

Bibliographie

Maladies invisibles



De nombreuses maladies dites « invisibles » ne présentent aucun symptôme que ce soit à l'œil nu voire grâce à l'imagerie médicale. Pourtant, elles n'en sont pas moins douloureuses. Insoupçonnables, elles sont souvent mal comprises, ce qui peut créer parfois des situations de détresse.

Invisibles mais handicapantes

Contrairement aux idées reçues, seulement 2% des personnes en situation de handicap sont en fauteuil roulant et 80% des handicaps déclarés sont invisibles. Un handicap ou une maladie invisible est non perceptible si la personne touchée ne le mentionne pas.

Ces pathologies ne sont pas sans conséquences sur la vie des patients : impact sur la vie sociale et professionnelle, soins adaptés contraignants, lourdeurs des thérapies, ...

Tout aussi redoutable que les douleurs et la fatigue, ils doivent aussi faire face au regard des gens.

Un certain nombre de malentendus peuvent s'installer par rapport à ces maladies invisibles. La fatigabilité peut être perçue comme de la paresse, les troubles de la mémoire dus aux traitements peuvent être confondus avec de la déficience intellectuelle ou de la désinvolture.

Les patients atteints redoutent parfois de passer pour des imposteurs ou des malades imaginaires, pour des paresseux ou des fainéants qui cherchent à s'apitoyer sur leur sort.

Les patients ressentent souvent du mépris, du rejet ou de l'abandon, ce qui engendre solitude, dépression voire phobie sociale.

Il est souvent dit que si on ne voit pas une maladie, elle n'existe pas aux yeux des autres. Pourtant ces maladies sont bel et bien réelles et très handicapantes au quotidien.

Quelles sont-elles ?

Les maladies invisibles peuvent être de plusieurs types :

Les maladies chroniques et/ou invalidantes : le diabète, la maladie de Crohn, les maladies cardiaques et respiratoires...

Les handicaps sensoriels : la surdité, les déficiences visuelles...

Les handicaps psychiques : la dépression, la bipolarité, la schizophrénie...

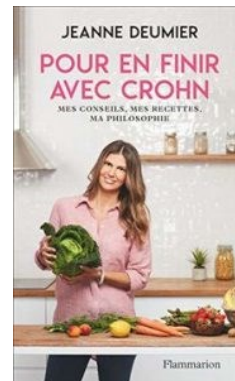
Les troubles cognitifs : ils peuvent généralement être confondus avec une déficience intellectuelle ou de la maladresse.

Maladies invisibles

Pour en finir avec Crohn : Mes conseils, mes recettes, ma philosophie

Deumier, Jeanne

Flammarion, 2019



"Diagnostiquée Crohn à l'âge de 18 ans, étiquetée au rang des patients atteints d'une maladie inflammatoire chronique incurable, j'ai finalement guéri. Sans pilule miracle ni méthode improbable. Plutôt en décidant de m'écouter, et surtout en arrêtant de me mentir.



Maladies invisibles

8 semaines pour en finir avec le diabète : sans médicaments perdez du poids rapidement et reprogrammez votre corps.

Mosley, Michael

Leduc.S éditions, 2017

Un régime faible en calories associé à des activités physiques pour perdre du poids et se débarrasser d'un diabète de type 2. Avec quatre semaines de menus et cinquante recettes



Bien vivre et gérer son diabète : de l'équilibre au bien-être

Patron, Marie-Claude

Anagramme Editions, 2010

Un état des lieux des recherches scientifiques actuelles sur les différents types de diabète et ses origines. Le journaliste propose un tour d'horizon des traitements proposés aujourd'hui par la médecine allopathique et les médecines douces. Il donne les clés nécessaires pour une alimentation et une hygiène plus saines pour lutter et prévenir cette maladie.

