

# Vivre sainement et activement avec une maladie chronique

**EVIVO**

Carnet des prestataires de services  
pour la Suisse romande



## Remarques relatives au carnet des prestataires de services

Le carnet des prestataires de services est un complément au livre «Vivre sainement et activement avec une maladie chronique» de Kate Lorig et son équipe. Le but du livre est d'aider les gens qui vivent avec une maladie chronique à trouver leur voie et à gérer leur quotidien avec une maladie chronique tout en veillant à leur santé, avec le soutien de leur famille, de leur cercle d'amis ou de professionnels. Le livre est un outil utile. Il contient de nombreux conseils pratiques relatifs à la manière de résoudre des problèmes et de trouver les informations nécessaires.

Ce carnet des prestataires de services fait partie du livre de Kate Lorig. Vous y trouverez des liens Internet et des adresses complémentaires propres à chaque pays classés selon cinq catégories, telles que l'alimentation et l'exercice physique ou les organisations et associations. Ce carnet est mis à jour régulièrement et peut être commandé auprès de la maison d'édition Careum Verlag ([www.careum.ch](http://www.careum.ch)).

Aimeriez-vous approfondir certains thèmes du livre «Vivre sainement et activement avec une maladie chronique»? Dans ce cas, jetez un coup d'œil à la dernière partie du carnet des prestataires de services et vous y trouverez des propositions de lectures.

Si vous avez des suggestions à formuler pour le carnet des prestataires de services, des recommandations de lecture ou d'autres adresses, n'hésitez pas à nous les communiquer.

Vous pouvez nous joindre par courriel à l'adresse [patientenbildung@careum.ch](mailto:patientenbildung@careum.ch), ou par téléphone au +41 (0)43 222 64 00.

L'équipe de Careum Formation des patients

**Carnet des prestataires de services de «Vivre sainement et activement avec une maladie chronique»**

Careum © 2011 Careum Verlag, Zürich

2<sup>e</sup> édition 2012

ISBN 978-3-03787-114-0

**Rédaction scientifique**

Evelyne Progin; Christine Sager Tinguely; Catherine Weber

Careum Formation des patients: Edith Gabriel, lic. phil.; Jörg Haslbeck, Dr en sciences infirmières; Cordula Natau

**Couverture**

BieriDesign, Zurich

**Photo de couverture**

plainpicture / Readymade-Images

**Mise en pages**

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Allemagne

**Impression**

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Allemagne

## Sommaire

<b>Adresses</b>	
1: Déplacements / transports publics: comment me déplacer d'un endroit à un autre?	4
2: Aide de l'Etat: quel est le soutien de l'Etat?	5
3: Organisations et associations	6
4: Soins & Cie	14
5: Entraide: comment puis-je m'aider moi-même?	15
6: Alimentation et exercice physique	16
<b>Propositions de lectures</b>	
Généralités	18
Chapitre 7: Des exercices axés sur la souplesse et la force	21
Chapitre 11: Les relations sexuelles et l'intimité	21
Chapitre 12: Une alimentation saine	21
Chapitre 13: Gérer ses médicaments	22
Chapitre 15: Orienter son regard vers l'avenir	22

## Adresses et liens

### 1: Déplacements / transports publics: comment me déplacer d'un endroit à un autre?

- ▶ **Association suisse des paraplégiques**  
www.spv.ch  
kf@spv.ch  
Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
Tél. 041 939 54 15  
Fax 041 939 54 39  
Culture et loisirs et maintien des données du site rollihotel.ch.
- ▶ **Association Suisse des Services de Transport Handicap**  
www.handi-cab.ch  
info@handi-cab.ch  
Secrétariat Schwarztorstrasse 32  
3014 Bern  
Association faitière des services de transport handicap en Suisse. Son but est l'optimisation et la coordination des transports adaptés à la demande des personnes âgées et handicapées.
- ▶ **Call Center Handicap CFF**  
Tél. 0800 007 102  
Appel gratuit en Suisse tous les jours de 6 à 22 h.
- ▶ **Centrale suisse de covoiturage**  
www.mitfahrgelegenheit.ch  
La plus grande centrale de covoiturage sur internet en Suisse et en Europe. Informations et enregistrement sur le site internet.
- ▶ **CFF Chemins de fer fédéraux**  
www.cff.ch  
Informations et aide aux voyages. Achat de billets de train.
- ▶ **CFF Voyageurs avec un handicap**  
www.cff.ch/gare-services/voyageurs-avec-un-handicap.html  
mobil@cff.ch  
Service d'assistance gratuit en gare.
- ▶ **Mobility International Suisse**  
www.mis-ch.ch  
info@mis-ch.ch  
Amthausquai 21  
4600 Olten  
Tél. 062 212 67 40  
Fax 062 212 67 39  
Service de voyages, spécialisé pour les personnes en situation de handicap, les organisations d'entraide en lien avec le handicap et pour le secteur du tourisme.
- ▶ **Pendlernetz Schweiz**  
www.pendlernetz.ch  
Réseau d'échange pour pendulaires: la solution idéale pour des déplacements en commun et à frais partagés pour le travail et les loisirs
- ▶ **Rollihotel.ch – Etablissements accessibles en fauteuils roulants**  
www.rollihotel.ch/fr/  
Le moteur de recherche d'hôtels pour les personnes en fauteuil roulant.
- ▶ **Service de transport de la Croix-Rouge suisse**  
www.redcross.ch  
www.redcross.ch/activities/social/drv/index\_01-fr.php  
info@redcross.ch  
fahrdienst@redcross.ch  
Rainmattstrasse 10  
3001 Berne  
Tél. 031 387 71 11  
Accompagnement de personnes à mobilité réduite.
- ▶ **SOS – Aide en gare**  
www.aide-en-gare.ch  
info@aide-en-gare.ch  
Aide et accompagnement gratuit des voyageurs.

