

peur, anxiété, stress...

Pas de panique!

Des livres et multimédias
pour en savoir plus

sommaire

peur	4
troubles anxieux, phobies	7
stress, état de stress post-traumatique, trouble obsessionnel compulsif	15
thérapies.....	18
liens web	26

Elaborée dans le cadre de la Semaine du Cerveau 2014 et de l'exposition «Pas de panique: la peur, notre meilleure amie, notre pire ennemie», cette brochure, réalisée par le Centre de documentation en santé de l'UNIGE, a pour objectif de vous proposer une sélection de livres et de vidéos en lien avec la peur, l'anxiété et le stress.

En effet, dans nos sociétés contemporaines, de plus en plus de gens sont confrontés, ponctuellement ou de manière chronique, à leurs effets. Mais qu'est-ce que la peur, l'angoisse et le stress? Sont-ils toujours nocifs? Ont-ils un rôle utile, ou même bénéfique? Les quelques ouvrages que nous vous proposons pourront vous aider à mieux comprendre ces phénomènes et à mieux les appréhender.

Face aux nombreux ouvrages disponibles sur le marché, cette sélection ne saurait être exhaustive. Le contenu de chaque livre ou document étant l'expression de la pensée de son auteur, il ne pourrait être considéré comme ayant valeur médicale. Cette démarche de l'UNIGE a pour objectif de vous offrir des pistes supplémentaires de réflexion en lien avec ces thématiques.

Prof. Guido Bondolfi

Professeur associé, Département de psychiatrie,
Faculté de médecine de l'UNIGE
Responsable du programme Troubles anxieux,
Service des spécialités psychiatriques, HUG

peur

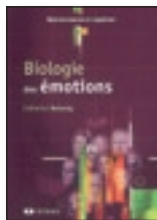


Le cerveau des émotions: les mystérieux fondements de notre vie émotionnelle

Joseph Ledoux
Odile Jacob, 2005

Ce livre analyse les émotions de la peur et étudie comment le cerveau apprend et stocke l'information sur les nouveaux dangers. Il pose aussi la question de la constitution du réseau neural de la peur à travers l'amygdale et se demande également si les autres émotions empruntent le même circuit et si les mécanismes qui produisent les émotions conscientes sont les mêmes que les réponses réflexes.

BF 511 LED



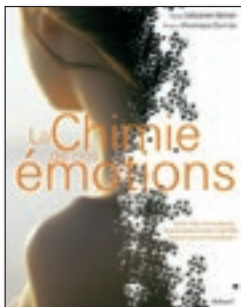
Biologie des émotions

Catherine Belzung
De Boeck, 2007

Que se passe-t-il dans notre cerveau quand nous avons peur ou que nous sommes en colère? Pourquoi ressentons-nous des modifications corporelles (accélération du rythme cardiaque, sudation, etc.) lorsque nous sommes émus? Pourquoi certains sont-ils plus émotifs que d'autres?

Ce manuel très didactique nous fait découvrir les découvertes les récentes dans ce domaine de recherche en plein essor qu'est la psychobiologie. On y trouve une description générale des corrélats biologiques (cérébraux, génétiques, endocriniens) des émotions telles que la peur, la colère, le rire, etc..

BF 511 BEL



La chimie de nos émotions: aimer, haïr, rire ou pleurer... Que se passe-t-il dans notre tête lorsque nous sommes émus?

Sébastien Bohler
Aubanel, 2007

Ce livre explore les liens entre émotions, sentiments et mécanismes neurologiques. Les neurosciences permettent de comprendre la logique des élans amoureux, des rancœurs ou des rêves, ainsi que le fonctionnement des différentes zones cérébrales.

BF 511 BOH



Psychologie de la peur: craintes, angoisses et phobies

Christophe André
Odile Jacob, 2005

Voici un livre de référence qui vous fait comprendre pourquoi les mécanismes de nos peurs peuvent parfois se dérégler, et comment notre cerveau émotionnel prend alors le pouvoir. Au travers de récits étonnants, parfois bouleversants, l'un des meilleurs spécialistes français des peurs et phobies vous entraîne avec lui dans ses séances de thérapie. À partir de son expérience de médecin et de psychothérapeute, il vous explique comment guérir durablement de vos peurs.

WM 178 AND



Avoir peur

Stéphanie Vermot-Petit-Outhenin

Rue de l'échiquier (Philo ado), 2012

Voici une réflexion sur les différentes situations qui provoquent la peur, les peurs individuelles ou universelles, l'émotion de la peur toujours vécue comme négative alors qu'elle est avant tout un signal d'alarme...