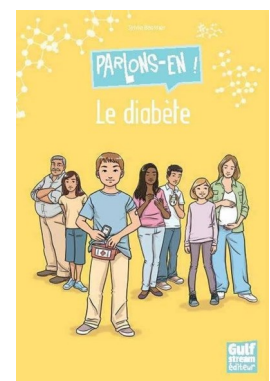


Le diabète

Baussier, Sylvie

Gulf Stream, 2019

Un documentaire pour comprendre le diabète à travers l'histoire de Tom, Louise, Zora et Maxime confrontés de façon directe ou non à la maladie. A travers des récits et des témoignages, l'ouvrage livre des informations sur le diabète et sur la vie quotidienne de ceux qui en sont atteints. Avec un quiz en fin d'ouvrage



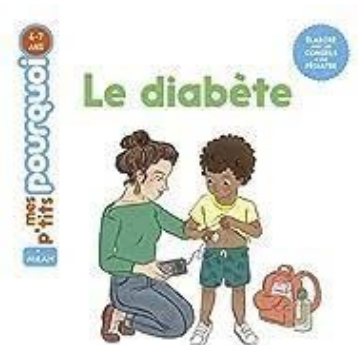
Maladies invisibles

Le diabète

Cathala, Agnès

Milan jeunesse, 2020

Dans ce nouveau "P'tit pourquoi", on suit Zacharie, de l'apparition des premiers symptômes du diabète (fatigue, maigreur, soif...) jusqu'au traitement mis en place par le diabétologue et à son impact dans son quotidien. Une lecture à destination des enfants diabétiques mais aussi de leur entourage

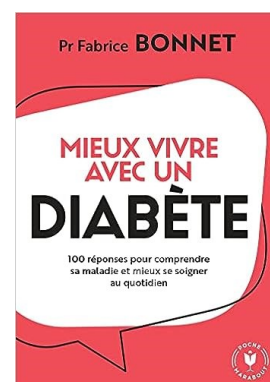


Mieux vivre avec un diabète

Bonnet, Fabrice

Marabout, 2023

Ce livre s'adresse aux patients ayant développé un diabète de type 1, de type 2, un diabète gestationnel mais également à ceux qui sont à risque de diabète (prédiabète). Véritable guide, il accompagne le lecteur dans la prise en charge de son diabète et facilite le dialogue avec ses médecins.

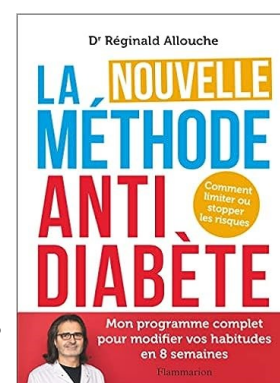


La nouvelle méthode anti-diabète

Allouche, Réginald

Flammarion, 2022

Qu'est-ce que le diabète et le prédiabète ? Quels en sont les causes et les risques ? Quelles sont les complications ? Quels sont les traitements ? Le Dr Réginald Allouche répond à toutes ces questions et propose un test vous permettant de définir si vous êtes prédiabétique.



Maladies invisibles

Soignez-vous avec le régime IG : diabète, hypertension, cholestérol, syndrome métabolique