## 2: Aide de l'Etat: quel est le soutien de l'Etat?

- ▶ **AVS /AI**  
[www.avs-ai.info/index.html?lang=fr](http://www.avs-ai.info/index.html?lang=fr)  
L'assurance vieillesse et survivants représente une partie importante du système de protection pour la vieillesse et les survivants en Suisse (1<sup>er</sup> pilier). Elle est destinée à couvrir les besoins vitaux et est obligatoire.
- ▶ **Caisses de compensation et Offices AI de Suisse**  
[www.iv-stelle.ch/portal/index.asp](http://www.iv-stelle.ch/portal/index.asp)
- ▶ **Conseil suisse des aînés**  
[www.seniorenrat.ch](http://www.seniorenrat.ch)  
[info@ssr-csa.ch](mailto:info@ssr-csa.ch)  
Worblentalstrasse 32  
3063 Ittigen  
Tél. 031 924 11 00  
Fax 031 924 11 01  
Le Conseil suisse des aînés représente les intérêts économiques et sociaux des aînés face à la Confédération, aux diverses associations et institutions, aux médias et à la société en général.
- ▶ **Intégration Handicap**  
[www.integrationhandicap.ch](http://www.integrationhandicap.ch)  
[info@integrationhandicap.ch](mailto:info@integrationhandicap.ch)  
Bürglistrasse 11  
8002 Zurich  
Tél. 044 201 58 26  
Fax 044 202 23 77  
Fédération suisse pour l'intégration des handicapés FSIH.
- ▶ **Observatoire suisse de la santé**  
[www.obsan.admin.ch/bfs/obsan/fr/index/01.html](http://www.obsan.admin.ch/bfs/obsan/fr/index/01.html)  
[obsan@bfs.admin.ch](mailto:obsan@bfs.admin.ch)  
Espace de l'Europe  
2010 Neuchâtel  
Tél. 032 713 60 45  
Fax 032 713 66 54  
L'Obsan analyse les informations existant en Suisse dans le domaine de la santé. Il soutient la Confédération, les cantons et d'autres institutions dans leur planification, leurs prises de décisions et leurs actions.
- ▶ **Office fédéral de la santé publique**  
[www.bag.admin.ch/org/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/org/index.html?lang=fr)  
3003 Berne  
Tél. 031 322 21 11  
Fax 031 323 37 72  
L'OFSP représente les intérêts sanitaires de la Suisse dans les organisations internationales et auprès d'autres Etats. De concert avec les cantons, il a la responsabilité des domaines touchant à la santé publique ainsi que la mise en œuvre de la politique sanitaire nationale.
- ▶ **Office fédéral des assurances sociales OFAS**  
[www.bsv.admin.ch/index.html?lang=fr](http://www.bsv.admin.ch/index.html?lang=fr)  
Effingerstrasse 20  
3003 Berne  
Tél. 031 322 90 11  
Fax 031 322 78 80  
Office fédéral des assurances sociales / Contact AVS / AI / PC / APG / Prévoyance professionnelle / etc.
- ▶ **Office fédéral des transports OFT**  
[www.bav.admin.ch/index.html?lang=fr](http://www.bav.admin.ch/index.html?lang=fr)  
[info@bav.admin.ch](mailto:info@bav.admin.ch)  
Politique générale des transports. Mobilité / accessibilité des transports publics aux personnes à mobilité réduite.
- ▶ **Ombudsman de l'assurance-maladie**  
<https://secure.om-kv.ch/>  
[info@om-am.ch](mailto:info@om-am.ch)  
Morgartenstrasse 9  
6003 Lucerne  
Tél. 041 226 10 11  
Fax 041 226 10 13  
Service de médiation et d'informations relatives aux problèmes avec des caisses-maladie.

- ▶ **Ombudsman de l'assurance privée et de la SUVA**  
[www.versicherungsombudsman.ch](http://www.versicherungsombudsman.ch)  
[help@ombudsman-assurance.ch](mailto:help@ombudsman-assurance.ch)  
 Chemin des Trois-Rois 2  
 Case postale 5843  
 1002 Lausanne  
 Tél. 021 317 52 71  
 Fax 021 317 52 70  
 Service gratuit de médiation et d'informations relatives aux assureurs privés et à la SUVA.
- ▶ **Promotion Santé Suisse**  
[www.gesundheitsfoerderung.ch/?lang=f](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/?lang=f)  
[office.lausanne@promotionsanté.ch](mailto:office.lausanne@promotionsanté.ch)  
 Av. de la Gare 52  
 1003 Lausanne  
 Tél. 021 345 15 15  
 Fax 021 345 15 45  
 Promotion Santé Suisse est une institution qui initie, stimule et réalise des activités destinées à promouvoir la santé et une meilleure qualité de vie.

### 3: Organisations et associations

- ▶ **143 – La Main tendue**  
[www.143.ch](http://www.143.ch)  
[verband@143.ch](mailto:verband@143.ch)  
 Zähringerstrasse 53, case postale 835  
 3000 Berne  
 Tél. 031 301 91 91  
 Fax 031 301 91 57  
 Service de secours pour personne en difficulté sans distinction d'âge, culture ou confession en toute confidentialité dans le respect de l'anonymat.
- ▶ **Addiction Suisse**  
[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)  
 Avenue Louis-Ruchonnet 14  
 1003 Lausanne  
 Tél. 021 321 29 11  
 Fax 021 321 29 40  
 Addiction Suisse conçoit et met en place des projets de prévention et s'engage dans la politique de la santé et la recherche psychosociale. Addiction Suisse est une fondation privée, indépendante sur les plans politique et confessionnel, qui poursuit un but reconnu d'utilité publique: prévenir les problèmes liés à l'alcool et aux autres drogues et les atténuer là où ils existent.
- ▶ **AGILE**  
[www.agile.ch](http://www.agile.ch)  
[info@agile.ch](mailto:info@agile.ch)  
 Effingerstrasse 55  
 3000 Berne  
 Tél. 031 390 39 39  
 Fax 031 390 39 35  
 Organisation faitière des association ou des groupements de défense des intérêts des personnes handicapées et de leurs proches.
- ▶ **Aide Suisse contre le SIDA**  
[www.aids.ch/f](http://www.aids.ch/f)  
[aids@aids.ch](mailto:aids@aids.ch)  
 Konradstrasse 20  
 8005 Zurich  
 Tél. 044 447 11 11  
 Fax 044 447 11 12  
 Organisation faitière. Les objectifs de l'Aide Suisse contre le Sida: empêcher de nouvelles infections VIH, améliorer la qualité de vie des personnes touchées et de leurs proches, renforcer la solidarité de la société à l'égard des personnes séropositives, de leur famille et de leurs amis.
- ▶ **Al-Anon Services Généraux Al-Anon/Alateen de SRI**  
[www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch)  
[info@alanon.ch](mailto:info@alanon.ch)  
 Case postale 123  
 1001 Lausanne  
 Tél. 0848 848 833

Les Groupes familiaux Al-Anon offrent compréhension, aide et espoir à quiconque est – ou a été – affecté par la consommation d'alcool d'un proche.

► **Alcooliques Anonymes de la Suisse**

**Francophone – Service généraux AASRI**

[www.aasri.org](http://www.aasri.org)

[info@aasri.org](mailto:info@aasri.org)

Case postale 5

1211 Genève 13

Tél. 022 344 33 22 ou 0848 848 846

Fax 022 344 33 22

Association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

► **Aphasie suisse**

[www.aphasie.org](http://www.aphasie.org)

[info@aphasie.org](mailto:info@aphasie.org)

Habsburgerstrasse 20

6003 Lucerne

Tél. 041 240 05 83

Fax 041 240 07 54

L'aphasie est une forme de trouble du langage. Conseils et informations aux personnes concernées, aux proches, aux professionnels et aux institutions pour toutes les questions relatives à l'aphasie.

► **ASLOCA Association suisse des locataires – section romande**

[www.asloca.ch](http://www.asloca.ch)

[asloca.romande@asloca.ch](mailto:asloca.romande@asloca.ch)

Rue des Pâquis 35

1211 Genève

Tél. 022 732 50 20

Fax 022 732 50 22

S'occupe de la défense des droits des locataires.

► **Association Alzheimer Suisse**

[www.alz.ch/index.php/startseite-f.html](http://www.alz.ch/index.php/startseite-f.html)

[info@alz.ch](mailto:info@alz.ch)

Rue des Pêcheurs 8 E

1400 Yverdon-les-Bains

Tél. 024 426 20 00

Fax 024 426 21 67

Défendre les intérêts des personnes atteintes de démence (Alzheimer ou autres formes) et soulager la famille et les proches dans leur tâche. Conseils et mises en contact, aide à la prise en charge personnelle, mise sur pied de groupes d'entraide pour les proches et d'autres services. Informer les spécialistes, les personnes impliquées et le grand public.