► dès 13 ans

WM 172 VER



Le courage et la peur alerte

Brigitte Labbé, Michel Puech

Milan Jeunesse (Les goûters philo), 2011

Les gens qui agissent avec courage se rendent parfaitement compte des difficultés et des dangers qu'ils vont devoir surmonter, ils ont peur. Ce livre aide les enfants à réfléchir par eux-mêmes, dans le cadre d'un débat philosophique, sur les questions importantes qu'ils se posent.

► dès 9 ans

WS 105.5.E5 LAB

troubles anxieux – phobies

phobie sociale, anxiété généralisée, trouble panique



Manuel du phobique et de l'anxieux

Edmund Bourne
Eyrolles, 2011

Sous des formes diverses, l'anxiété vient empoisonner le quotidien, empêchant celui qui la subit de mener une vie normale. S'appuyant sur les dernières avancées scientifiques, ce manuel propose une approche globale de la guérison. Le lecteur y trouvera tous les ingrédients pour affronter les prochaines crises, mettre en place des stratégies à plus long terme et soulager durablement son anxiété.

WM 172 BOU



L'anxiété: vaincre ses peurs, soucis et obsessions au quotidien

Collectif du CTAH, Elie Hantouche
J. Lyon (Santé), 2001

Voici un guide sur les différents types d'anxiété pathologique. Il propose pour chaque trouble (panique, TOC, phobies sociales, trouble panique, etc.) l'exposé de cas cliniques, une description des symptômes, de ses causes, son évolution et ses traitements par la psycho-pharmacologie ou les thérapies cognitives comportementales, ainsi que des conseils aux personnes atteintes et à leur entourage.

WM 172 HAN



Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien

Robert Ladouceur avec la collab. de Lynda Bélanger, Eliane Léger
Odile Jacob, 2000

Ne pas s'inquiéter pour tout et pour rien... Rester calme... Arrêter d'imaginer le pire... Simplifier les problèmes... Tout le monde en rêve. Et si c'était possible? Voici, en moins de deux cents pages, un programme complet spécialement conçu pour tous ceux qui, comme vous, se font sans arrêt du souci. Quiz, questionnaires, exemples, exercices: tout est là pour vous permettre d'apprendre à vivre autrement et mieux – c'est-à-dire plus doucement, plus tranquillement, sans inquiétude excessive, sans souci inutile...

WM 172 LAD



Se sentir en sécurité: comment se protéger de l'anxiété, de la peur et du stress

Ariane Bilheran
Payot, 2013

Protéger son intimité, savoir dire non, choisir ce qui est bon pour soi, échapper au stress et aux personnes toxiques, ou juste s'offrir un peu de repos psychique: ce livre montre comment, à l'aide de méditation et d'exercices simples, il est possible de se créer, dans la vie professionnelle et familiale, un nid psychique douillet où l'on se sentira en sécurité, un havre de paix intérieure où l'on reviendra à volonté pour se ressourcer, se renforcer, se recentrer.

WM 100 BIL



La peur de tout

Evelyne Mollard
Odile Jacob, 2003

Cet ouvrage propose des solutions pour retrouver paix et tranquillité d'esprit lorsque l'on est confronté à une sensation d'angoisse, d'appréhension ou d'anxiété généralisée qui s'est installée durablement dans la vie quotidienne au point d'empêcher de vivre normalement.

WM 172 MOL



La peur des autres

Christophe André, Patrick Légeron
Odile Jacob, 2003

Inhibitions, timidité, trac... deux psychiatres décrivent ici toutes les formes que peut prendre l'anxiété en société et expliquent les mécanismes de ces peurs. Qu'est-ce qui est pathologique et qu'est-ce qui ne l'est pas? Comment s'en sortir?

WM 178 AND



Je dépasse mes peurs et mes angoisses

Christophe André, Muzo
Odile Jacob, 2010

Ce livre apporte un éclairage sur les angoisses et leurs origines, des solutions pouvant permettre de les combattre. Les informations sont illustrées de dessins humoristiques.

WM 172 AND



L'enfant anxieux: comprendre la peur de la peur et redonner courage

Jean Dumas

De Boeck, 2012

Cet ouvrage décrit différents troubles anxieux chez l'enfant, de leurs origines et de leur évolution. Il propose ensuite des moyens pratiques pour aider l'enfant à surmonter au quotidien cette peur de la peur.