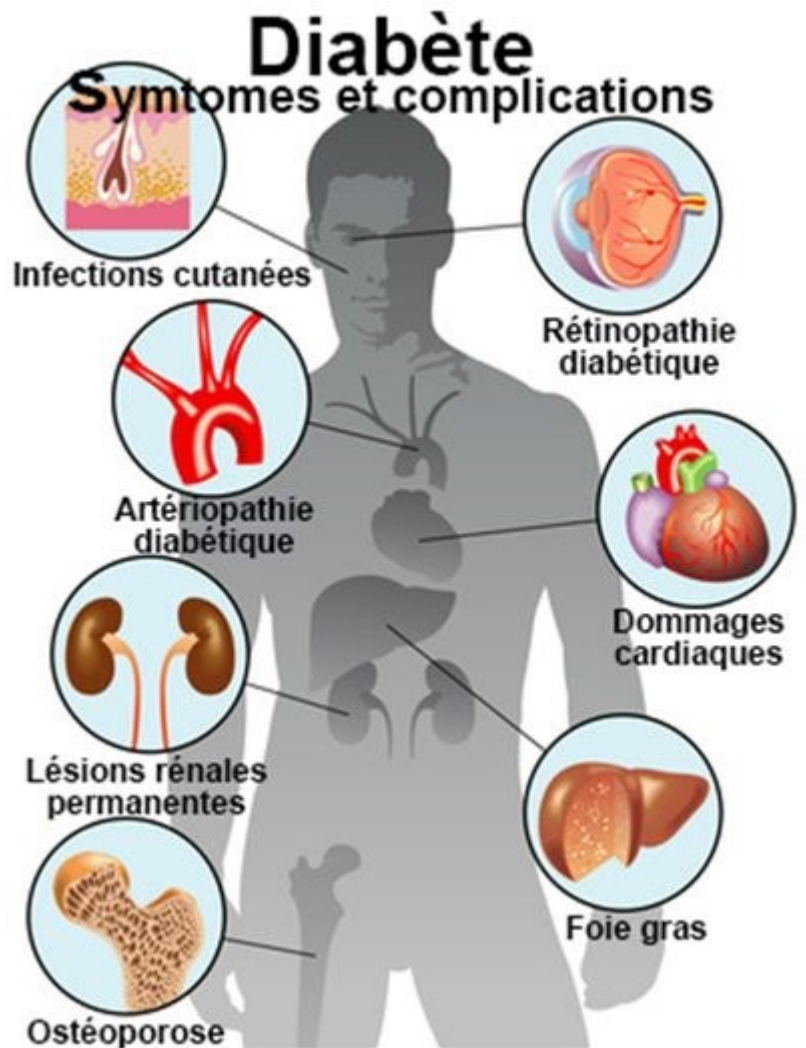
Nys, Pierre

Leduc.S éditions, 2015

La révolution Index Glycémique pour vivre plus longtemps en bonne santé ! Surpoids abdominal + hypertension + cholestérol + diabète + ... = syndrome métabolique Ce livre nous concerne tous, sans exception. Car nous avons tous un métabolisme ! Il détermine notre silhouette, nos aptitudes cérébrales, notre bien-être, notre longévité



Diabète



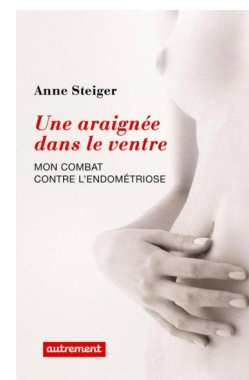
Maladies invisibles

Une araignée dans le ventre : mon combat contre l'endométriose

Anne Steiger

Autrement, 2018

Une enquête sur cette maladie qui concerne de nombreuses femmes, sur le flou médical qui l'entoure, les traitements, leur efficacité et leurs effets secondaires, et le business qui l'entoure. En livrant son témoignage, l'auteure retrace son parcours du combattant et plaide pour une meilleure prise en charge de cette maladie gynécologique.



L'endométriose : mieux la comprendre, mieux la vivre

docteur François-Xavier Aubriot

Mango, 2019

L'endométriose est une maladie complexe, qui engendre souvent beaucoup d'errance médicale et une mauvaise gestion des douleurs : il se passe en moyenne cinq ans entre le début des symptômes et le diagnostic. Cette pathologie, qui se développe pendant les règles, touche pourtant une femme sur dix.



Endométriose, la maladie oubliée

Dekeyser, Ann-Sofie

Médor n°25 [Périodique] (hiver 2021-2022)

L'endométriose touche une femme en âge de procréer sur dix, et pourtant beaucoup n'en ont même jamais entendu parler. Pour beaucoup, l'endométriose revient à vivre avec une douleur permanente. En Belgique, le diagnostic arrive souvent très tard et la prise en charge de la maladie est loin d'être optimale.