► **Association boulimie anorexie aba**

[www.boulimie-anorexie.ch](http://www.boulimie-anorexie.ch)

[ecoute@boulimie-anorexie.ch](mailto:ecoute@boulimie-anorexie.ch)

Av. Villamont 19

1005 Lausanne

Tél. 021 329 04 39

Plateforme romande des troubles du comportement alimentaire. Offre des prestations d'écoute, de soutien et d'orientation à son siège de Lausanne et en Suisse romande.

► **Association Enfance et Maladies Orphelines**

[www.aemo.ch](http://www.aemo.ch)

Av. du Simplon 2

1870 Monthey

Tél. 024 473 20 10

Fax 024 473 20 19

Améliorer le quotidien des familles concernées.

► **Association romande de la coeliakie**

[www.coeliakie.ch](http://www.coeliakie.ch)

[info@coeliakie](mailto:info@coeliakie)

route du Lac 2, case postale 1215

1001 Lausanne

Tél. 021 796 33 00

Fax 021 796 33 11

Offre aux personnes concernées toutes les indications médicales, alimentaires et administratives dont elles peuvent avoir besoin.



- **Association romande des familles d'enfants atteints d'un cancer ARFEC**  
[www.arfec.org](http://www.arfec.org)  
[contact@arfec.org](mailto:contact@arfec.org)  
 Vallonnette 17  
 1012 Lausanne  
 Tél. 021 653 11 10  
 Fax 021 653 11 14  
 Tisser des liens entre les familles et les enfants concernés par un cancer.
- **Association suisse des fibromyalgiques**  
[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)  
[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)  
 Avenue des Sports 28  
 1400 Yverdon-les-Bains  
 Tél. 024 425 95 75  
 Fax 024 425 95 76  
 Moyen d'information, de rencontres, d'échanges. Entraide et soutien aux personnes atteintes de fibromyalgie.
- **Association Suisse des Hémophiles**  
[www.shg.ch](http://www.shg.ch)  
[administration@shq.ch](mailto:administration@shq.ch)  
 Mühlbachstrasse 5, case postale 515  
 9450 Altstätten  
 Tél. 044 977 28 68  
 Fax 044 977 28 69  
 Organisation d'aide aux patients qui défend les intérêts des personnes atteintes d'hémophilie et d'autres troubles de la coagulation ainsi que de leurs proches.
- **Association suisse des institutions de prévoyance**  
[www.asip.ch](http://www.asip.ch)  
[info@asip.ch](mailto:info@asip.ch)  
 Kreuzstrasse 26  
 8008 Zurich  
 Tél. 043 243 74 15  
 Fax 043 243 74 17  
 Information sur la prévoyance professionnelle.
- **Association suisse des polyarthritiques**  
[www.arthritis.ch/fr](http://www.arthritis.ch/fr)  
[spv@arthritis.ch](mailto:spv@arthritis.ch)  
 Feldeggstrasse 69, case postale 1332  
 8032 Zurich  
 Tél. 044 422 35 00
- Informations sur la maladie, son traitement, conseils pour la vie quotidienne. Groupes régionaux d'entraide pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de maladies apparentées.
- **Association suisse du diabète**  
[www.diabetesgesellschaft.ch/fr/home/](http://www.diabetesgesellschaft.ch/fr/home/)  
[www.diabetesuisse.ch/fr/](http://www.diabetesuisse.ch/fr/)  
[sekretariat@diabetesgesellschaft.ch](mailto:sekretariat@diabetesgesellschaft.ch)  
 Rütistrasse 3 A  
 5400 Baden  
 Tél. 056 200 17 90  
 Fax 056 200 17 95  
 Informations, cours, conseils individuels, camps, etc. Aide à la gestion de la maladie.
- **Association STOP SUICIDE**  
[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)  
[info@stopsuicide.ch](mailto:info@stopsuicide.ch)  
 c/o Maison des associations,  
 Rue des Savoises 15  
 1205 Genève  
 Tél. 022 320 55 67  
 Prévention du suicide des jeunes dans la région romande. Met en place des programmes destinés aux jeunes et au grand public, visant à les équiper pour faire face au suicide.
- **Association vaudoise des aphasiques**  
[www.chuv.ch/neuropsych/nps\\_aphasie\\_association.htm](http://www.chuv.ch/neuropsych/nps_aphasie_association.htm)  
 Ch. de Boton 116  
 1880 Bex  
 Tél. 024 463 44 78
- Défendre les intérêts des personnes aphasiques
  - Apporter une certaine solidarité entre elles
  - Favoriser leur indépendance
  - Leur donner envie de sortir
  - Faire prendre conscience au public de leurs problèmes
  - Soutenir les personnes aphasiques lors de l'arrêt de leur thérapie
  - Organiser des sorties annuelles, voire mensuelles

- Apporter des informations pour et par la presse
  - Organiser des rencontres avec d'autres groupements de personnes aphasiques surtout romands, voire européens (francophones).
- **Budget-conseil Suisse**  
[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[info@budgetberatung](mailto:info@budgetberatung)  
 Hashubelweg 7  
 5014 Gretzenbach  
 Tél. 062 849 42 45  
 Organisation faîtière des bureaux de conseil en budget. Informations et conseils en budget.
- **Bureau de prévention des accidents BPA**  
[www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)  
[info@bpa.ch](mailto:info@bpa.ch)  
 Hodlerstrasse 5a  
 3011 Berne  
 Tél. 031 390 22 22  
 Fax 031 390 22 30  
 Centre suisse de compétence pour la prévention des accidents. Conseils, informations et formations.
- **Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés**  
[www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)  
[info@construction-adaptee.ch](mailto:info@construction-adaptee.ch)  
 Kernstrasse 57  
 8004 Zurich  
 Tél. 044 299 97 97  
 Fax 044 299 97 98  
 Centre de compétence pour une construction adaptée aux besoins des handicapés en Suisse.
- **Croix-Bleue romande**  
[www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch)  
[info@croix-bleue.ch](mailto:info@croix-bleue.ch)  
 Av. de la Gare 31  
 1022 Chavannes-Renens  
 Tél. 022 633 44 33  
 Aide aux personnes dépendantes ou ayant des problèmes liés à l'alcool, ainsi qu'à leurs familles. Prévention, accompagnement et traitement.
- **Croix-Rouge suisse**  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)  
[info@redcross.ch](mailto:info@redcross.ch)  
 Rainmattstrasse 10  
 3001 Berne  
 Tél. 031 387 71 11  
 Fax 31 387 71 22  
 La Croix-Rouge suisse vient en aide à toute personne dans le besoin avec le concours de ses différentes organisations, telles que l'Alliance suisse des samaritains, la REGA, la Société suisse de sauvetage ou encore le Service de transfusion sanguine. Institution indépendante et neutre sur les plans politique et confessionnel.
- **EndoSuisse – Groupe d'aide et de soutien pour les femmes atteintes d'endométriose**  
[www.endosuisse.ch](http://www.endosuisse.ch)  
[laure@endosuisse.ch](mailto:laure@endosuisse.ch)  
 Rue des Ochettes 12  
 1462 Yvonand  
 Tél. 079 445 83 15  
 Le Groupe Endométriosis Suisse soutient les femmes qui vivent avec l'endométriose. Le but est de fournir des informations et un soutien afin d'améliorer la compréhension et la prise en charge médicale de cette maladie.
- **Fondation suisse de cardiologie**  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)  
[info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch)  
 Schwarztorstrasse 18  
 Case postale 368  
 3000 Berne 14  
 Tél. 031 388 80 80  
 Fax 031 388 80 88  
 Organisation d'utilité publique au plan national dans le domaine des maladies cardiovasculaires dont les activités s'exercent aussi bien dans le soutien à la recherche que dans l'information et la prévention.

