

AU FIL

DES PAGES

UNE SÉLECTION DE LIVRES SUR LE CANCER



Sommaire



*« Il y a des seins pleins de calme...
Il y a des seins pleins de douleur...
Il y a des seins pleins de calamités...
Il y a des seins pleins de poison...
Il y a des seins pleins de larmes...
Il y a des seins pleins de nuits...
Il y a des seins pleins de charité...*

Seins de Ramon Gomez de la Serna, Actes Sud, 1995

CONCEPTION, CHOIX ET RÉDACTION :

Hôpital Saint-Louis : Nathalie André - Accompagnatrice en santé ; Camille Cardoso - Patiente ;
Nadège Carrasco - Cadre infirmière ; Corinne Cromer - Patiente ; Roselyne Devichi - Patiente ; Anna Elli-Pardo - Psychologue ;
Catherine Fabre - Association Vivre comme Avant ; Cathie Malhouitre - Association au Sein De Sa différence ;
Evelyne Menaud - Bibliothécaire ; Ginette Mériot - Patiente ; Marie Sportiello - Patiente.

Hôpital Tenon : Sylvie Chapelier - Bibliothécaire

Cette bibliographie a été conçue pour vous accompagner. Ces livres sont, pour chacun, autant de pistes de lecture, de réflexions à mener et de possibles à envisager.

REMERCIEMENTS : Hervé Meye pour la photo de couverture - Centre Inter-Médiathèques/DSPC

DANS CE LIVRET VOUS TROUVEREZ...

»»» Ouvrages généraux

- Livres médicaux et pratiques **p.4**
- Réflexion autour de la maladie **p.5**
- Proches **p.8**

»»» Mode de vie

- Alimentation **p.9**
- Sport **p.10**
- Médecines complémentaires **p.10**
- Techniques de bien-être **p.11**
- Soins onco-esthétiques **p.12**

»»» Cancer du sein

- Documentaires **p.14**
- Témoignages **p.15**
- Romans **p.17**

»»» Beaux livres **p.18**

ouvrages généraux

»»» LIVRES MÉDICAUX ET PRATIQUES



Cancer et maternité. L'impensable rencontre
Sous la direction d'Anne-Françoise Lof
Eres, 2012

Différents intervenants : gynécologues, obstétriciens, oncologues, pédiatres, sages-femmes, psychologues, etc., témoignent de leurs expériences sur la prise en charge des femmes confrontées à la maternité et au cancer. Ces études prennent aussi appui sur les témoignages de quatre jeunes mères malades lors de la grossesse ou pendant la première année de la vie de l'enfant.



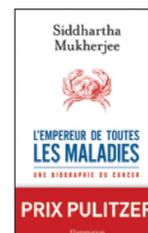
Le cancer à vivre, à vaincre
Sous la direction d'Henry Dougier
Autrement, 2011

A partir de nombreuses contributions des différents acteurs (médecins, chercheurs, bénévoles, malades...) engagés contre la maladie et sa propagation, cet ouvrage s'attache à explorer les multiples facettes du cancer : soutien psychologique, relations patient-médecin, rapport au corps, prise en charge de l'entourage, financement de la recherche, etc.



Le Cancer pour les nuls
Pr JF Morère, Dr T. Bouillet, M. Crépin, A. Festa et Pr L. Zélek
First, 2012

Ce guide composé de 5 parties présente les causes des cancers, la prévention, le dépistage, les traitements et l'accompagnement. Il propose des conseils pour lutter contre la maladie, ainsi que des recettes pour suivre une alimentation saine.



L'empereur de toutes les maladies : une biographie du cancer
Siddhartha Mukherjee
Flammarion, 2013

L'histoire du cancer, de ses multiples formes et de ses traitements à travers les siècles. Le cancérologue explique les découvertes médicales, les avancées scientifiques et les thérapies et offre un bon aperçu des progrès futurs.



Question(s) Cancer
Henri Pujol
Actes Sud, 2010

Face à l'angoisse de la mort et à toutes les fausses croyances qu'elle engendre, chacun cherche ses mots. Trois médecins oncologues renommés répondent à toutes les questions que se posent les personnes atteintes d'un cancer et leurs proches.