Maladies invisibles

Je serai maman ! : endométriose, PMA, adoption mon combat jusqu'à toi

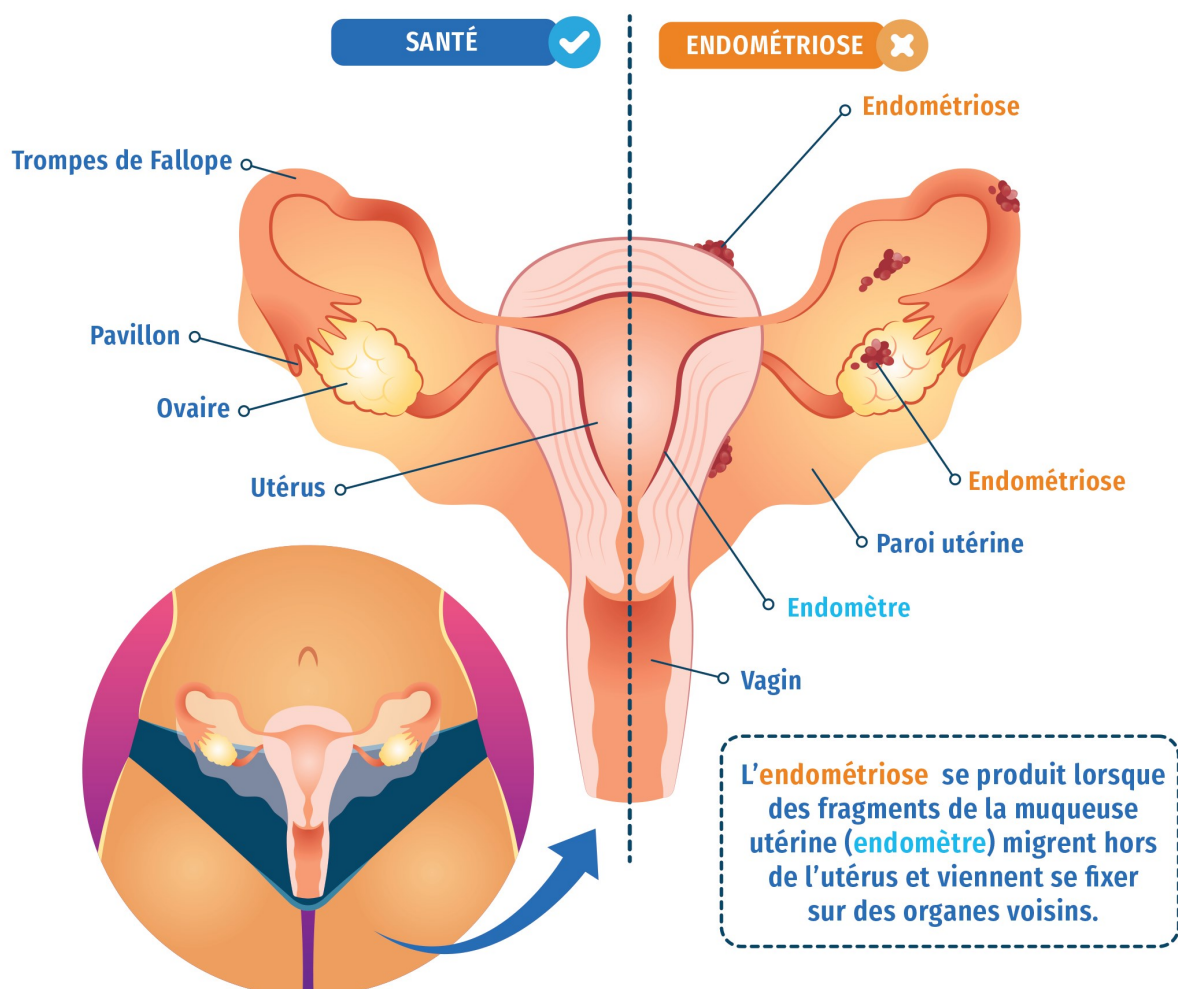
Florence Kanban

Médiaspaul, 2020

Sous forme d'une longue lettre adressée à un enfant qui n'existe pas encore, l'auteure témoigne de son désir de devenir mère malgré l'endométriose, la maladie qui la rend infertile. Elle décrit les solutions qu'elle a envisagées, par exemple la PMA ou l'adoption, et raconte son parcours entre attentes, espoirs et déceptions.



Endométriose



Maladies invisibles

Fibromyalgie

Fatigue chronique et fibromyalgie : syndrome de fatigue chronique et fibromyalgie, deux maladies au coeur de la recherche

Gloaguen, Daniel

Editions Alpen, 2012

La fatigue n'est pas le seul symptôme du syndrome de fatigue chronique ; des troubles du sommeil, des douleurs musculaires peuvent l'accompagner et compliquer le diagnostic. Fait le point sur ces maladies et donne les pistes pour améliorer son état de santé.

