

Titre Faire face au cancer - avec la pensée réaliste  
Auteur Josée Savard  
Éditeur Flammarion Québec  
ISBN 9782890773684  
Longueur 273 pages  
Année 2010



« Pour guérir, je dois être toujours positif et je n’y arrive pas ! » La pensée positive en vogue ces dernières années ouvre la porte à la culpabilisation et à bien d’autres émotions négatives. Prenant le contrepied de cette approche, Josée Savard propose d’aborder le cancer suivant la pensée réaliste qui favorise l’adaptation de la personne à la maladie en l’amenant à percevoir sa situation telle qu’elle est, tout en espérant que le meilleur survienne. Cette approche est basée sur les préceptes de la thérapie cognitive comportementale, celle qui a reçu le plus de preuves scientifiques quant à son efficacité. Tous les aspects psychologiques liés au diagnostic et au traitement du cancer sont analysés en profondeur : la culpabilité et la dépression, l’anxiété et la peur de la récurrence, la colère, l’insomnie, la fatigue et la peur de la mort. L’auteur offre des stratégies concrètes et des conseils pratiques afin de diminuer la détresse psychologique et d’améliorer la qualité de vie. « Un immense pavé dans la mare d’une théorie qui a fait de nombreux adeptes. » Denis Méthot, L’actualité médicale « Des stratégies pratiques pour s’adapter à la maladie. » Sophie Allard, La Presse « Enfin. Pas la pensée positive, la pensée réaliste ! Merci ! » Christiane Charette, Radio-Canada

---

Titre : Mieux vivre avec le cancer  
Auteur : Stéphane Bensoussan  
Éditeur : Les éditions de L’HOMME  
ISBN : 9782761924573 (2761924576)  
Longueur : 309  
Année : 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. Mais comment choisir les moyens les plus efficaces et sécuritaires? Quelles sont les solutions naturelles face à la fatigue, la douleur, l’anxiété et les autres symptômes? Comment retrouver le sommeil naturellement? Cet ouvrage vous présente une compilation des différents traitements et des remèdes thérapeutiques qui peuvent être utilisés en parallèle des traitements médicaux. Accompagné d’un CD de relaxation, ce livre pratique deviendra un guide pour toute personne souffrant d’un cancer qui recherche des solutions saines et efficaces pour mieux vivre avec la maladie.

---

Titre Le pouvoir anticancer des émotions  
Auteur Christian Boukaram  
Éditeur Editions de L'HOMME  
ISBN 276193136X, 9782761931366  
Longueur 169 pages  
Année 2011

Un nombre impressionnant de personnes atteintes du cancer renversent un pronostic défavorable pour s'engager sur la voie de la guérison. Ces "miraculés" auraient-ils découvert une partie de l'équation du cancer que la science commence tout juste à élucider ? Ce que la science sait, c'est que nous assistons à une véritable révolution des connaissances qui nous pousse à renouveler notre vision de la vie, de la santé et de la maladie. Notre capacité à transformer nos émotions négatives et à cultiver le bien-être recèle des potentialités jusqu'ici insoupçonnées pour moduler notre ADN. En étant davantage attentifs à l'environnement interne et externe que nous construisons par nos actions, nos pensées et nos activités, nous pouvons reprendre le contrôle de notre santé et agir pour réduire la menace croissante du cancer. Lumière, mouvement, hypnose et créativité ne sont que quelques-uns des atouts dont dispose la nature humaine pour activer ses mécanismes de santé et nous faire connaître le bonheur de vivre que seuls l'équilibre émotionnel et la prise de conscience peuvent offrir.

---

Titre Cancer du sein : Faits importants - Histoires inspirantes  
Auteur Creagan, Edward  
Éditeur BÉLIVEAU ÉDITEUR  
ISBN 9782890923614  
Longueur 168 pages  
Année 2009

Bouillon de poulet pour l'âme collabore avec des médecins réputés afin de vous donner l'information dont vous avez besoin pour conserver la santé optimale - et l'inspiration positive pour vivifier l'esprit. Chaque livre présente des histoires magnifiquement rédigées en plus de fournir des informations - alimentation, mode de vie, diagnostics, procédures, soins à donner, problèmes émotionnels et thérapies non conventionnelles - recueillies auprès de certains des plus éminents experts mondiaux.

---

Titre Le cancer est un mot, pas une condamnation  
Auteur M. D., Robert Buckman  
Éditeur Broquet  
ISBN 9782890007727  
Longueur 247  
Année 2006

Apprenez à surmonter vos angoisses de façon pratique, grâce aux conseils simples de professionnels qualifiés.

Le cancer n'est qu'un « mot » et non une « condamnation », comme se charge de le démontrer ce livre pratique réservé à ceux qui viennent d'apprendre qu'ils ont un cancer et qui cherchent à comprendre ce qui va leur arriver.

Le Dr Buckman, oncologue canadien de réputation mondiale, explique tout ce qui vient après ce diagnostic, les étapes, les tests, les traitements et le suivi. En six volets, il distingue les choix possibles, propose des questions à poser et présente les décisions qu'il faut prendre. Il s'intéresse à la vie quotidienne, comment en parler à son conjoint ou à ses enfants, comment aborder le sujet avec ses amis et comment communiquer avec le personnel médical. Il y a même une section qui traite des amis et des membres de la famille qui sont pris au dépourvu.