- ▶ **Fédération suisse des aveugles et malvoyants**  
[www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)  
[antenne.romande@sbv-fsa.ch](mailto:antenne.romande@sbv-fsa.ch)  
 Antenne romande, Rue de Genève 88b  
 1004 Lausanne  
 Tél. 021 651 60 60  
 Fax 021 651 60 69  
 Prestations directes aux personnes handicapées de la vue et défense de leurs intérêts.
  
- ▶ **Fédération suisse des patients**  
[www.federationdespatients.ch](http://www.federationdespatients.ch)  
[info@federationdespatients.ch](mailto:info@federationdespatients.ch)  
 Rue de la Fonderie 2  
 1701 Fribourg  
 Tél. 026 422 27 25  
 Conseils et assistance pour les droits des patients et pour les démarches vis-à-vis des assurances de santé.
  
- ▶ **Fédération suisse des sages-femmes**  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)  
[info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch)  
 Rosenweg 25 C  
 3000 Berne  
 Tél. 031 332 63 40  
 Fax 031 332 76 19  
 Information pour les femmes enceintes, les mères et les parents.
  
- ▶ **Fédération suisse des sourds**  
[fr.sgb-fss.ch/](http://fr.sgb-fss.ch/)  
[info-f@sgb-fss.ch](mailto:info-f@sgb-fss.ch)  
 Avenue de Provence 16  
 1007 Lausanne  
 Tél. 021 625 65 55  
 Fax 021 625 65 57  
 La Fédération suisse des sourds (SGB-FSS) est l'organisation faitière des associations des sourds en Suisse. Elle défend les intérêts des sourds et des malentendants et s'engage pour l'égalité de leurs droits et de leurs chances, notamment au niveau de la formation et de l'emploi.
  
- ▶ **Fondation suisse pour les téléthèses FST**  
[www.fst.ch](http://www.fst.ch)  
[info@fst.ch](mailto:info@fst.ch)  
 Rue des Charmettes 10b  
 2006 Neuchâtel  
 Tél. 032 732 97 77  
 La technologie pour les personnes en situation de handicap.
  
- ▶ **forum écoute – la fondation romande des malentendants**  
[www.ecoute.ch](http://www.ecoute.ch)  
[info@ecoute.ch](mailto:info@ecoute.ch)  
 Av. des Jordils 5  
 1006 Lausanne  
 Tél. 021 614 60 50  
 Fax 021 614 60 51  
 Répond à toutes les questions concernant la perte auditive, à tout âge. Conseils et soutien aux personnes malentendantes, à leur entourage et à toute personne concernée.
  
- ▶ **Fragile Suisse**  
[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)  
[mail@fragile.ch](mailto:mail@fragile.ch)  
 Beckenhofstrasse 70  
 8006 Zurich  
 Tél. 044 360 30 60  
 Aide directe et accompagnement dans la durée aux victimes de lésions cérébrales et à leurs proches.
  
- ▶ **Generationen.ch et Intergeneration**  
[www.generationen.ch](http://www.generationen.ch)  
[www.intergeneration.ch](http://www.intergeneration.ch)  
[info@generationen.ch](mailto:info@generationen.ch)  
 Schwarztorstrasse 20  
 3001 Berne  
 Tél. 031 385 16 16  
 Site Internet interactif pour les spécialistes et pour toute personne intéressée par la thématique du travail intergénérationnel.

- ▶ **GRAAP**  
[www.graap.ch](http://www.graap.ch)  
[info@graap.ch](mailto:info@graap.ch)  
 Rue de la Borde 25, CP 6339  
 1002 Lausanne  
 Tél. 021 647 16 00  
 Fax 021 641 25 83  
 Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique.
  
- ▶ **GVP Groupement vaudois des personnes atteintes de polyarthrite**  
[www.polyarthrite.ch](http://www.polyarthrite.ch)  
[manicoud@polyarthrite.ch](mailto:manicoud@polyarthrite.ch)  
 Christine Nicoud  
 Présidente du groupe vaudois  
 Tél. 021 624 49 19  
 Informations aux malades et aux proches pour mieux les aider à gérer la maladie.
  
- ▶ **Ilco Suisse**  
[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)  
[info@ilco.ch](mailto:info@ilco.ch)  
 Adresse des groupes régionaux sur le site.  
 Association suisse des groupes régionaux de personnes stomisées.
  
- ▶ **Insieme Suisse**  
[www.insieme.ch](http://www.insieme.ch)  
[sekretariat@insieme.ch](mailto:sekretariat@insieme.ch)  
 Aarberggasse 33  
 3001 Berne  
 Information, conseil et soutien aux personnes porteuses de handicap mental et à leurs proches.
  
- ▶ **INSOS Suisse**  
[www.insos.ch](http://www.insos.ch)  
[sr@insos.ch](mailto:sr@insos.ch)  
 Avenue de la Gare 17  
 1003 Lausanne  
 Tél. 021 320 21 70  
 Fax 021 320 21 75  
 Association nationale des institutions s'occupant de personnes handicapées.
  
- ▶ **Ipsilon**  
[www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)  
[info@ipsilon.ch](mailto:info@ipsilon.ch)  
 Formulaire de contact  
 Initiative pour la prévention du suicide en Suisse.
  
- ▶ **Ligue pulmonaire suisse**  
[www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)  
[info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)  
 Südbahnhofstr. 14  
 3000 Berne  
 Tél. 031 378 20 50  
 Fax 031 378 20 51  
 Aide et soutien aux personnes souffrant de maladies des voies respiratoires.
  
- ▶ **Ligue suisse contre le cancer**  
[www.liguecancer.ch/fr](http://www.liguecancer.ch/fr)  
[info@liguecancer.ch](mailto:info@liguecancer.ch)  
 Effingerstrasse 40, case postale 8219  
 3001 Berne  
 Tél. 031 389 91 00  
 Fax 031 389 91 60  
 Conseille et soutient les personnes atteintes de cancer et leurs proches. Prévention et recherche.
  
- ▶ **Ligue suisse contre l'épilepsie**  
[www.epi.ch](http://www.epi.ch)  
[info@epi.ch](mailto:info@epi.ch)  
 Seefeldstrasse 84  
 8034 Zurich  
 Tél. 043 488 67 77  
 Fax 043 488 67 78  
 Recherche. Aide et soutien aux personnes atteintes. Vise à améliorer leur situation dans la société.
  