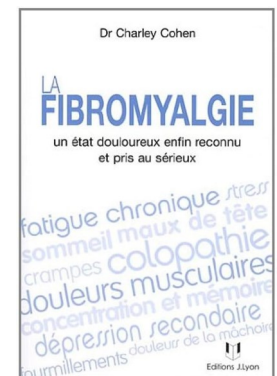


La fibromyalgie : un état douloureux enfin reconnu et pris au sérieux

Cohen, Charly

Editions Josette Lyon, 2011

Longtemps niée par les médecins, la fibromyalgie est aujourd'hui un état reconnu. Ce livre présente l'évaluation psychologique, les différents symptômes, le diagnostic clinique et différentiel ainsi que les données récentes sur les causes de cet état douloureux. Il donne également des conseils diététiques, des exercices à faire et explique le rôle des associations.



Fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique

Bodin, Luc

Editions du Dauphin, 2009

Sémiologie de cette maladie, qui recouvre des symptômes associés à la fatigue chronique et à la dépression. Cette maladie mal connue offre peu de traitements conventionnels. Ce guide propose des thérapeutiques allopathiques mais également naturelles et psychothérapeutiques.



Maladies invisibles

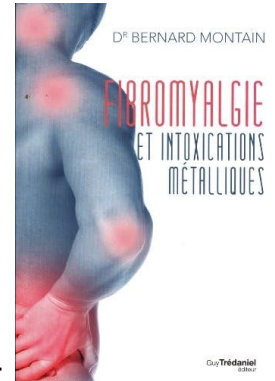
Fibromyalgie

Fibromyalgie et intoxications métalliques : la naturothérapie victorieuse

Montain, Bernard

G. Trédaniel, 2013

La dangerosité des métaux lourds est aujourd'hui bien repérée et mesurée, elle peut donc aussi être éliminée (avec des contrôles en laboratoire). En suivant un programme préventif et curatif adapté, près de 50 % des fibromyalgiques constatent une réelle diminution, voire la disparition totale de leurs douleurs...

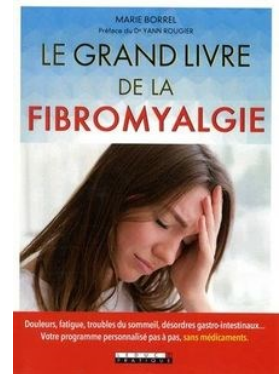


Le grand livre de la fibromyalgie

Borrel, Marie

Leduc.S pratique, 2018

Des outils simples à mettre en oeuvre au quotidien pour soigner la fibromyalgie en fonction des symptômes : douleurs, troubles du sommeil, fatigue, dérèglements intestinaux, etc. L'auteure propose des remèdes psychocorporels, externes et naturels...



Lutter contre la fibromyalgie : douleurs musculaires et fatigue chronique

Schwob, Marc

Robert Laffont, 2011

Comment reconnaître une fibromyalgie ? Quelles en sont les causes ? Quels spécialistes consulter ? Peut-on en guérir ? Psychiatre, l'auteur détaille tout le fonctionnement de cette maladie et les thérapies qui peuvent soulager les effets ou prévenir son mécanisme



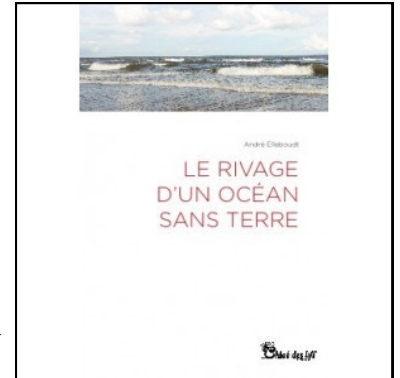
REPONSES
ROBERT LAFFONT

Maladies invisibles

Le rivage d'un océan sans terre

Elleboudt, André

Editions Chloé des Lys, 2018



Le titre, pour qui veut en pénétrer l'intime, exprime ce lieu qui devrait être "la terre en vue" d'un marin. Mais, à y bien penser, un océan sans terre ne peut avoir de rivage.