---

Titre En forme pour combattre le cancer : un programme d'exercices pour les personnes qui en sont atteintes et celles qui y ont survécu  
Auteur Anna L. Schwartz  
Éditeur Caractère, 2006  
ISBN 2923351193, 9782923351193  
Longueur 303 pages  
Année 2006

Augmentez vos chances de survie en élaborant et en suivant un programme d'exercices qui limite les effets secondaires de votre traitement, accélère votre rétablissement et réduit les risques de récurrence. La plupart des patients atteints du cancer et des survivants au cancer pensent que le repos diminuera leur fatigue et accélèrera leur rétablissement. Mais, en réalité, le repos peut affaiblir les patients, avoir sur eux un effet invalidant pendant le traitement et prolonger leur séjour en hôpital. A partir des recherches du docteur Anna L. Schwartz et du travail qu'elle a mené en tant qu'infirmière et coach, En forme pour combattre le cancer offre aux patients atteints du cancer et aux survivants de cette maladie des conseils détaillés et un programme, étape par étape, leur permettant de

commencer à améliorer leur santé physique et émotionnelle afin de se réapproprier leur vie au-delà du cancer. Grâce à l'exercice physique, les patients retrouveront en partie le contrôle de leur corps, limiteront les effets secondaires plus efficacement et augmenteront la capacité de guérison de leur corps. En forme pour combattre le cancer fournit des indications claires pour commencer sans danger un programme d'exercices ainsi que les outils nécessaires pour modifier de façon durable les habitudes de vie afin de soigner à la fois le corps et l'âme.

---

Titre      Le cancer du sein Tout et même plus...  
Auteur    Dre Dominique Synnott, Jacques Beaulieu  
Éditeur    Éditions la semaine  
ISBN       2923501246  
Longueur 176 pages  
Année     2007

Plus qu'un livre de chevet, voici un ouvrage que toutes les femmes à l'approche de la quarantaine ou plus âgées devraient lire. Il les aidera à mieux comprendre le problème, mais surtout à prendre toutes les précautions requises afin de se prémunir contre le cancer du sein. Après l'immense succès de S.O.S. Beauté, les Éditions La Semaine vous propose une nouvelle collection de livres sur la santé. Le premier venu dans la collection S.O.S. Santé, intitulé Le cancer du sein tout et même plus... répond à un besoin grandissant d'information sur le sujet. De nos jours, il s'agit de l'un des cancers les plus répandus. Les statistiques révèlent qu'une femme sur neuf en sera atteinte. Des statistiques vraiment alarmantes. Il était donc NÉCESSAIRE et même URGENT d'offrir un outil expliquant comment le prévenir, comment le détecter le plus tôt possible et aussi comment éviter les récurrences. C'est ce qu'ont voulu réaliser la Dre Dominique Synnott et l'écrivain médical Jacques Beaulieu, qui ont uni leurs forces pour écrire cet ouvrage. Des tests de dépistage au moment de l'annonce du diagnostic, des traitements aux suivis médicaux, ce livre décrit étape par étape ce à quoi une femme peut s'attendre lorsqu'elle est atteinte de cette maladie. Il explique aussi en profondeur les comment et les pourquoi de chacune des interventions. Ce livre démontre également l'importance, pour la femme, de faire équipe avec son médecin et d'être bien informée. Les différents traitements, l'environnement familial, le sentiment d'abandon qui s'installe une fois les traitements terminés sont d'autres sujets abordés. Les auteurs expliquent que pour surmonter le sentiment de vide et de solitude qui surviennent, il est important de reprendre une vie normale. Pour y parvenir, l'intervention d'un psychologue peut être nécessaire. Le cancer du sein tout et même plus... aborde aussi les aspects de l'attitude du conjoint, qui parfois ne peut supporter la situation et préfère s'en aller, et de la perte des cheveux, de l'utilisation des perruques, etc.

---

Titre      Ma victoire sur le cancer du sein  
Auteur     Christiane Landry  
Éditeur    Béliveau Éditeur  
ISBN       9782890925168  
Longueur  156 pages  
Année      2012

J'ai toujours eu cette aptitude au bonheur, cette joie de vivre... Longtemps, j'ai été habitée par ce profond désir que ma vie soit réglée comme je le souhaitais. Je croyais naïvement avoir le contrôle de ma destinée, des événements qui allaient s'inscrire au récit de mon existence. Le 13 juillet 2009, on m'annonce que je suis atteinte d'un cancer du sein, un diagnostic troublant. Les jours qui suivront, je les vivrai dans un monde qui me paraîtra soudainement irréal. D'abord sereine face à ce verdict, il me faudra par la suite traverser péniblement quelques saisons sombres, mettre ma vie sur « pause » avant de la reprendre là où je l'avais laissée et la vivre plus intensément que jamais auparavant. Je souhaite, par cet écrit, toucher des gens qui côtoient le cancer de près ou de loin; des gens qui traversent une épreuve difficile ou ceux qui veulent tout simplement s'immiscer, le temps d'une lecture, dans la peau d'une personne atteinte...