- ▶ **Ligue suisse contre le rhumatisme**  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
 Josefstrasse 92  
 8005 Zurich  
 Tél. 044 487 40 00  
 Fax 044 487 40 19  
 Informations et brochures, cours, moyens auxiliaires et groupes d'entraide pour les personnes affectées par le rhumatisme.

- ▶ **Organisation suisse des patients**  
www.spo.ch  
zh@spo.ch  
Häringstrasse 20  
8001 Zurich  
Tél. 044 252 54 22  
Fax 044 252 54 43  
La Fondation Organisation suisse des patients protège et défend les droits des patients dans le domaine de la santé auprès des soignants, des institutions de soins et des caisses-maladie. Elle s'engage en faveur de l'information et du conseil aux patients afin de leur permettre de participer activement et de façon responsable aux décisions qui les concernent. Elle recherche un dialogue constructif avec les prestataires, les assurances et les politiques. Elle porte tout thème d'actualité à la connaissance des médias et dans les débats publics.
  
- ▶ **Parkinson Suisse – Association suisse de la maladie de Parkinson**  
www.parkinson.ch  
info.romandie@parkinson.ch  
Ch. des Charmettes 4  
1003 Lausanne  
Tél. 021 729 99 20  
Informations, conseils et groupes d'entraide pour les personnes malades et leurs proches.
  
- ▶ **Pro Mente Sana**  
www.promentesana.ch  
Formulaire de contact  
Rue des Vollandes 40  
1207 Genève  
Tél. 0840 0000 60  
Association pour la cause des malades psychiques.
  
- ▶ **ProRaris – Alliance Maladies Rares Suisse**  
www.proraris.ch/  
Chemin de la Riaz 11  
1418 Vuarrens  
Tél. 021 887 68 86  
Fax 021 887 68 86  
Collectif d'associations de maladies rares. But: faire connaître et reconnaître les maladies rares auprès des pouvoirs publics et du grand public.
  
- ▶ **PROSCA – Association de soutien aux personnes touchées par le cancer de la prostate**  
www.prosca.net  
secretariat@prosca.net  
Case postale 6550  
1211 Genève 6  
Tél. 022 322 13 33  
Promouvoir l'autonomie et la qualité de vie des personnes concernées. L'Association travaille en réseau et dans le cadre d'un partenariat actif entre soignés et soignants.
  
- ▶ **Pro Senectute**  
www.pro-senectute.ch  
Formulaire de contact  
Lavaterstr. 60  
8027 Zurich  
Tél. 044 283 89 89  
Fax 044 283 89 80  
Organisation professionnelle au service des personnes âgées. Maintien et amélioration de la qualité de vie.
  
- ▶ **RAYON**  
www.wabe.ch  
info@wabe.ch  
Schwarztorstrasse 32, case postale  
3000 Berne 14  
Tél. 031 398 08 15  
Fax 031 387 55 55  
RAYON offre un aperçu des structures disponibles dans le domaine de l'habitat, du travail, de l'occupation, de la relève et de la formation pour les personnes présentant un handicap ou répondant à une indication sociale.
  
- ▶ **Santé Sexuelle Suisse – Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive**  
www.plan-s.ch  
info@sante-sexuelle.ch  
Av. de Beaulieu 9  
1001 Lausanne  
Tél. 021 661 22 33  
Fax 021 661 22 34  
Organisation faitière des centres de consultation en planning familial, grossesse, sexualité et des services d'éducation sexuelle.

- ▶ **Seniorweb.ch**  
www.seniorweb.ch/fr  
Plateforme Internet suisse, trilingue et interactive pour la génération 50+. Informations correspondant aux besoins et intérêts de cette génération. Ce site offre également une plateforme à toute organisation suisse de personnes âgées, sur laquelle celles-ci peuvent gérer et informer leurs membres.
  
- ▶ **Société suisse de la sclérose en plaques**  
www.multiplesklerose.ch  
info@sclerose-en-plaques.ch  
Rue du Simplon 3  
1006 Lausanne  
Tél. 021 614 80 80  
Fax 021 614 80 81  
Informations, conseil, soutien pour les personnes atteintes de sclérose en plaques et leurs proches afin de préserver leur autonomie. Soutien de la recherche SEP et de la collaboration interdisciplinaire des institutions et professionnels qui accompagnent les personnes atteintes de SEP.
  
- ▶ **Société suisse de la spondylarthrite ankylosante**  
www.bechterew.ch  
mail@bechterew.ch  
Leutschenbachstr. 45  
8050 Zurich  
Tél. 044 272 78 66  
Fax 044 272 78 75  
Organisation d'entraide des personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante ou maladie de Bechterew ou d'une maladie apparentée.
  
- ▶ **Société suisse des médecins-dentistes**  
www.sso.ch  
secretariat@sso.ch  
Münzgraben 2, case postale 664  
3000 Berne 7  
Tél. 031 311 76 28  
Fax 031 311 74 70
  
- La Société suisse des médecins-dentistes SSO est à la fois l'organisation professionnelle et corporative défendant les intérêts des médecins-dentistes qui exercent en Suisse et la société scientifique faitière de la médecine dentaire en Suisse.
  
- ▶ **Société suisse pour l'étude des céphalées**  
www.headache.ch  
Peter.Sandor@ksb.ch  
5405 Baden Dättwil  
Tél. 056 486 34 36  
Informez toute personne intéressée sur les connaissances actuelles concernant les céphalées.
  
- ▶ **Tourette Romandie – Groupe d'échanges pour le syndrome Gilles de la Tourette**  
info@tourette-romandie.ch  
Case postale 102  
1000 Lausanne 12  
Tél. 079 573 77 15  
Soutenir les personnes concernées par le syndrome de Gilles de la Tourette et faire connaître la maladie auprès du public.
  
- ▶ **Union centrale suisse pour le bien des aveugles**  
www.szb.ch  
secretariat@ucba.ch  
Chemin des Trois-Rois 5bis  
1005 Lausanne  
Tél. 021 345 00 50  
Fax 021 345 00 68  
L'UCBA contribue à améliorer la qualité de vie des personnes malvoyantes de Suisse. Elle développe et distribue des moyens auxiliaires adaptés aux besoins quotidiens. Avec près de 60 cours de formation continue par année, l'UCBA permet au personnel spécialisé d'assurer aux personnes concernées un soutien à la pointe des connaissances.
  
- ▶ **Vivre comme avant Romandie**  
www.vivre-comme-avant.ch/  
Adresses de contact selon les régions. Association d'aide aux femmes atteintes de cancer du sein. Informer, écouter et soutenir.

- ▶ **Wohnenimalter Felix Bohn**  
www.wohnenimalter.ch  
bohn@habitats-seniors.ch  
Herbartstrasse 3  
8004 Zürich  
Tél. 044 240 20 60

Ce site de l'architecte, ergothérapeute et gérontologue Félix Bonn présente des informations et des renseignements sur l'architecture favorisant l'autonomie des personnes âgées.