Cet océan, d'ailleurs, existe-t-il ? C'est dans ce vide, ce non-lieu que je me retrouve quand la douleur permanente me casse.

Fibromyalgie



Maladies invisibles

L'affaire de la maladie de Lyme : une enquête

Perrin, Chantal

Actes Sud, 2016

Transmise surtout par les tiques, la maladie de Lyme est une pathologie à évolution lente qui affecte les articulations, le cerveau, le coeur, les systèmes immunitaire et hormonal... Mais aujourd'hui elle représente aussi un scandale sanitaire et politique d'une exceptionnelle gravité.



Le guide du mieux-vivre sans gluten : intolérances, lyme et maladies auto-immunes

Doriane

Guy Trédaniel éditeur, 2015

Au-delà d'un phénomène de mode, une alimentation sans gluten est un impératif pour ceux qui souffrent d'intolérances ou d'une maladie auto-immune. Cet ouvrage propose des clés pour mieux vivre et gérer un quotidien sans danger ni frustration.

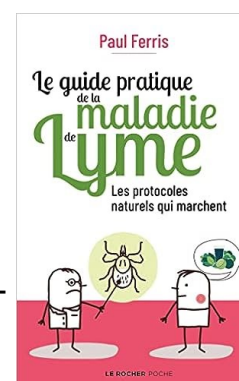


Le guide pratique de la maladie de Lyme : Les protocoles naturels qui marchent

Ferris, Paul

Le rocher poche, 2022

Ce guide donne les informations essentielles pour lutter contre cette terrible infection. Après avoir répertorié les moindres symptômes, fait le point sur les outils de diagnostic et les traitements médicamenteux il présente les soins naturels les plus efficaces, avec dix protocoles de soin détaillés.



Maladies invisibles

Maladie de Lyme : mon parcours pour retrouver la santé

Albertat, Judith

T. Souccar, 2012

Son parcours, décrit dans ce récit autobiographique, va l'amener à comprendre qu'elle souffre d'une maladie chronique en pleine expansion transmise par les tiques, les puces, les moustiques : la maladie de Lyme.



Maladie de Lyme, empoisonnements aux métaux lourds : non, ce n'est pas dans ma tête ni dans la vôtre !

Benarrosh, Sophie

Leducs.s éditions, 2017

La vie de Sophie Benarrosh a basculé il y a dix-huit ans. État grippal, douleurs intenses, épuisement, vertiges, concentration difficile... Du jour au lendemain, elle est assaillie de symptômes violents et inexplicables qui laissent perplexes les spécialistes. Commence alors une errance médicale de quatre ans jusqu'au premier diagnostic : le Syndrome de fatigue chronique, maladie neurologique incurable, inexplicable, invisible. Puis un autre diagnostic s'ajoute, celui de la maladie de Lyme.



Maladies invisibles

10 clés pour un corps en bonne santé

Major mouvement

Marabout, 2020

Un kinésithérapeute propose des clés pour en finir avec les douleurs diverses provoquées par la sédentarité et retrouver un corps en bonne santé, musclé et tonique



Le dos en compote : et si on arrêta d'avoir mal ?

Perraudin, Aline

Flammarion, 2018

Vous aussi, comme de très nombreux Français, vous êtes concerné par le mal de dos ? Faux mouvement, sédentarité ou mauvaise position répétée, la lombalgie vous empoisonne la vie ? Heureusement, il existe des solutions !



Le mal de dos, c'est fini !

Petit, Henri

Alpen éditions, 2013

Des explications sur les causes du mal de dos et un choix de solutions. Des exercices simples pour soulager les tensions, les positions à adopter au travail et au quotidien, etc.