»»» RÉFLEXION AUTOUR DE LA MALADIE



Cancer : le malade est une personne
Antoine Spire ; Mano Siri
Odile Jacob, 2010

De trop nombreux médecins soignent les tumeurs plus que les personnes. Les auteurs de cet ouvrage en analysent les raisons et développent ce qui pourrait être amélioré. Ils lancent un appel pour une médecine à dimension humaine et prônent une meilleure relation médecin-patient, pour le plus grand bénéfice des deux parties.



Faire face au cancer, l'espoir au quotidien
Gilles Freyer
Odile Jacob, 2008

Une méthode pour accompagner le malade dans son parcours : faire du stress une force vitale, mobiliser les ressources de l'alimentation, de l'exercice corporel, de la thérapeutique, des méthodes « naturelles », et aussi comprendre pour dédramatiser, pour vivre et, au plus fort de sa volonté, pour guérir.

ouvrages généraux



La force du lien face au cancer

Marie-Frédérique Bacqué ;
François Baillet
Odile Jacob, 2009 (Psychologie)

Un oncologue et une psychologue spécialisée traitent des manifestations physiques et psychiques du cancer. Ils abordent aussi bien le diagnostic, les effets traumatisants de l'annonce, le traitement, que les angoisses de mort. Ils exposent les divers aspects de la maladie, du corps qui se déforme à l'image de soi qui se détériore, des risques de rechute au suivi du malade guéri.



Hors de moi

Claire Marin
Allia, 2008

La narratrice est atteinte d'une maladie auto-immune. A travers un long monologue, elle décrit son ressenti, ses symptômes, ses crises, sa douleur et sa colère. La force de ce livre est de dépasser ce récit personnel et d'en faire une réflexion universelle qui interroge l'être humain sur son rapport à la vie, à la mort, à son corps.



Le livre de Pierre

Louise L. Lambrichs
Seuil, 2011

Dans ce livre paru pour la première fois en 1995, Louise L. Lambrichs se fait l'écho des questionnements de Pierre Cazenave, psychiatre psychanalyste, atteint d'un cancer. Elle y relate son combat pour fonder un centre thérapeutique à l'intention des malades qui s'interrogent sur le sens de leur maladie.



La maladie a-t-elle un sens ? Enquête au-delà des croyances

Thierry Janssen
Fayard, 2008

Tombons-nous malades comme par fatalité, ou bien la maladie est-elle le moyen pour notre corps de trouver, face à des situations perturbantes, un nouvel équilibre ? La réflexion de Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, annonce une autre manière de penser la médecine, faisant appel à notre responsabilité afin de prévenir les pathologies au lieu de les guérir.



On peut se dire au revoir plusieurs fois

David Servan-Schreiber
Laffont, 2011

Un livre intime et personnel pour parler de la phase difficile que l'auteur traverse, une grave rechute d'un cancer apparu en 1992, et de ses moyens d'y faire face.



Revivre !

Guy Corneau
Les Editions de l'Homme, 2010

L'auteur relate sa traversée du cancer, durant laquelle il a allié médecines traditionnelles et énergétiques à une démarche psychologique. Sans donner de leçons ni de recettes, en observant son propre parcours avec humilité et humanité, il nous encourage à ne pas se laisser réduire à notre maladie. Il incite à en découvrir le sens psychologique et spirituel, et à trouver en nous et autour de nous les ressources pour célébrer la vie.



La solution intérieure : vers une nouvelle médecine

Thierry Janssen
Fayard, 2006

La science s'intéresse de près aux thérapies alternatives et complémentaires qui tiennent compte des différentes dimensions de l'être humain : physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle. La bonne santé serait définie comme un état d'équilibre entre le corps, les émotions et les pensées d'un individu.



Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir

Michel Odoul
Albin Michel, 2006

Pour l'auteur, l'être humain détient seul toutes les clés de sa souffrance, de sa maladie, et, pour les mêmes raisons, il détient seul les clés de sa guérison. Les traditions occidentales et orientales l'ont toujours dit chacune de leur côté, Michel Odoul les réconcilie ici.

ET AUSSI
Violences de la maladie,
violence de la vie
Claire Marin
A. Colin, 2008



La volonté d'aimer
D. Khayat, N. Jarousse
Ellébore, 2001

Cet ouvrage très concret répond avec précision aux questions sur la souffrance sexuelle et conjugale du patient ou du conjoint qui souvent n'ose pas en parler avec son médecin. Il permet d'avoir une attitude positive face à la maladie et face à soi-même, à la fois pour son épanouissement personnel mais aussi afin de trouver le chemin du bonheur dans sa relation à l'autre et dans sa sexualité.