#### 4: Soins & Cie

- ▶ **AFIPA Association fribourgeoise des institutions pour personnes âgées**  
www.afipa-vfa.ch  
office@afipa-vfa.ch  
Ch. Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne  
Tél. 026 915 03 43  
Fax 026 915 03 42  
Association faitière des institutions pour personnes âgées du canton de Fribourg.
- ▶ **Alliance suisse des samaritains**  
www.samariter.ch  
office@samariter.ch  
Martin-Disteli-Strasse 27  
4601 Olten  
Tél. 062 286 02 00  
Fax 062 286 02 02  
L'Alliance suisse des samaritains encourage l'engagement de bénévoles dans le service de sauvetage, de santé et communautaire. Elle veille à ce que les blessés et les personnes qui tombent subitement malades reçoivent les premiers soins. Elle comble les lacunes du réseau des institutions sociales par l'intervention spontanée ou complémentaire dans le domaine des soins et de l'encadrement. Elle développe une prise de conscience approfondie pour la santé et la prévention d'accidents.
- ▶ **ANIPPA Association Neuchâteloise des institutions privées pour personnes âgées**  
info@anippa.ch  
Allée du Quartz 13  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 924 00 33  
Fax 032 924 00 34
- ▶ **Assistance à domicile pour la ville et la campagne**  
www.homecare.ch  
4, chemin des Vergers  
1213 Petit-Lancy  
Tél. 022 340 40 95  
Fax 022 771 46 10  
Services aux personnes âgées, malades, handicapées ou convalescentes des services extrahospitaliers comme l'aide au ménage, l'assistance, l'accompagnement et les soins, le tout par un seul prestataire.
- ▶ **Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**  
www.spitex.ch  
admin@spitex.ch  
Sulgenauweg 38, case postale 1074  
3000 Berne 23  
Tél. 031 381 22 81  
Fax 031 381 22 28  
Les services d'aide et de soins à domicile s'occupent de personnes de tous âges touchées par une maladie, un accident, un handicap, une défaillance physique, la maternité, le surmenage ou en fin de vie. Ils offrent un soutien professionnel, qui est de l'ordre de la santé, des soins médicaux, des conseils ainsi qu'une aide au ménage. Selon la région, ils offrent des services supplémentaires, tels que service de repas, service de voiturage, garde de nuit, décharge pour les proches soignants ou ergothérapie.

- ▶ **AVDEMS Association vaudoise d'établissement médico-sociaux**  
[info@avdems.ch](mailto:info@avdems.ch)  
 Pré-de-la-Tour 7, case postale 607  
 1009 Pully  
 Tél. 021 721 01 60  
 Fax 021 721 01 79  
 L'AVDEMS contribue au développement optimal de l'activité médico-sociale des établissements soucieux du respect des résidents et des collaborateurs.
- ▶ **VASK – Suisse**  
[www.vask.ch](http://www.vask.ch)  
[info@vask.ch](mailto:info@vask.ch)  
 Engulgasse 84  
 4052 Bâle  
 Tél. 061 271 16 40  
 Association faïtière des proches de patients schizophrènes et malades psychiques. Informations sur la VASK Suisse et sur la situation des proches des personnes souffrant de maladies psychiques ainsi que les adresses des bureaux de la VASK proches de chez vous.

## 5: Entraide: comment puis-je m'aider moi-même?

- ▶ **Dettes Conseils Suisse**  
[www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)  
 Conseils aux particuliers concernant la gestion de budgets, que faire en cas de dettes, comment envisager le désendettement,... Liens avec d'autres organismes comme Caritas.
- ▶ **Dialog Ethik**  
[www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)  
[info@dialog-ethik.ch](mailto:info@dialog-ethik.ch)  
 Schaffhauserstrasse 418  
 8050 Zurich  
 Tél. 044 252 42 01  
 Fax 044 252 42 13  
 Institut s'occupant d'éthique en santé publique. Documents de directives anticipées à disposition.
- ▶ **Documed**  
[www.documed.ch](http://www.documed.ch)  
[info@documed.ch](mailto:info@documed.ch)  
 Elisabethenanlage 11  
 4010 Bâle  
 Tél. 058 851 21 11  
 Fax 058 851 21 15  
 Informations sur les médicaments.
- ▶ **Fédération des médecins suisses**  
[www.fmh.ch/fr/service](http://www.fmh.ch/fr/service)  
[info@fmh.ch](mailto:info@fmh.ch)  
 Elfenstrasse 18  
 Case postale 170  
 3000 Berne 15  
 Tél. 031 359 11 11  
 Fax 031 359 11 12  
 Ce site des médecins met également des informations à disposition du public.
- ▶ **Fondation KOSCH**  
[www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)  
 Coopération et coordination des groupes d'entraide en Suisse. Liste des groupes d'entraide.
- ▶ **Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées FSCMA**  
[www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)  
[exma@sahb.ch](mailto:exma@sahb.ch)  
 Dünnerstrasse 32  
 4702 Oensingen  
 Tél. 062 388 20 20  
 Fax 062 388 20 40  
 La Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées est une organisation indépendante, active dans toute la Suisse, pour les questions de mobilité et celles liées à un environnement sans obstacle afin de



- favoriser l'autonomie. Elle est spécialisée dans le conseil et l'assistance aux personnes à mobilité réduite et à leurs proches. Elle leur offre un conseil compétent lors de l'acquisition de moyens auxiliaires et d'équipements.
- ▶ **Migros et Coop**  
[www.leshop.ch](http://www.leshop.ch)  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)  
 Supermarchés en ligne permettant de faire ses courses depuis la maison. Celles-ci sont livrées à domicile.
  - ▶ **SantéRomande.ch**  
**Fondation Health On the Net**  
[www.santeromande.ch](http://www.santeromande.ch)  
[HONsecretariat@healthonthenet.org](mailto:HONsecretariat@healthonthenet.org)  
 C/o HUG-Belle-Idée,  
 Chemin du Petit-Bel-Air 2  
 1225 Chêne-Bourg  
 Tél. 022 372 62 50  
 Fax 022 305 57 28  
 Facilite l'accès à l'information de santé fiable sur Internet pour les Romands.
  - ▶ **Service national de coordination de la lutte contre la criminalité sur Internet (SCOCI).**  
[www.kobik.ch](http://www.kobik.ch)  
 Le SCOCI est le centre de compétence pour le public, les administrations et les fournisseurs d'accès Internet pour toute question de nature juridique, technique et criminelle relative à la criminalité sur Internet. Formulaire d'annonce de sites Internet au contenu suspect.
  - ▶ **SOS Futures Mamans**  
[www.sosfuturesmamans.ch](http://www.sosfuturesmamans.ch)  
 case postale 1378  
 1701 Fribourg  
 Tél. 026 424 63 83  
 Fondée à Fribourg (Suisse) le 11 septembre 1974, l'Association SOS Futures Mamans se veut une main tendue à toutes les mamans ou futures mamans qui se trouvent démunies moralement ou financièrement face à une grossesse ou à l'éducation de leurs enfants.