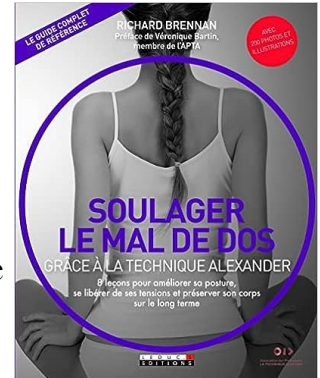


Maladies invisibles

Soulager le mal de dos grâce à la technique Alexander : rééquilibrer sa posture pour rééquilibrer sa vie

Brennan, Richard

Leduc.S éditions, 2017



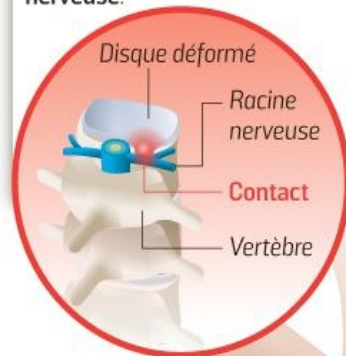
Des conseils pour soulager les douleurs et les tensions grâce à la technique de rééducation posturale développée par Frederick Alexander. Les postures à adopter et des exercices à pratiquer au quotidien sont décrits suivant différentes situations : pratique sportive, grossesse ou accouchement

Maux de dos

Petit lexique

HERNIE

Déformation d'un **disque intervertébral** (coussinet situé entre chaque vertèbre donnant sa mobilité à la colonne). A la manière d'un pneu trop gonflé, le noyau du disque sort et vient au contact de la racine nerveuse.



LOMBALGIE

Terme générique pour désigner le mal de dos.

LUMBAGO

Forme particulière de lombalgie. Ces douleurs aiguës dans le bas du dos peuvent être chroniques.

SCIATIQUE

Un **nerf comprimé** est à l'origine de cette douleur qui descend de la fesse jusqu'au pied. Cela peut être la conséquence d'une hernie.

Maladies invisibles

Activez votre nerf vague

Habib, Navaz

Thierry Souccar Editions, 2021

A l'intérieur de chacun de nous agit en silence un extraordinaire chef d'orchestre : le nerf vague. De son bon fonctionnement dépendent notre équilibre émotionnel, notre rythme cardiaque, notre digestion, notre immunité et bien d'autres fonctions qui conditionnent notre santé. Qui le sait ? Pour la première fois, un livre vous révèle les étonnants pouvoirs du nerf vague

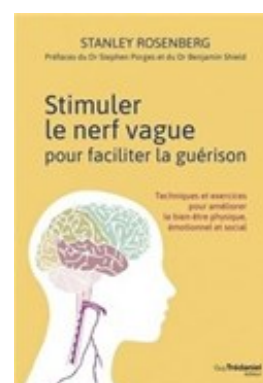


Stimuler le nerf vague pour faciliter la guérison

Rosenberg, Stanley

Guy Trédaniel éditeur, 2022

Techniques et exercices pour améliorer le bien-être physique, émotionnel et social. Thérapeute crânio-sacré et rolfer depuis plus de trente ans, Stanley Rosenberg expose le rôle crucial du nerf vague dans les états psychologiques et émotionnels



Stress, inflammation, troubles digestifs, immunité ... Et si c'était le nerf vague

Rougier, Yann

Leduc, 2021

Le nerf vague en 30 questions-réponses : C'est quoi ? Quel est son rôle ? Comment le stimuler ? Nos conditions de vie actuelles sont-elles responsables du déséquilibre du système nerveux ?... Maux de tête, troubles digestifs, constipation, insomnies, anxiété chronique, dépressions immunitaires...



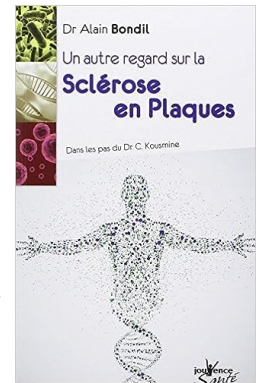
Maladies invisibles

Un autre regard sur la Sclérose en Plaques : Dans les pas du Dr C. Kousmine

Bondil, Alain

Editions Jouvence, 2013

Bien que découverte au milieu du XIXe siècle, la sclérose en plaques (SEP) constitue toujours un défi pour la médecine. Cette maladie neurologique invalidante reste énigmatique, sournoise,