WS 350 DUM



Ces gens qui ont peur de tout: jouir de la vie sans crainte et sans angoisse

Linda Sapadin

Ed. de l'Homme, 2007

Si la peur constitue le fondement de votre existence, ce livre vous conduira sur une nouvelle piste de vie. Selon l'auteur, la peur n'est pas un trouble anxieux qu'il faut soigner à l'aide de médicaments, mais un schéma d'expériences acquis que l'on peut donc désapprendre.

WM 172 SAP



Les phobies: faut-il en avoir peur? Idées reçues sur ces angoisses qui paralysent

Antoine Pelissolo

Le Cavalier bleu, 2012

Antoine Pelissolo passe ici en revue les nombreuses idées reçues sur les phobies et les analyse à la lumière des connaissances psychologiques et neuroscientifiques actuelles, mais aussi des observations issues de son expérience de praticien.

WM 178 PEL



Ces gens qui ont peur d'avoir peur: mieux comprendre l'hypersensibilité

Elaine N. Aron

Ed. de l'Homme, 2013

Une personne sur cinq naît avec une sensibilité exacerbée. Afin de permettre au lecteur de cerner leur sensibilité particulière et de mieux se comprendre, ce livre propose des tests fondés sur les résultats de recherches solides et sur l'expérience de psychothérapeute de l'auteur. Il est conçu pour favoriser l'adaptation des hypersensibles aux différents aspects de leur trait de caractère et pour les inciter à en faire un atout dans leur vie professionnelle, sentimentale et spirituelle.

WM 172 ARO



Les troubles anxieux expliqués aux parents

Chantal Baron

Ed. du CHU Sainte-Justine (Collection pour les parents), 2001

Un grand nombre d'enfants et d'adolescents souffrent de troubles anxieux (anxiété de séparation, anxiété généralisée, trouble panique, agoraphobie, trouble obsessionnel-compulsif, trouble de stress aigu ou post-traumatique, etc.)

Que sont ces maladies qui altèrent de façon marquée le fonctionnement de ces jeunes? Quelles en sont les causes et que faire pour aider ceux qui en souffrent?

WS 350 BAR



Quand les peurs deviennent phobies

Sylvie Sargueil

Ed. de la Martinière (Hydrogène), 2004

C'est chaque fois pareil: la peur monte, vous avez mal au ventre et un sentiment de panique vous envahit sans que vous sachiez le définir. Face à une araignée, en prenant l'ascenseur ou même en soirée avec des amis, le malaise vous prend. Et grandit. Au début, vous pensiez que ça s'arrangerait avec le temps mais, au contraire, la peur et l'anxiété sont devenues handicapantes. Et si votre peur s'était transformée en phobie? Mais pourquoi? Et surtout comment la vaincre?

► dès 13 ans

WM 178 SAR



Ça n'a pas l'air d'aller du tout

Olivia Hagimont

Odile Jacob, 2012

Nous découvrons dans cette bande dessinée le parcours d'un personnage souffrant de trouble panique, qui après un séjour en hôpital psychiatrique, la prise de traitements et une psychothérapie, trouve le chemin de la guérison avec la thérapie comportementale.

WM 172 HAG



L'effet kiss pas cool: journal d'une angoissée de la vie

Leslie Plée

JC Gawsewitch, 2011

Leslie est traumatisée. De l'enfance à l'âge adulte, elle vit ses crises d'angoisse avec humour.

WM 172 PLE



Panique
Lydia Flem
Seuil, 2005

Ce journal retrace 24 heures de la vie d'une femme en proie à la panique. Cette femme, qui lutte et ruse pour éviter ses phobies, se retrouve démunie face à l'angoisse en avion, en voiture, dans un ascenseur, au musée.

WM 172 FLE



Le jour où je n'ai pas pu aller au collège
Anne-Marie Rocco, Justine Touchard
Flammarion, 2013

L'école peut parfois faire très mal, surtout à l'adolescence. Beaucoup de jeunes sont atteints d'un mal peu connu: la phobie scolaire. Stress permanent, nuits sans sommeil, maux de ventre... C'est par ces symptômes presque banals que l'histoire de Justine a commencé. Un matin d'octobre, à 15 ans, elle n'a tout simplement pas eu la force de continuer. Elle a refusé d'aller au collège, et n'y est pas retournée.