PROCHES



Vivre la maladie : ces liens qui me rattachent à la vie
Silvia Bonino
De Boeck, 2008

Ce livre permet au malade, à son entourage et aux soignants de mieux comprendre la maladie et ainsi de mieux vivre en sa compagnie quotidienne.



Vivre et comprendre le cancer
Drs Sébastien Couraud ;
Mario Barmaki ;
Emmanuel Maillard
Ellipse, 2010

Ouvrage pratique sur le cancer et son traitement qui s'adresse aussi bien aux personnes atteintes d'un cancer qu'aux proches et soignants qu'ils soient infirmiers, psychologues, diététiciens, ambulanciers, aides-soignants ou médecins.



Cancer : comment vivre avec, en parler, accompagner
Sylvie Pucheu
Ed. J. Lyon, 2009

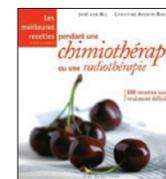
La psycho-oncologie constitue, à différents moments de l'évolution et du suivi de la maladie, un élément important des soins proposés aujourd'hui aux patients et à leur entourage : annonce du diagnostic, période des traitements, rémission, guérison, récurrence, mais aussi dépistage, prévention, oncogénétique, qualité de vie...

ALIMENTATION



L'alimentation, un renfort indispensable contre le cancer
Dr Jean-luc Bodin
Editions du Dauphin, 2008

Quel est le rôle de l'alimentation dans la formation et la prévention des cancers ? Quelle est l'alimentation la plus indiquée au cours d'un cancer et les aliments à ne surtout pas oublier ? Quels aliments choisir en fonction des traitements et de leurs effets secondaires ? ...



Les meilleures recettes pendant une chimiothérapie ou une radiothérapie : 100 recettes vraiment délicieuses

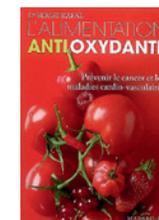
José Van Mil,
Christine Archer Mackenzie
Guy Saint-Jean Ed., 2013

Des recettes adaptées pour répondre aux besoins spécifiques des personnes suivant un traitement de chimiothérapie.



Mes recettes santé pendant un traitement anticancer : les conseils d'experts pour vous aider durant votre traitement
Isabelle Delaleu ;
préface du Dr Raynard
Quotidien Malin Editions, 2013

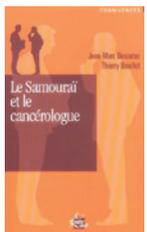
Des conseils pour adapter l'alimentation pendant un traitement anticancéreux : les vingt aliments à privilégier, leurs bienfaits, quand et comment les manger, des astuces pour stimuler l'appétit, des conseils pour aider à lutter contre les effets secondaires du traitement et des recettes faciles, rapides et avec peu d'ingrédients pour retrouver le plaisir de manger.



L'alimentation anti-oxydante : prévenir le cancer et les maladies cardio-vasculaires
Serge Rafal
Marabout, 2008

Un document pratique pour mieux choisir son alimentation et préserver son capital santé. Des recettes faciles à réaliser complètent les explications.

>>> SPORT



Le Samouraï et le cancérologue

Jean-Marc Descottes,
Dr Thierry Bouillet
Entrelacs, 2004. (Connivences)

Sur les rapports entre psyché et cancer. Les auteurs démontrent l'influence bénéfique du karaté-do sur le mental.

ET AUSSI

Sport et cancer

Jean-Marc Descottes et
Thierry Bouillet Chiron,
2012
www.sportetcancer.com

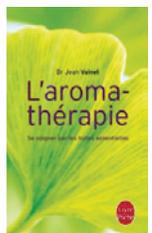
>>> MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES



Accompagner la chimiothérapie grâce aux méthodes naturelles

Isabelle Pion
Quintessence, 2011

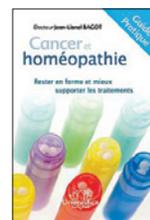
Pour tenter d'alléger quelque peu les effets néfastes de la maladie, des méthodes naturelles sont proposées dans ce petit guide.



