

**ASPECTS MEDICAUX ET PSYCHOLOGIQUES
LIES AU PASSAGE DE LA VIE PROFESSIONNELLE
A UN AUTRE TYPE DE VIE**

Liste du Dr André HEISBOURG

Bibliographie (Mise à jour du 12 Mars 2010)

I. LES PROBLEMES DE SANTE SUR L'INTERNET :

L'Internet de la Santé est une **jungle** où le meilleur côtoie le pire. Voici une liste **non exhaustive** d'adresses « web » pour un public non spécialisé. La fiabilité des sites suivants, que j'ai personnellement visités, est généralement reconnue. Les sites ayant le label « HON » (Health on the Net) sont tous dignes de foi.

Sites « Portail » :

1. Ministère français Santé / Solidarité : www.sante.gouv.fr Nombreux liens !
2. The **Healthy Ageing EU Project** 2004- 2007: www.healthyageing.eu Très complet !!
3. CHU de ROUEN (FR) : il indexe tous les bons sites « Santé » en France . Très exhaustif !
: www.chu-rouen.fr
4. **National Institute on Aging** (USA) : ses trois sites www.nia.nih.gov/
<http://nihseniorhealth.gov/> et www.nlm.nih.gov/medlineplus/ sont les plus complets du monde en matière de conseils-santé pour les seniors : innombrables liens, dont beaucoup en *espagnol*.
5. Le **Plan National** (France) « **Bien Vieillir 2007- 2009** », à consulter sur
www.personnes-agees.gouv.fr/point_presse : Très exhaustif; nombreux liens !
6. www.lasante.be : (site portail belge ; nombreux liens)

Site général « santé » :

www.mangerbouger.fr : détails concrets sur le PNNS = Programme National Nutrition Santé Voir Chapitre Seniors : excellente brochure téléchargeable 32 p. sur la nutrition à partir de 55 ans !
www.NHSdirect.nhs.uk : site britannique **officiel, très complet**, sans jargon compliqué.
www.active-online.ch : programme (suisse) de motivation pour accroître l'activité physique.

Nutrition et Diabète sucré :

www.dge.de/ : **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.** (a également une version EN) : site complet, avec de nombreux liens utiles !
www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/
www.joslin.org : (bon site américain dédié au diabète sucré)
www.zoomdiabete.com : (site français tout à fait fiable)
www.infodiabete.org : (site de la Faculté de Médecine de Genève, ouvert au grand public)
www.ald.lu : (site de l'Association luxembourgeoise du Diabète, régulièrement mis à jour ; beaucoup d'informations pratiques.)
www.diabetes-vdb.be : (site de la Vlaamse Diabetes Vereniging: beaucoup de liens utiles)

Risque cardiovasculaire :

www.heartcharter.eu : (Charte Européenne pour la santé cardio-vasculaire. Signée au P.E. le 15 Juin 2007 !

www.medisite.fr/prevention/cardiologie/calcul/cadre.html

www.liguecardiologique.be : (site belge en FR et NL ; tout à fait fiable)

Maladie d'Alzheimer :

Les deux sites les plus complets sont : www.alzheimer-europe.org
(Toutes langues U.E. ; nombreux liens!) et www.alzheimers.org.uk/ Un site-portal canadien
www.alzheimer-bottin.com regroupe de nombreuses autres adresses fiables, pour le monde entier.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Selbsthilfe Demenz) www.deutsche-alzheimer.de
(nombreux liens et adresses utiles)

Cancer :

National Cancer Institute (USA ; excellent site !) : www.cancer.gov/cancer

Autre bon site U. S. : www.oncolink.com

Deutsche Krebshilfe e.V. : www.krebshilfe.de

Un très bon (nouveau) site français , bénéficiant de la collaboration de spécialistes universitaires : www.zoomcancer.com

Centre Internat. Recherche sur le Cancer : www.cri-cirs-wnts.univ-lyon1.fr/Cancerologie

(L'une des références majeures pour les professionnels de la santé !)

Fédération nationale (française) des Centres de Lutte contre le Cancer : www.fnclcc.fr (très complet, avec de nombreux dossiers téléchargeables ; mises à jour régulières.)

www.tegenkanker.net (site de la ligue flamande contre le cancer ; site bien fait)

Médecine des Voyages

(Conseils en matière de vaccinations, etc.) :

Safetravel (Suisse) : www.safetravel.ch

Faculté de Médecine de Marseille : www.edisan.timone.univ-mrs.fr/edisan/Guide.html

Santé Voyages C.H.U. de Rouen : www.chu-rouen.fr/cap/svhome.html

Ostéoporose :

www.osteoporoseinfo.be

www.osteofound.org : (bon site Intern. Osteoporosis Foundation)

www.osteoporosis.ca : english (site Canadien fiable)

www.osteoporose.org : (site sérieux, du Kuratorium Knochengesundheit e.V.)