## 6: Alimentation et exercice physique

- ▶ **Fourchette verte**  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)  
[info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)  
 Rue de Mouline 8  
 1022 Chavannes-près-Renens  
 Tél. 021 623 37 37  
 Fourchette verte est un label santé décerné aux restaurants qui proposent un plat du jour équilibré en respectant les critères de la pyramide alimentaire.
- ▶ **HEPA – Réseau suisse Santé et activité physique – Office fédéral du sport**  
[www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home.html](http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home.html)  
 Réseau suisse Santé et activité physique regroupe des organisations, des institutions et des entreprises qui se sont donné pour tâche de promouvoir la santé par le biais de l'activité physique et du sport. Le sigle «hepa» vient de l'anglais Health En-
- hancing Physical Activity (activité physique ayant des effets positifs pour la santé); quant au «ch», il indique que les membres du réseau sont des entités actives en Suisse.
- ▶ **Les paysans suisses**  
[www.agriculture.ch/fr/](http://www.agriculture.ch/fr/)  
 Service d'information des paysans suisses.
- ▶ **Office fédéral de la santé publique – Nutrition et activité physique**  
[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/index.html?lang=fr)  
 Informations sur les thèmes de la nutrition et de l'activité physique et d'autres facteurs déterminants de la santé.
- ▶ **OMS – Thèmes de santé Obésité**  
[www.who.int/topics/obesity/fr/](http://www.who.int/topics/obesity/fr/)

- ▶ **PluSport – Sport-handicap suisse**  
[www.plusport.ch/fr.html](http://www.plusport.ch/fr.html)  
[antenne@plusport.ch](mailto:antenne@plusport.ch)  
 Antenne romande, Av. du Grey 38A  
 1004 Lausanne  
 Tél. 021 616 55 32  
 Fax 021 616 55 05  
 PluSport, l'organisation faitière du sport-handicap suisse. Propose à des personnes handicapées une offre d'activités sportives attractives aussi variée que contemporaine.
  
- ▶ **Procap pour personnes avec handicap**  
[www.procap.ch](http://www.procap.ch)  
[procapromand@procap.ch](mailto:procapromand@procap.ch)  
 Secrétariat romand, Rue de Flore 30,  
 2502 Bienne  
 Tél. 032 322 84 86  
 Fax 032 323 82 94  
 Procap est la plus grande association de personnes avec handicap en Suisse. Elle soutient les personnes avec handicap à travers ses prestations éprouvées dans les domaines suivants: offices de contacts et de conseils, service juridique, conseils en construction adaptée, loisirs et sport.
  
- ▶ **Société suisse de nutrition**  
[www.sge-ssn.ch/fr/](http://www.sge-ssn.ch/fr/)  
[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
 Schwarztorstrasse 87  
 3001 Berne  
 Tél. 031 385 00 00  
 Fax 031 385 00 05
  
- Renseigner la population sur toutes les questions relevant de l'hygiène alimentaire en donnant des directives scientifiquement fondées, équilibrées et modernes au niveau de l'information, de l'éducation et de la formation.
  
- ▶ **Suisse Balance**  
[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)  
[info@suissebalance.ch](mailto:info@suissebalance.ch)  
 Effingerstrasse 40, case postale 8172  
 3001 Berne  
 Tél. 031 389 92 91  
 Fax 031 389 92 88  
 Organisme national de promotion des projets dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique de l'OFSP et Promotion Santé Suisse.
  
- ▶ **Weight Watchers Suisse**  
[www.weightwatchers.ch](http://www.weightwatchers.ch)  
[info@weight-watchers.ch](mailto:info@weight-watchers.ch)  
 Rte de St-Cergue 303  
 1260 Nyon  
 Tél. 0848 188 188  
 Weight Watchers propose une méthode qui permet de perdre du poids sainement et de maintenir le poids atteint durablement. Objectif: un mode de vie équilibré, qui permet non seulement de garder un poids sain mais aussi d'être en meilleure santé et de se sentir plus épanoui.

## Propositions de lectures

### Généralités

- ▶ **Sager Tinguely, C. & Weber, C. (coord.): Précis de chronicité et soins dans la durée**  
Lamarre, 2011, ISBN 978-2-7573-0496-9  
Ce précis offre aux étudiants infirmiers et aux professionnels de la santé, œuvrant dans différents contextes de soins chroniques (hôpital, domicile, réadaptation établissement pour personnes âgés, milieu handicap...)
  - des connaissances théoriques actualisées nécessaires à la compréhension de la complexité de la situation de chronicité et de handicap;
  - des pistes et des outils concrets pour l'accompagnement de la personne malade et de ses proches;
  - des exemples de recherches actuelles;
  - des illustrations par des situations de soins dans différents contextes chroniques;
  - des perspectives pour assurer le travail en interdisciplinarité et la continuité des soins.
  
- ▶ **Poletti, R.: Mes conseils santé pour votre mieux vivre**  
Le Matin, 1998, ISBN 2-8319-0001-8  
Tirés à part d'articles parus sous la rubrique «Le rendez-vous de Rosette Poletti» dans le *Matin dimanche*.
  
- ▶ **Poletti, R. & Dobbs, B.: L'estime de soi**  
Jouvence, 1998, ISBN 2-88353-150-1  
Une bonne estime de soi permet de s'aimer soi-même, de se comprendre, de se sentir en sécurité, d'accepter ses forces et ses faiblesses, de se sentir serein, positif et paisible, de se comporter de manière adéquate et d'être compétent.
  
- ▶ **Poletti, R. & Dobbs, B.: La compassion pour seul bagage**  
Jouvence, 2003, ISBN 2-88353-365-2  
Quelques pistes pour surmonter ses obstacles et quelques «pratiques» pour arriver à se désencombrer afin d'aller vers cette incroyable liberté et force que donne la compassion lorsqu'elle est intégrée dans sa vie quotidienne.
  
- ▶ **Poletti, R. & Dobbs, B.: Des pensées pour grandir: des paroles fortes pour vous aider à vivre et à croître**  
Jouvence, 1993, ISBN 2-88353-048-3  
«Dans les situations difficiles de la vie, c'est souvent ce que nous disons qui fait la différence. Nous souhaitons que les pensées, convictions, paroles de ce livre soient partagées avec vous et continuent d'apporter un peu de lumière à ceux et celles qui les liront. C'est là notre vœu». Poletti et Dobbs.
  
- ▶ **Poletti, R. & Dobbs, B.: La résilience: l'art de rebondir**  
Jouvence, 2002, ISBN 2-88353-251-6  
Développement personnel.

- ▶ **Poletti, R. & Dobbs, B.: Se désencombrer de l'inutile**  
Jouvence, 2008, ISBN 2-88353-530-5  
Apprendre à se désencombrer des choses tant matérielles que mentales, cognitives, émotionnelles, spirituelles qui encombrant nos vies.
- ▶ **Petit cahier d'exercices...**  
Jouvence  
[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)
- ▶ **Autres livres à thèmes**  
Jouvence  
[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)
- ▶ **Thalmann, Y.-A.: Les fabuleux pouvoirs de la psychologie positive**  
Jouvence, 2012, ISBN 978-2-88353-649-4  
La pensée positive nous promet de réaliser nos moindres souhaits et de nous offrir une vie plus épanouie. Pour un bonheur durable, il s'agit d'apprendre à apprécier ce que nous avons, plutôt que de souhaiter davantage et vivre dans un esprit de gratitude.
- ▶ **Thalmann, Y.-A.: La psychologie positive: pour aller bien**  
Odile Jacob, 2011, ISBN 978-27381227129
- ▶ **Nombreuses brochures concernant les symptômes associés aux cancers**  
Ligue suisse contre le cancer  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)
- ▶ **Vingt secondes pour réfléchir**  
Ligue suisse contre le cancer, 2011  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)
- ▶ **Tabagisme passif – protéger vos enfants**  
Ligue suisse contre le cancer, 2010  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)
- ▶ **Mobilisez-vous, réduisez votre risque de cancer**  
Ligue suisse contre le cancer, 2007  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)
- ▶ **Fatigue, à nous deux!**  
Ligue suisse contre le cancer, 2008  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)
- ▶ **Vivre avec le cancer sans douleur**  
Ligue suisse contre le cancer, 2004  
[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)
- ▶ **Nombreuses brochures concernant le mouvement et le rhumatisme**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