Dans un récit à deux voix, Justine et sa mère racontent les étapes de ce combat et lèvent enfin le voile sur ce phénomène encore tabou.

WM 178 ROC



Vaincre son anxiété

L'essentiel Cerveau & Psycho

10 - Mai à Juillet 2012

De nombreuses personnes sont stressées ou anxieuses. Si le stress est une réaction physiologique face à un danger alors que l'anxiété est une réaction cérébrale provoquée par l'anticipation d'un danger, ces deux troubles sont cependant souvent liés. Comment agissent le stress et de l'anxiété? Quelles sont leurs conséquences sur la santé? Comment lutter contre ce mal moderne?



Les émotifs anonymes

Réalisé par Jean-Pierre Améris

Studio Canal, 2011 (75')



Jean-René, patron d'une fabrique de chocolat, et Angélique, chocolatière de talent, sont deux grands émotifs.

C'est leur passion commune pour le chocolat qui les rapproche. Ils tombent amoureux l'un de l'autre sans oser se l'avouer. Hélas, leur timidité malade tend à les éloigner.

Mais ils surmonteront leur manque de confiance en eux, au risque de dévoiler leurs sentiments.

WM 172 EMO

stress, état de stress post-traumatique, trouble obsessionnel compulsif



Stress, comment s'en faire un allié?

Danièle Simon

A2C médias (Initiations), 2012

Le stress est un mal dont beaucoup de personnes souffrent. Mais bien identifié et bien géré, il peut se révéler un allié au quotidien et de fait, diminuer en intensité. Ce livre présente la méthode mise au point par l'auteure.

WM 172 SIM



L'intelligence du stress

Jacques Fradin

Ed. d'Organisation, 2008

Fondé sur les recherches en psychologie comportementale et cognitive, voici une présentation du stress comme un messenger intelligent permet de réduire son cerveau avec des techniques et des exercices précis, et de l'entraîner à davantage de rationalité pour retrouver calme et confiance en soi.

WM 172 FRA



Quand la peur prend les commandes: comprendre et surmonter le traumatisme psychologique

Evelyne Donnini

Ed. de l'Homme, 2007

Ce livre s'adresse aux personnes dont le destin a croisé une situation potentiellement traumatisante et qui cherchent à mieux composer avec leur nouvelle réalité. Il sera également d'un précieux secours aux membres de leur entourage qui, selon leur proximité avec la victime, s'en trouveront, consciemment ou non, affectés.

WM 170 DON



Comment vivre avec une personne atteinte de TOC

AFTOC

J. Lyon (Comment vivre avec), 2005

Le TOC fait partie des troubles anxieux, il allie en effet anxiété et évitement phobique. En tout cas, il n'est «la faute» de personne même s'il dérègle la vie quotidienne. Pour sortir du cycle infernal, il existe des solutions que présente ce livre pratique, définissant les origines pluri-factorielles du trouble, les traitements envisageables et l'importance de l'entourage à participer activement à la guérison, ou la rémission d'une maladie qui se soigne et sur laquelle on peut intervenir pour en sortir.

WM 176 COM



Les TOC: quand le quotidien tourne à l'obsession

Frédéric Chapelle

Milan (Les Essentiels), 2004

Ce livre recense l'ensemble des obsessions et des compulsions avec les explications sur les origines et les traitements existants.

WM 176 CHA



Je ne peux pas m'arrêter de laver, vérifier, compter

Alain Sauteraud

Odile Jacob (Guide pour s'aider soi-même), 2000

Caractérisé par des pensées obsessionnelles et l'accomplissement de rituels qui s'imposent malgré soi, le trouble obsessionnel compulsif (TOC) est une maladie handicapante. Ce livre a une vocation thérapeutique, pour aider les malades à connaître et à combattre activement le trouble dont ils souffrent. Il s'adresse aussi aux proches et aux médecins.

WM 176 SAU

thérapies

thérapie comportementale et cognitive, techniques de relaxation, méditation pleine conscience, thérapies médicamenteuses



Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls

Robb Wilson

First éd., 2011

Ce livre propose des conseils pratiques pour aider à transformer des pensées négatives en actions positives, briser la spirale de l'anxiété et de la déprime, traiter les phobies, les désordres alimentaires, l'angoisse ou les addictions.

WM 425.5 WIL



Les thérapies comportementales

Jacques Van Rillaer

Bernet Danilo, 2002

Les thérapies comportementales, dites aussi cognitivo-comportementales, sont des psychothérapies fondées sur des progrès récents de la psychologie scientifique. Leur objectif est de réduire des souffrances psychologiques et d'améliorer le bien-être, en apprenant comment modifier efficacement des modes de pensée et d'action.