L'aromathérapie : se soigner par les huiles essentielles

Dominique Baudoux
Aymiris, 2008

Un livre pratique pour se familiariser à l'usage rigoureux des huiles essentielles pour la santé. Il présente quelques huiles essentielles, leurs vertus thérapeutiques avec la description de leurs composants majoritaires, de leurs propriétés et de leurs utilisations à l'aide d'exemples concrets.



Cancer et homéopathie

Jean-Lionel Bagot
Unimedica, 2012

Spécialisé dans les soins d'accompagnement en cancérologie, ce médecin homéopathe propose un ouvrage très accessible, précis et simple à mettre en pratique pour aider à atténuer les effets secondaires et à améliorer la qualité de vie du patient. Les différents stades de la maladie sont traités, depuis son annonce jusqu'à l'après-traitement en passant par la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie, la douleur et les soins palliatifs.



Le grand guide des médecines douces

Serge Rafal
Marabout, 2008

Homéopathie, acupuncture, phytothérapie, aromathérapie, oligothérapie, ostéopathie, méthodes traditionnelles orientales, méthodes énergétiques...



Comprendre et traiter le cancer, une approche globale

Ruth Sackman
Dangles, 2011

L'auteur présente un large éventail d'informations sur le rôle majeur de la nutrition, les moyens de restaurer les déséquilibres biologiques et les stratégies possibles de détoxification de l'organisme. Il s'appuie sur des recherches reconnues et publiées par des chercheurs du monde entier, qui, plutôt que de se concentrer sur le cancer exclusivement, s'attachent à traiter l'organisme pris dans sa globalité.



Ma bible des huiles essentielles
Danièle Festy
Leduc, S Editions, 2008

Ce guide, des plus complets, donne des réponses claires sur l'aromathérapie : 78 huiles essentielles les plus efficaces (arbre à thé, lavande, romarin, ylang-ylang...) ainsi qu'une trentaine d'huiles végétales y sont décrites pour votre santé, votre bien-être.



Toutes les plantes qui soignent, plantes d'hier médicaments d'aujourd'hui
Ameenah Gurib-Fakim
Lafon, 2008

Une riche encyclopédie des plantes traditionnelles et de leurs propriétés curatives.

TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE



Entrez dans la pratique du Qi gong : découvrez les bases et la philosophie du Qi gong
Key Wen
Courrier du livre, 2009

Ce manuel de Qi gong décrit des postures pour renforcer son énergie et propose des exercices pour atteindre la conscience du souffle et l'harmonie entre le corps et l'esprit.



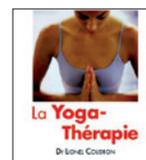
Manuel pratique de sophrologie
Patrick-André Chéné
Ellébore, 2014

Un guide pratique sur les grands principes et bienfaits de la sophrologie à travers un programme d'exercices à suivre au quotidien.



Le Pouvoir anticancer des émotions
Pr Christian Boukaram
Ed. de l'Homme, 2011

Par notre capacité à limiter nos émotions négatives et à émettre ou capter des vibrations positives, nous disposons de potentialités insoupçonnées pour moduler notre ADN et repousser la menace croissante du cancer.



Le Yoga thérapie
Lionel Coudron
Ed. Odile Jacob, 2010

Cet ouvrage présente la philosophie du yoga ainsi que les différentes postures et leurs bienfaits. Il est aussi question d'alimentation, de gestion des émotions. La plus grande partie est consacrée à l'utilisation de la pratique du yoga dans la prévention, l'accompagnement et le traitement de la maladie.

SOINS ONCO-ESTHÉTIQUES



Savoir rester belle pendant et après les traitements anti-cancer
Aury Caltagirone
Ed. Salutaires, 2013

Un livre qui contient de très nombreux conseils utiles et pratiques en matière d'esthétique et d'image, qui aideront à pallier les effets secondaires des différents traitements médicaux.

DOCUMENTAIRES

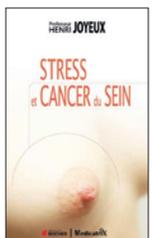


Le cancer du sein

Jean-Pierre Camilleri ;
Harold Freeman

EDP sciences, 2008

Un guide pour mieux vivre un cancer du sein. Constitué à partir des 100 questions les plus importantes ou les plus souvent posées par les patients et proches, les auteurs apportent des réponses sur la prévention et les traitements.