- ▶ **L'ostéoporose**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)
  
- ▶ **Nombreuses brochures concernant les problèmes respiratoires et les allergies**  
Ligue pulmonaire  
[www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)
  
- ▶ **BPCO dépistage précoce – traitement efficace**  
Ligue pulmonaire, 2011  
[www.liguepulmonaire.ch](http://www.liguepulmonaire.ch)
  
- ▶ **GénéAction2 – Des environnements amicaux pour toutes les générations**  
Pro Senectute, 2006  
Actes du colloque romand «Habitat – Vie de quartier – Relations entre générations» du 21 novembre 2006, Sierre
  
- ▶ **Maladie chronique? – Prestations des assurances sociales. Guide pratique 2012**  
Ligues suisses de Santé, 2012  
Edité par les ligues, le guide pratique vous livre les réponses qu'il vous faut avec compétence et en visant la pratique.
  
- ▶ **Agier, J.-M. et al.: Maladie, accident, invalidité, vieillesse, perte de soutien: vos droits d'assurés: guide juridique pratique**  
Editions D'En Bas, 2008, ISBN 978-2-8290-0352-3  
Comment s'y retrouver dans l'immense labyrinthe des assurances sociales en Suisse.
  
- ▶ **Chabot, V.A., Blanc, M.-H.: Le diabète. Mieux connaître, mieux comprendre, mieux gérer**  
Médecine et Hygiène, 2002, ISBN 2-88049-166-5  
Ce manuel contient tout ce que chaque diabétique devrait connaître pour gérer aux mieux sa maladie.
  
- ▶ **Le diabète en bref. Pas à pas pour une meilleure santé**  
Association suisse du diabète, 2012  
Cette brochure pratique donne toutes sortes d'informations de base sur le diabète et des conseils pour l'activité physique quotidienne.
  
- ▶ **Nombreuses brochures concernant le diabète**  
Association suisse du diabète  
[www.fribourg.asd-shop.ch](http://www.fribourg.asd-shop.ch)
  
- ▶ **Nombreuses brochures concernant l'alimentation, la prévention et la réadaptation en lien avec les maladies cardiaques**  
Fondation suisse de cardiologie  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

► **Déclic**

Handicap international

Magazine bimestriel édité par handicap international. Toute l'information pour mieux vivre le handicap en famille. [www.magazine-declic.com](http://www.magazine-declic.com)

## Chapitre 7: Des exercices axés sur la souplesse et la force

► **Brochure spécialisée: Programme d'activités physiques pour personnes âgées**

Pro Senectute, 2002

Répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées: conservation de la capacité d'action et amélioration de la qualité de vie.

► **Sacco, F. & Golay, A.: Pourquoi nous n'aimons pas le sport – guide motivationnel à l'usage des praticiens**

Médecine & Hygiène, 2012, ISBN 978-2-88049-299-1

Promouvoir de manière ajustée le sport dans une société où l'effort physique est associé à une souffrance, à une quête démesurée de performances, voire à une conduite de toxicodépendance. Manuel accessible à tout public.

► **Choque, J.: Gymnastique douce pour les personnes handicapées: handicapés mentaux, moteurs et présentant des troubles associés; personnes à mobilité réduite: personnes très âgées, dépendantes ou en perte d'autonomie: 400 exercices pratiques et ludiques**

Amphora, 2007, ISBN 987-285-180-7120

Exercices ludiques et pratiques de gymnastique douce.

## Chapitre 11: Les relations sexuelles et l'intimité

► **Cancer et sexualité au masculin**

Ligue suisse contre le cancer, 2006

<http://www.liguecancer.ch>

► **Cancer et sexualité au féminin**

Ligue suisse contre le cancer, 2009

<http://www.liguecancer.ch>

## Chapitre 12: Une alimentation saine

► **Une alimentation équilibrée favorise la santé**

Ligue suisse contre le cancer, 2010

[www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)

► **Baudat, N.: Petit précis de nutrition**

Lamarre, 2008, ISBN 978-2-757302-1-18

Accessible à toute personne désireuse d'enrichir ses connaissances en alimentation. Les différentes thématiques sont traitées de manière détaillée pour un usage au quotidien.

- ▶ **Emmenegger, G.: Alimentation et qualité de vie**  
Croix-Rouge Suisse, 2006  
Conseils pour une alimentation équilibrée.
- ▶ **L'alimentation dans la seconde moitié de la vie**  
Pro Senectute, 2008  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)
- ▶ **Livre de cuisine «Pauvre en sel – riche en épices»**  
Fondation suisse de cardiologie  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)
- ▶ **La cuisine pour le cœur «Les bonnes huiles et graisses»**  
Fondation suisse de cardiologie  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)
- ▶ **Just do it. Alimentation équilibrée et activités physiques: dix conseils pour un poids corporel sain**  
Promotion santé suisse, 2009  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### Chapitre 13: Gérer ses médicaments

- ▶ **Les médicaments et le traitement de maladies rhumatismales**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)
- ▶ **Scholz, H.: A.Vogel – Tout sur les rhumatismes**  
ISBN 978-3-906404-19-6  
Informations sur les principales pathologies telles que l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, la fibromyalgie, les collagénoses et la maladie de Bechterew, ainsi que le cas particulier de la goutte. Dans l'esprit d'une médecine globale, fondée sur l'expérience, il y a là aussi des réponses détaillées aux questions suivantes:
  - comment la phytothérapie peut-elle contribuer au traitement des rhumatismes?
  - quel rôle joue l'alimentation?
  - quels sont les traitements complémentaires appropriés?
  - que puis-je faire moi-même pour me soigner?
  - comment prévenir efficacement le mal?

### Chapitre 15: Orienter son regard vers l'avenir

- ▶ **Rivier, E., Pfister, J.-A., Frueh, D., Bovard, C.-L., Bourgeois, Y., Rosselet, F., Péclard, J.: Vade-mecum de soins palliatifs**  
Médecine et Hygiène, 2008, ISBN 978-2-88049-264-9  
Répond aux questions centrales: que sont les soins palliatifs, sur quelles bases éthiques sont-ils fondés, comment s'organisent-ils?

► **Kübler-Ross, E.: Sur le chagrin et sur le deuil: trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil**

Jean-Claude Lattès, 2009, ISBN 978-2709630344

Ce livre permet de se familiariser avec les différents aspects du deuil.

► **Kübler-Ross, E.: La mort est une question vitale: l'accompagnement des mourants pour changer la vie**

Albin Michel, 2010, ISBN 978-2226215604

Cet ouvrage, consacré aux réactions d'enfants face à la maladie et à la mort, est un témoignage bouleversant et un document exceptionnel. Il présente les différentes orientations possibles pour l'accompagnement des enfants sur ce chemin difficile qu'est l'imminence de la mort.