WM 425.5.C6 VAN

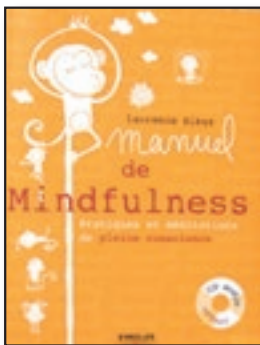


Soigner le stress et l'anxiété par soi-même

Dominique Servant
Odile Jacob, 2008

Un guide pratique pour aider le lecteur à se libérer de son anxiété pathologique. Illustré par de nombreux cas cliniques, assortis de conseils pratiques et enrichi de nombreux tests, il vise à accompagner les anxieux sur leur chemin vers la guérison.

WM 172 SER



Manuel de mindfulness: pratiques et méditations en pleine conscience

Laurence Bibas
Eyrolles, 2012

Notre esprit est parfois très agité, nous sommes souvent victimes au quotidien de stress, agitation, pensées négatives. Comment remédier à ce déséquilibre et trouver une façon de «mieux être» à la vie et à nous-mêmes? En nous reconnectant au moment présent, en acceptant ces pensées et ces émotions y compris les plus difficiles, avec bienveillance: la Mindfulness, c'est l'art de vivre en pleine conscience, d'harmoniser le corps et l'esprit pour gagner en paix et en authenticité.

WB 545 BIB



Mindfulness: la pleine conscience pour les ados. Mieux gérer son stress et ses émotions. Améliorer la concentration et la confiance en soi. Se relaxer et mieux dormir

David Dewulf

De Boeck (Comprendre. Développement personnel), 2012

Ce guide pratique et accessible propose des exercices de pleine conscience, une technique d'entraînement de l'attention pouvant aider les adolescents à traverser les hauts et les bas de cette étape de vie stressante et délicate.

► adolescents

WB 545 DEW



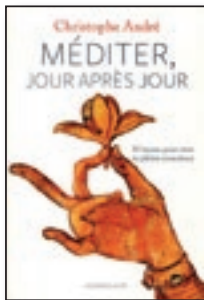
Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience. Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience

Edel Maex

De Boeck (Comprendre. Développement personnel), 2011

Cet ouvrage apprend comment trouver la paix et la clarté en soi. Même si la vie ne nous offre pas cette paix, la pleine conscience nous permet de traverser des situations très stressantes sans nous y perdre. Au lieu de toujours tendre vers des buts éloignés dans l'avenir, la pleine conscience apprend à être présent à ce qui est là, dans l'instant, avec une attention bienveillante et ouverte. Ce livre, composé de textes courts et aérés, suit en huit chapitres les huit semaines du programme de réduction du stress par la pleine conscience.

WB 545 MAE



Méditer, jour après jour: 25 leçons pour vivre en pleine conscience

Christophe André
L'Iconoclaste, 2011

Ces 25 leçons de méditation incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient des petites méditations guidées de 5 à 15 minutes.

WB 545 AND

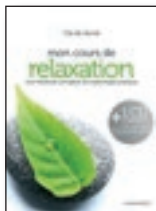


Méditer pour ne plus stresser: trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien

Mark Williams et Danny Penman
Odile Jacob, 2013

Vous allez découvrir dans ce livre une méthode simple, efficace, et prouvée: pour trouver la sérénité, la méditation en pleine conscience, une méthode pour se sentir bien. Et vous allez apprendre à la pratiquer au quotidien, grâce à un programme d'exercices simples et accessibles. Pour vous sentir plus léger dans ce monde énervé!

WB 545 WIL



Mon cours de relaxation, une méthode complète de sophrologie pratique

Carole Serrat

Marabout, 2011

Vivez pleinement votre vie, ne la subissez plus! La sophrologie est une méthode complète de relaxation active qui permet de développer ses ressources anti-stress et d'agir en confiance dans les différents domaines de la vie. Stress généré par le travail, les enfants, l'argent, les transports, les relations amoureuses notre vie devient aussi confuse que nos pensées, accompagnée de tensions musculaires et de fatigue. L'enjeu de ce livre est double : vous aider à démonter vos mécanismes de stress interne, à dénouer vos tensions, à vous relaxer en profondeur. Vous permettre aussi, grâce à ce travail sur votre corps, à remplacer vos pensées toxiques par une vision positive de la vie et de l'avenir.