Stress et cancer du sein

Henri Joyeux

Ed. du Rocher, 2011

Le stress est une des 10 causes identifiées du cancer. Sa prévention reste

un exercice difficile, mais de plus en plus de femmes s'y intéressent, car elles veulent éviter la récurrence ou prévenir le cancer. Ce livre peut les aider.

ET AUSSI

Questions roses, sous le ruban la lutte contre le cancer du sein

Ed. ASDSD, 2012



Vivre le cancer du sein... autrement

Thierry Janssen

Robert Laffont, 2006

Regard croisé d'un médecin et psychothérapeute

avec celui de ses patientes. Thierry Janssen situe son parcours à mi-chemin entre la médecine conventionnelle et les thérapies alternatives complémentaires, invitant à accompagner le traitement classique d'une réflexion plus large sur la maladie et sur la vie.



Après le cancer du sein : un féminin à reconstruire

Elise Ricadat ; Lydia Taieb

Albin Michel, 2009

En s'appuyant sur de nombreux témoignages, les auteurs accompagnent les femmes à toutes les étapes, depuis l'annonce du diagnostic jusqu'à la mastectomie et au travail de deuil qui lui est assorti. Répondant aux questions, elles les aident à se réapproprier leur corps et à pouvoir à nouveau le regarder.



Une histoire du cancer du sein en Occident

Jacques Rouëssé

Springer, 2011

L'objectif de cet essai scientifique, écrit à la manière d'un ouvrage historique, est de comprendre les idées reçues et les espoirs thérapeutiques au niveau du cancer du sein.

TÉMOIGNAGES



Cancer du sein : un témoignage

Annick Parent

Empreintes, 2010

Le témoignage de l'auteure explore tous les recoins de l'expérience de la maladie et aborde avec finesse la question de la reconstitution chirurgicale qui suit une ablation du sein.



Cancer ? même pas peur !

Martine Carret

L'Archipel, 2011

L'auteure, atteinte d'un cancer de nature héréditaire et dit BRCA, témoigne de son combat personnel (très personnel en tant que plongeuse de haut niveau) et de son engagement spécifique sur les cancers héréditaires.

cancer



Et la vie va où ?
Michèle Guigon
Ed. Carmino Verde, 2011

D'abord un spectacle où Michèle Guigon raconte avec poésie et humour son cancer

sur les planches... Maintenant un livre accompagné d'un CD, pour le plaisir de découvrir, de relire, d'écouter ce témoignage puissant.



K, histoires de crabe
Marie-Dominique Arrighi
Bleu autour, 2010

Journal de bord d'une femme atteinte d'un cancer du sein.

L'auteure, journaliste à Libération, raconte dans son blog durant neuf mois les étapes de sa maladie. Lucide, drôle et vivante, elle parle de soins, de justice, d'amitié, de solitude et de vie.



Les patientes
Sylvia Tabet
Les empêcheurs de tourner en rond, 2010

Entre récit et journal intime, l'auteure laisse errer ses pensées

depuis les rues attenantes à l'hôpital, en passant par la salle d'attente, jusqu'à la machine à rayons, "Orion". Un beau témoignage.



La traversée imprévue
Estelle Lagarde
La cause des livres, 2010

Atteinte d'un cancer du sein, Estelle Lagarde, photographe, a

le sentiment de partir pour un long voyage. Il en ressort un livre qui combine journal intime et compositions photographiques. Avec distance et humour, elle témoigne de la puissance de la volonté, de l'amour, de la création et de son identité de femme.



Une année singulière avec mon cancer du sein
Maryse Vaillant
Albin Michel, 2008

Maryse Vaillant, psychologue, raconte son parcours depuis la découverte de sa maladie jusqu'à sa rémission.

FICTIONS



La Reine Alice
Lydia Flem
Seuil, 2011

Hommage discret à Lewis Carroll, l'héroïne traverse réellement le miroir lorsqu'elle se

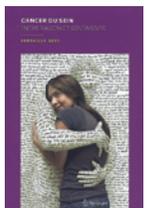
découvre un cancer. Chez Lady Cobalt, elle converse avec des objets magiques et des personnages extravagants : la Licorne, Cherubino, Balbozar, le docteur H., les Contrôleurs, la Plume, l'Attrape-Lumière... Persécutée par les uns, protégée par les autres, la dame aux turbans se joue des épreuves et devient la Reine Alice. Lydia Flem a l'élégance de parler de choses graves avec tendresse, humour et malice. D'une grande intensité, ce roman invente une langue pour dire le désarroi qui peut nous mordre à certains moments de l'existence : entre rires et larmes.