---

Titre      Comprendre le cancer  
Auteur     Dr. Gareth Rees  
Éditeur    Modus Vivendi  
ISBN       -10: 2895234922 -13: 978-2895234920  
Longueur  174 pages  
Année      2008

Ceux qui font face à des problèmes de santé et/ou qui doivent prendre des décisions concernant le traitement d'une maladie ont besoin de renseignements pertinents, fournis par des spécialistes. La collection Médecine Familiale représente une source d'information essentielle pour tous ceux qui désirent avoir l'heure juste. Remplis de données factuelles, à la fine pointe de la science, les livres de la collection peuvent vous éclairer et répondre à vos questions dans un langage simple. Ecrits par des spécialistes en la matière, les livres de la collection vous fourniront : - des explications simples et concises sur les causes du problème ; - une liste des symptômes habituels et des faits pertinents ; - les facteurs qui peuvent contribuer à l'aggravation ou au soulagement possible de la maladie ; - les traitements disponibles et les traitements les plus efficaces; - les méthodes de contrôle et les développements médicaux les plus actuels ; - des tableaux statistiques et des

illustrations couleur pour faciliter votre compréhension. Ecrits par des spécialistes et mis à jour ponctuellement, les livres de la collection Médecine Familiale peuvent répondre à vos questions et éclairer vos choix de traitements.

Titre Les aliments contre le cancer  
Auteur Richard Béliveau Ph.D. et Denis Gingras, Ph.D.  
Éditeur Trécarré (Québecor Media)  
ISBN 2895682550  
Longueur 213 pages  
Année 2005

Aujourd'hui, on estime que plus d'une personne sur trois en Occident aura à combattre un cancer au cours de sa vie et que, malheureusement, une personne sur quatre perdra cette bataille. Or, l'alimentation serait responsable de plus du tiers des nouveaux cas de cancers diagnostiqués. Ces statistiques soulignent l'importance d'une alimentation saine et intelligente pour réduire l'incidence aussi bien que la progression du cancer. Au fil des années, de nombreuses études fondamentales, cliniques et épidémiologiques ont montré qu'une consommation accrue de produits végétaux dont les fruits et les légumes représente un facteur clé dans la réduction du risque de cancer. Mieux encore, certains aliments ont la capacité de tuer dans l'oeuf les micro-tumeurs que nous développerons tous au cours de notre vie et qui menacent de devenir des cancers. En effet, certains aliments contiennent une quantité importante de composés chimiques non nutritifs (phytochimiques) qui semblent jouer un rôle crucial dans cet effet chimio-préventif. De récentes recherches démontrent que, en plus des fruits et des légumes, d'autres aliments tels que le thé vert, le curcuma ou le chocolat, contiennent de fortes quantités de composés anticancéreux. Par exemple, une diète quotidienne contenant un mélange de fruits, de légumes et des boissons telles que le thé vert et le vin rouge, permet l'absorption d'une quantité à proprement parler thérapeutique de composés phytochimiques anticancéreux. L'apport quotidien de ces différents aliments au régime alimentaire constitue un moyen simple et efficace pour contrer le développement et la progression du cancer.

---

Titre Échec au cancer  
Auteur Lyse Genest  
Éditeur Presses de l'Université Laval  
ISBN 9782763717289  
Longueur 535 pages  
Année 2013

Nous voulons tous changer nos habitudes alimentaires afin d'améliorer notre qualité de vie et notre santé. Mais comment y arriver ? Par ses judicieux conseils, ses constants rappels et ses multiples suggestions, Lyse Genest nous guide avec assurance et conviction tout au long du chemin qui mène à une saine alimentation. Les vitamines, les minéraux, les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains céréaliers, les épices, les boissons, les sucres, les modes de cuisson, tout est revu en profondeur. C'est un véritable ouvrage de référence, une « bible », une encyclopédie de la nutrition.

---

Titre      Comment réduire les risques de cancer du sein par l'alimentation

Auteur    Dr. Robert Arnot

Éditeur   First Editions

ISBN      2876915006

Longueur 287 pages

Année : 1999

Dans cet ouvrage, qui a figuré dès la première semaine de sa sortie dans les listes des best-sellers (NY Times, USA Today, Publisher's Weekly), le Dr Bob Arnot fait le point de ces avancées fondamentales et propose un programme nutritionnel de traitement préventif du cancer du sein. Ce faisant, il s'adresse à toutes les femmes : à celles qui possèdent un taux d'oestrogènes trop élevé, et par conséquent à risque, à celles qui ont déjà eu un cancer du sein, aux femmes qui ont une prédisposition génétique, et tout simplement aux jeunes femmes qui veulent prendre des mesures de prévention. La thèse qu'il défend s'appuie sur les dernières découvertes médicales qui montrent le lien direct existant entre notre alimentation et le déclenchement de la maladie. Si certains aliments peuvent diminuer le risque, apprenez à les utiliser dans votre alimentation quotidienne !