WB 545 SER



Apprivoisez vos émotions: pour mieux vivre au quotidien [Enregistrement sonore]

Clarisse Gardet

Audiolib, 2012

Notre faculté à ressentir des émotions fait partie de notre humanité. Pourtant nous vivons les émotions envahissantes comme une faiblesse, une source de stress et d'anxiété. Ce guide va vous aider à reconnaître et comprendre ces réactions à la fois physiques et psychiques, qui nous traversent quand nous rencontrons la joie, la tristesse, la peur et la colère. Percevoir leurs nuances, c'est déjà commencer à les apprivoiser.

WB 545 GAR





Yoga thérapie: soigner le stress

Dr Lionel Coudron, Corinne Mieville

Odile Jacob, 2013

Pour se libérer des effets négatifs du stress, ce livre propose une solution toute simple: la pratique du yoga. En intervenant directement sur les sensations très désagréables qui s'accumulent dans le corps et qui alimentent les pensées irrationnelles, les postures de yoga permettent de «nettoyer» les tensions et les douleurs ressenties. Cette action, bénéfique pour le corps et l'esprit, est positive autant en traitement qu'en prévention.

WM 172 COU



Journal pour gérer mon stress: mieux vivre dans le moment présent

Gina M. Biegel

La boîte à livres, 2011

Ce livre contient 37 exercices pratiques, tous conçus pour intégrer la relaxation, la visualisation et la méditation, au mode de vie particulier des adolescents. Identifier les sources de stress les plus fréquentes, en diminuer les impacts et favoriser le retour sur soi, voilà l'objectif de ce livre amusant et facile à consulter.

► dès 12 ans

WB 545 BIE



Les médicaments psychiatriques démythifiés

D. Healey

Elsevier Masson, 2009

Cet ouvrage donne une information sur chaque classe de médicaments psychiatriques. Il replace la psychopharmacologie dans sa dimension historique, fait le point sur la réalité des connaissances actuelles en matière de psychotropes, et aborde les alternatives aux traitements médicamenteux.

WM 402 HEA



Comment la psychiatrie et l'industrie pharmaceutique ont médicalisé nos émotions

Christopher Lane

Flammarion (Bibliothèque des savoirs), 2009

Enquête sur le changement de statut en psychiatrie de la timidité qui est passée de celui de trouble ordinaire de la personnalité à celui de pathologie sociale grave à médicaliser, et sur ses répercussions sur la vie de milliers d'individus.

WM 402 LAN



Les médicaments psychotropes en 70 questions

Jean-Paul Chabannes

Retz, 2007

C'est au terme d'une enquête élargie qu'ont été réunies dans cet ouvrage les 70 questions les plus couramment posées par les patients qui prennent ou doivent prendre des psychotropes. Sont ainsi abordés: les différents types de médicaments psychotropes, la réglementation régissant la recherche; les questions liées aux prescriptions, à la durée du traitement, à la possibilité de traitements alternatifs; les effets secondaires et les précautions à prendre.

WM 402 CHA



Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie

Bernard Chemouny

Odile Jacob, 2012

Pour aider l'organisme à lutter contre les symptômes physiques liés au stress et rétablir son équilibre, l'auteur propose une quarantaine de remèdes homéopathiques et une soixantaine de plantes, ainsi que des conseils d'hygiène de vie. Chaque remède est accompagné d'études, de conseils de dosage et de contre-indication.

WM 172.5 CHE

liens web



Association Suisse de Psychothérapie Cognitive (ASPCo)

www.aspc.ch



Association pour le Développement de la Mindfulness

Association francophone (avec liste de praticiens)

www.association-mindfulness.org



Site francophone sur la pleine conscience en psychothérapie

www.cps-emotions.be/mindfulness/



Méditez.com

www.meditiez.com



Nous vous recommandons l'application
i-nigma pour décoder nos QR Codes.

impressum

Tirage: 500 ex.

Mars 2014



CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ

Ouvert à tous, le Centre de documentation en santé propose des documents (livres, revues, multimédias) adaptés à tous les âges et couvrant l'ensemble des thèmes liés à la santé. Consultation libre, prêt gratuit.

Centre médical universitaire (CMU)
9, avenue de Champel
1206 Genève

022 379 50 90 / 022 379 51 00
cde-medecine@unige.ch
www.medecine.unige.ch/cde
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h