. Il détaille les conduites à tenir pour agir efficacement et se préparer à une nouvelle menace.

Plus d'informations...



Livre numérique

Mauvais traitements

Quarante-Bauer, Delphine

Edité par Seuil. Paris - 2020

Les journalistes dénoncent les atteintes à la santé des femmes causées par des médicaments, dont témoigne leur surreprésentation en tant que victimes dans la majorité des scandales pharmaceutiques depuis les années 1960. Du Levothyrox à l'Androcur, en passant par le Médiator, l'Isoméride ou les statines, elles pointent un problème de santé publique négligé par les autorités sanitaires.

Plus d'informations...



Livre numérique

Arrêtez de vous priver !

Khayat, David

Edité par Albin Michel. Paris - 2021

Se fondant sur les dernières découvertes scientifiques, le cancérologue veut en finir avec les diktats de la santé. Il montre qu'il est possible de se faire plaisir tout en préservant son capital santé.

Plus d'informations...



Livre numérique

Boire sans grossir, sans excès… et sans nuire à sa santé

Gasparotto, Laure

Edité par Flammarion. Paris - 2014

Une enquête menée auprès de nutritionnistes, de vignerons et de médecins, qui affirment que consommer modérément du vin réduit les risques cardio-vasculaires. L'ouvrage contient des mises au point (constitution du vin, etc.), des conseils pratiques (choisir son vin en fonction de sa constitution, etc), ainsi qu'une sélection de vins avec un effet bénéfique sur la santé.

Plus d'informations...



Livre numérique

Tracts (N°37) - Santé publique année zéro

Stiegler, Barbara

Edité par Gallimard. Paris - 2022

Respectivement philosophe et praticien de santé publique, les auteurs de cet essai montrent que la période entamée avec le confinement en 2020 a provoqué une suspension de la vie démocratique contraire à l'esprit de la charte d'Ottawa de 1986. Ils exposent les effets délétères de ce nouveau libéralisme autoritaire instauré avec la pandémie et proposent une lecture critique des années Covid.

Plus d'informations...



Livre numérique

Et si la santé guidait le monde ?

Laurent, Eloi

Edité par Les Liens qui libèrent. Paris - 2020

L'économiste propose une nouvelle vision des sociétés qui doivent désormais être guidées par l'espérance de vie et la pleine santé. Selon lui, il est nécessaire de réorienter les systèmes économiques vers une transition écologique.

Plus d'informations...



Livre numérique

Les Mondes de la santé publique

Fassin, Didier

Edité par Seuil. Paris - 2021

Une série de leçons sur la notion de santé publique abordant notamment l'épidémie de sida en Afrique du Sud, la question des soins psychiatriques en prison, les traumatismes de guerre ou les théories du complot liées aux maladies. Avec un regard critique, l'auteur analyse les politiques publiques et leur impact sur l'organisation sociale.

Plus d'informations...



Livre numérique

La Réforme des systèmes de santé

Palier, Bruno

Edité par Que sais-je ?. Paris - 2021

Une présentation des réformes des systèmes de santé et de la diversité des solutions possibles. Après l'historique des services sanitaires dans les pays développés, une synthèse des différents types d'organisation, des raisons de la réforme du système français et de ses étapes est présentée.

Plus d'informations...



Livre numérique

Tant qu'on a la santé

Belghiti, Jacques, chirurgien

Edité par Fayard. Paris - 2016

Un guide pratique pour mieux prendre soin de sa santé au quotidien, passant en revue plus de 200 idée reçues concernant le corps, les maladies, la sexualité, l'alimentation, les allergies, le sommeil, les addictions, etc. ©Electre 2020

Plus d'informations...



Livre numérique

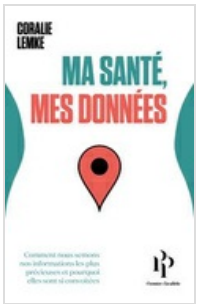
Géopolitique de la santé

Guimier, Lucie

Edité par le Cavalier bleu. Paris - 2022

La pandémie de Covid-19 a révélé les tensions scientifiques, diplomatiques et politiques présentes entre les nations dans le domaine de la santé. Abordant la diplomatie du vaccin, la fermeture des frontières ou l'influence des fondations philanthropiques et des grandes firmes pharmaceutiques, l'auteure étudie comment les questions sanitaires peuvent se transformer en enjeux géopolitiques.

Plus d'informations...



Livre numérique

Ma santé, mes données

Lemke, Coralie

Edité par Premier Parallèle. Paris - 2021

Enquête sur les données de santé. Au Royaume-Uni, Amazon a accès à l'intégralité des dossiers du système national de santé et, en France, c'est désormais le cas de Microsoft. Les données médicales sont devenues un enjeu central pour les laboratoires pharmaceutiques, et la revente de dossiers médicaux sur le dark web est un phénomène grandissant, amplifié par la pandémie de Covid-19.

Plus d'informations...