Comment le cancer m'a fait aimer la télé et les mots croisés : journal autobiographique en bande dessinée
Miriam Engelberg
Delcourt, 2006

La chronique quotidienne, caustique et décalée, d'une dessinatrice confrontée au cancer du sein.

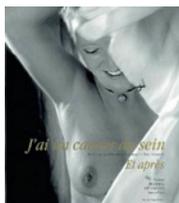
beaux livres



Cancer du sein, entre raison et sentiment

Dominique Gros
Springer, 2009

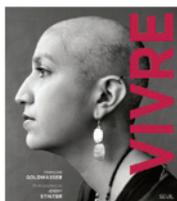
Le cancer du sein accompagne l'histoire des femmes. L'auteur, médecin, nourrit sa réflexion sur le sujet au travers de l'art, de la psychologie, de l'histoire ou de la philosophie et l'agrément avec de magnifiques illustrations.



J'ai un cancer du sein et après

Pascal Bonnier ;
Florian Launette
Romain Page, 2007

Dans ce livre de témoignages et de photographies, réalisé à l'initiative du chirurgien Pascal Bonnier, des femmes évoquent la multiplicité des interventions possibles : ablation, reconstructions après ablation complète du sein...



Vivre

Pr François Goldwasser ;
Photographies Jérémie Sitgter
Seuil, 2012

Cet album composé d'une centaine de portraits photographiés en noir et blanc apporte un témoignage sous forme d'interviews sur le quotidien des patients, de leurs accompagnants, des bénévoles de la Ligue contre le cancer ainsi que du personnel soignant de l'Unité de cancérologie de l'hôpital Cochin.

Les documents de cette sélection peuvent être consultés et empruntés gratuitement dans les médiathèques de l'hôpital Saint-Louis et Tenon.

Vous trouverez également à la Maison d'Information en santé de l'hôpital Saint-Louis des guides d'information sur les cancers, les traitements et des coordonnées d'associations.

HÔPITAL TENON

4, rue de la Chine 75020 Paris
(Métro Gambetta, Pelleport, Porte de Bagnolet ;
Bus 60, 61, 64, 26 69, 102)

Médiathèque du personnel et des patients

Secteur orange - Galien - Porte 24
Du Lundi au Vendredi de 13h00 à 17h00
Tél. : 01 56 01 63 34
Isabelle Borne : mediatheque2.tenon@tnn.aphp.fr
Sylvie Chapelier : mediatheque.tenon@tnn.aphp.fr



HÔPITAL SAINT-LOUIS

1, avenue Claude-Vellefaux 75010 Paris
(Métro : Goncourt, République, Colonel-Fabien ;
Bus 46, 75)

Médiathèque du personnel et des patients

Porte 3 - Secteur Gris - Vieux Saint-Louis (Aile Henri IV)
Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi de 10h00 à 17h00

Tél : 01 42 49 48 19
Evelyne Menaud : mediatheque.sls@sls.aphp.fr

Maison d'Information en Santé

Porte 3 - Secteur Gris - Vieux Saint-Louis (Aile Henri IV)
Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi de 10h00 à 16h00
Tél. : 01 42 38 54 30
Nathalie André : maison.infosante@sls.aphp.fr



20 MÉDIATHÈQUES À VOTRE SERVICE DANS LES HÔPITAUX

**Albert-Chenevier
Beaujon
Bichat-Claude Bernard
Broca
Cochin
Dupuytren
Emile-Roux
Hôpital Européen Georges-Pompidou
Georges-Clemenceau
Hôtel-Dieu
Joffre
Lariboisière
Necker-Enfants Malades
Pitié-Salpêtrière
Raymond-Poincaré
Robert-Debré
Saint-Antoine
Saint-Louis
Tenon
Bibliothèque du Siège**

Les médiathèques prêtent gratuitement aux patients
et personnels des livres, revues, de la musique
et des films et offrent des accès internet.

Coordination des médiathèques
Centre Inter-Médiathèques / DSPC
10 rue des Fossés St Marcel 75005 Paris Tél. : 01 40 27 50 00
secretariat.cim@sap.aphp.fr