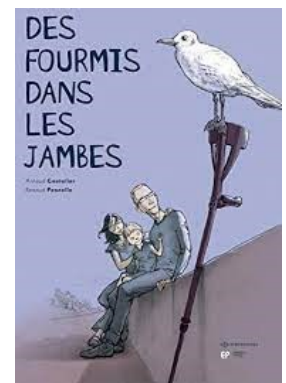


Des fourmis dans les jambes

Gautelier, Arnaud

EP Ed, 2012

Depuis 13 ans, Alan se bat contre un ennemi invisible : la sclérose en plaques. Voici raconté en BD - et avec humour, ses séances de chimiothérapie, ses rendez-vous avec le neurologue, ses galères dans les transports. Soit son combat au quotidien pour avoir, coûte que coûte, une vie (presque) normale.

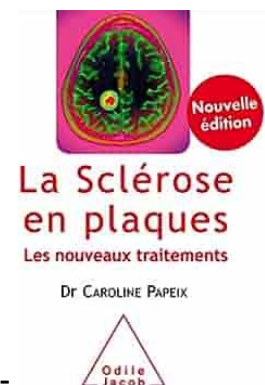


La sclérose en plaques : les nouveaux traitements

Papeix, Caroline

Odile Jacob, 2016

"Ces témoignages de patients et les questions-réponses rédigées par une spécialiste de la sclérose en plaques ont pour objectif d'aider le malade à mieux connaître son handicap et ses possibilités physiques et mentales afin d'adapter au mieux sa vie quotidienne.

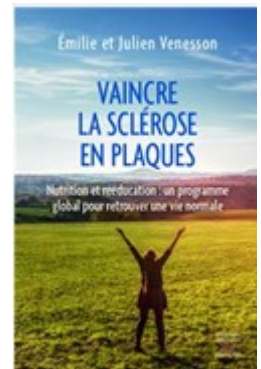


Maladies invisibles

Vaincre la sclérose en plaques

Venesson, Émilie

Thierry Souccar éditions, 2016



La sclérose en plaques (SEP) est réputée incurable. Les médicaments enrayent les poussées et améliorent la qualité de vie, mais n'empêchent pas la progression de la maladie. Pourtant ce livre montre qu'en changeant radicalement d'alimentation et en suivant un programme d'exercices ciblés on peut retrouver une vie normale

Sclérose en plaques



Maladies invisibles

C'est la thyroïde docteur ? : le régulateur de votre organisme

Cremer, Gabrielle

Editions Alpen, 2012

Grâce à ce guide santé vous saurez : A quoi sert la glande thyroïde ; Quels sont les principaux dérèglements de la glande ; Comment se manifestent ces dérèglements ; Comment ils se traitent. Grâce à ce guide santé vous découvrirez : L'impact de

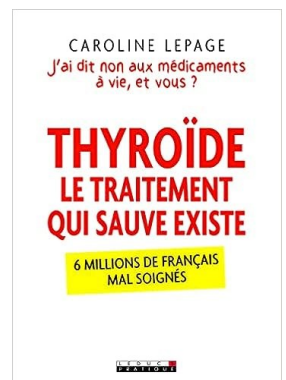


Thyroïde : le traitement qui sauve existe, j'ai dit non aux médicaments, et vous ?

Lepage, Caroline

Leduc.S éditions, 2018

Grande fatigue, déprime, prise de poids, chute de cheveux, ongles cassants, peau sèche, insomnie, coeur qui dérouille... : et si c'était la thyroïde ? Cette glande produit des hormones essentielles à l'équilibre de l'organisme. Mais dès qu'elle en fait trop ou pas assez, rien ne va plus !



Bibliothèque communale de Rochefort

Avenue de Forest, 21

5580 Rochefort

084/21.40.55

Mail : bibliotheque@rochefort.be

Site : <https://bibliotheque.rochefort.be>

Facebook : Bibliothèque Communale de Rochefort

Heures d'ouverture :

Lundi de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00.

Mardi de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00.

Mercredi de 14h00 à 18h00.

Jeudi : fermé

Vendredi de 14h00 à 18h00.

Samedi de 9h00 à 13h00.