Signalons **deux sites luxembourgeois très généraux**, non limités aux problèmes de santé, qui ont pour but de faciliter la vie des seniors qui résident au Luxembourg : www.luxsenior.lu et www.rbs.lu (en allemand ; émanation du Ministère de la Famille)

II. LIVRES UTILES :

- 1) *Le Guide de la Santé des Seniors* (très axé sur les questions concrètes !) Professeur Fr. PIETTE et Dr S. WEILL- ENGERER . Ed Odile Jacob, Paris 2003
- 2) *J'ai décidé de bien vieillir. Mobiliser son énergie vitale.* Claudine BADEY- RODRIGUEZ. Ed. Albin Michel, Paris 2009
- 3) *L'asso della manica a brandelli.* Prof. Rita LEVI MONTALCINI(neuro-biologiste, Prix Nobel de Médecine 1986. Ed. Baldini & Castoldi, Milano 1998. Titre de l'édition allemande: *Ich bin ein Baum mit vielen Ästen.* Piper Verlag München, 1999. L'auteur, en 2007, était toujours Vice-Présidente du Sénat italien, à 98 ans !! Son livre a pour sujet la neuro-plasticité, tout comme le suivant :
- 4) *How your Mind can grow stronger as your Brain grows older !* Prof. E. GOLDBERG, de l'Université de New-York. *The Wisdom Paradox.* Simon & Schuster, 2005.
- 5) *Successful Aging.* Prof. J.W. Rowe & R.L. Kahn. Pantheon Books, New York 1999
- 6) *Retirement. A Beginner's Diary* Carl H. KLAUS : Taking. Beacon Press Books, Boston, 1999(témoignage d'un universitaire américain sur les premiers mois de sa vie de retraité..).
- 7) *Ihre besten Jahre.* Prof. Dr med. R. GASSER . Falken Vlg. 2002 (conseils de bon sens).
- 8) *Alter: Was stimmt? Die wichtigsten Antworten* Prof. Dr Andreas KRUSE (Dir. Institut. f. Gerontologie, Univ. Heidelberg) - 128 S. Verlag Herder Spektrum , Freiburg i.B. 2007.
- 9) *La Mémoire. Comment la conserver et la développer* Dr Marc SCHWOB :. Editions Odile JACOB, Paris Septembre 2004. (NB: l'auteur enseigne la neurophysiologie à la Faculté de Médecine de Paris ; Président de la Fondation pour la recherche sur la mémoire).
- 10) *Le Guide du Bien Vieillir.* Dr Olivier DE LA DOUCETTE. Editions Odile Jacob, Paris. Septembre 2 000. Très complet et très concret !
- 11) *Das Methusalem-Komplot* . Frank SCHIRRMACHER, Karl Blessing Verlag. 2002, 234 p. (Vigoureux plaidoyer contre l'image négative du vieillissement, et pour un rôle proactif des seniors dans tous les domaines de la vie en société).
- 12) *La Chance de Vieillir, ou l' âge des belles années.* Hélène BARRERE, Ed. de la Lumière, Paris , 2002.
- 13) *Une Nouvelle Vie pour les Seniors, Psychologie de la Retraite.* Philippe HOFMAN, Ed Albin Michel, Paris, 2005

Problèmes de diététique :

- 14) *Le nouveau guide du bien maigrir* Dr Jacques FRICKER (médecin nutritionniste réputé ; Hôpital Bichat, Paris). Editions Odile Jacob, Paris, 2002.
- 15) *Ma promesse anti-âge.* Dr Hervé GROSGOGEAT (Prof. de nutrition Fac. Médecine

Paris XIII).Ed. Odile Jacob, Paris 2009. Régimes anti-radicaux libres. Liste très utile de l'indice glycémique des aliments.

Bien-être psychique : Relaxation, lutte contre le stress et intérêt de la méditation :

L'un des auteurs les plus réputés dans ce domaine est le Prof. *Jon KABAT-ZINN*, neuro-biologiste qui dirige à Boston la fameuse Stress Reduction & Mindful Meditation Clinic, à la Massachusetts Medical School. Voici une sélection de 5 parmi ses nombreux ouvrages :

- 16) *Mindfulness for Beginners*. Audio-CD, Publ. Sounds True, June 2006 (+/- 18 USD, chez Amazon.)
- 17) *Coming to our Senses: Healing Ourselves & the World through Mindfulness*. 656 pages. Hyperion, 2006. Plus ambitieux que le précédent . Intéressant mais un peu « verbeux »...
- 18) *L'éveil des sens*. Ed. Les Arènes, Paris 2009
- 19) *Méditer pour ne plus déprimer*. Livre de 336 p. + Audio-CD. Ed. Odile Jacob, Paris, 2009
- 20) *Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben*. (Jon Kabat - Zinn, Heike Born & Elisabeth Pitzenbauer . Ein AudioBook. Arbor Verlag , Juni 2007 (+/- 24 Euros)
- 21) *Psychologie des Alterns* Prof. Dr Ursula LEHR, prof. de gérontologie Univ. Heidelberg, Anc. ministre allem. de la santé et de la famille .11e éd. 2007. Verlag Quelle & Meyer. Très instructif . L'auteur reste, à 78 ans, très active dans la recherche sur le vieillissement !
- 22) *Le couple face au temps*. Pascal DURET , 267 p. ; éd. Armand Colin Paris 2007.

Cette liste, tout comme celle des sites web, n'est bien entendu ni exhaustive, ni limitative...