



BIBLIOGRAPHIE – mai 2024

Bien-être

SPÉCIALITES MÉDICALES

Développer la santé mentale des étudiants :
outils à destination des professionnels /
Rebecca Bègue-Shankland. Issy-les-Moulineaux :
Elsevier Masson, 2021.

BU Santé

Niveau 0 – WA300 SHA

L'enjeu : soigner sans s'épuiser /
Isabelle Sauvegrain. Montrouge : Doin, 2014.

BU Santé

Niveau 0 – WM172 SAU

Être un soignant heureux : fluidifier les relations
et apprivoiser les émotions / Claudine Carillo.
Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2022.

BU Santé

Niveau 0 – W62 CAR

Étudiants en souffrance psychique : une
jeunesse déboussolée / Clément Rizet. Paris :
L'Harmattan, 2021.

BU Santé

Niveau 0 – WM105 RIZ

Gestion du stress et de l'anxiété /
Dominique Servant. Issy-les-Moulineaux :
Elsevier Masson, 2022.

BU Santé

Niveau 0 – WM172 SER

Le grand guide des huiles essentielles, hydrolats,
huiles végétales : propriétés et utilisations : la
parole aux experts / Xavier Fernandez.
Louvain-la-Neuve : De Boeck supérieur ;
Chartres : Cosmetic Valley Éditions, 2023.

BU Santé

Niveau 0 – QV752 FER

Grand manuel de sophrologie /
Bernard Etchelecou. Malakoff : Dunod, 2021.

BU Santé

Niveau 0 – WB890 GRA

Guide de sophrologie appliquée /
Richard Esposito. Issy-les-Moulineaux :
Elsevier Masson, 2021.

BU Santé

Niveau 0 – WB890 GUI

L'humain d'abord : pour des professionnels bien
traités et bien traitants / Jean-Louis Deshaies.
Rennes : Presses de l'École des Hautes Études en
Santé Publique, 2017.

BU Santé

Niveau 0 – WX150 DES

Le management de la bientraitance /
Stella Choque. [Rueil-Malmaison] :
Lamarre, 2021.

BU Santé

Niveau 0 – WX155 CHO

Manuel de l'autohypnose / Wilfrid Nkodia. Paris :
Éditions Eyrolles, 2019.

BU Santé

Niveau 0 – WM415 NKO

La méditation de pleine conscience : tout savoir
sur la *mindfulness* : 100 questions-réponses /
Angélique Excoffier. Paris : Ellipses, 2019.

BU Santé

Niveau 0 – WM420 EXC

Nutrition préventive et thérapeutique /
Jean-Michel Lecerf. Issy-les-Moulineaux :
Elsevier Masson, 2020.

BU Santé

Niveau 0 – WB400 LEC

Phytothérapie et homéopathie : conseils et
associations possibles / Danielle Roux. Puteaux :
Le Moniteur des Pharmacies Éditions, 2023.

BU Santé

Niveau 0 – QV752 ROU

Qualité de vie et santé au travail : théorie et
pratiques / Anthony Piermattéo.
Villeneuve-d'Ascq : Presses universitaires
du Septentrion, 2022.

BU Santé

Niveau 0 – WA400 QUA

Relaxation et méditation : approches et pratiques actuelles / Dominique Servant.

Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2021.

BU Santé

Niveau 0 – WM415 SER

La santé mentale des étudiants : approches

innovantes pour la prévention et

l'accompagnement : un état des lieux /

Rebecca Bègue-Shankland. Issy-les-Moulineaux :

Elsevier Masson, 2021.

BU Santé

Niveau 0 – WA300 SHA

Shiatsu : théorie et pratique /

Carola Beresford-Cooke. Paris : Maloine, 2017.

BU Santé

Niveau 0 – WB890 BER

Soigner les soignants : les soignants à l'épreuve de la crise hospitalière et sanitaire /

Véronique Lefebvre des Noëttes. Paris :

MA Éditions - Eska, 2021.

BU Santé

Niveau 0 – WX150 LEF

La souffrance des soignants : stress, *burn-out*,

violences... du constat à la prévention /

Richard Boiteau. Paris : Dunod, 2018.

BU Santé

Niveau 0 – WM172 SOU

Yoga-thérapie : traiter les troubles respiratoires /

Lionel Coudron. Paris : Odile Jacob, 2020.

BU Santé

Niveau 0 – WF141 COU

THÈSES D'EXERCICE

Évaluation de l'activité physique et du stress chez les internes de médecine générale de Reims

au cours de l'année universitaire 2017-2018 /

Xavier Hui Sze Kwong. Reims, 2018.

BU Santé

Magasins – SATHM18143

Évaluation de la formation et du bien-être des étudiants en chirurgie dentaire en France :

exemple de l'UFR de Reims / Julien Camiat.

Reims, 2018.

BU Santé

Magasins – SATHO18044

Évaluation de l'efficacité de la consultation de souffrance au travail du service de pathologie

professionnelle du CHU de Reims /

Louise-Anne Le Tarnec-Momeux. Reims, 2020.

BU Santé

Magasins – SATHM20004

Prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel en homéopathie et

en phytothérapie / Ludivine Farigoul.

Reims, 2017.

BU Santé

Magasins – SATHP17065

Relation entre activité physique et qualité de vie

liée à la santé chez le chirurgien-dentiste /

Nicolas Minon. Reims, 2015.

BU Santé

Magasins – SATHO16003

La ronronthérapie et l'impact de l'animal

sur l'Homme / Eline Waguette. Reims, 2017.

BU Santé

Magasins – SATHP17073

PÉRIODIQUES

Dépression : les nouvelles pistes pour s'en sortir / Sciences et avenir n°924, févr 2024.

BU Santé

Niveau 0

Le point sur les effets de la vitamine D /

La Revue du Praticien tome 73 n° 4, avr 2023.

BU Santé

Niveau 0

Vitamine D : un supplément vraiment indispensable ? / Pour la science n°556, févr 2024.

BU Santé
Niveau 0

LIVRES NUMÉRIQUES

2h chrono pour arrêter de stresser (et rester zen) / Diana Barthélemy-Clouwaert. Malakoff : Dunod, 2018.

BU numérique

La boîte à outils de la pleine conscience au travail / Sylvie Labouesse, Nathalie Van Laethem. Malakoff : Dunod, 2016.

BU numérique

Grand manuel de zoothérapie / François Beiger. Malakoff : Dunod, 2022.

BU numérique

Jardins thérapeutiques et hortithérapie / Jérôme Pellissier. Malakoff : Dunod, 2022.

BU numérique

J'arrête de râler au boulot ! : 21 jours pour être (enfin) heureux au travail / Emmanuelle Nave, Christine Lewicki. Paris : Eyrolles, 2018.

BU numérique

Réflexologie et troubles fonctionnels : Prise en charge et gestion du stress par les techniques réflexes / Elisabeth Breton, Joakim Valero. Malakoff : Dunod, 2022.

BU numérique

GUIDES PRATIQUES

100 idées pour apprendre à (mieux) respirer / Marcella. Paris : Tom Pousse, 2021.

BU Reims Éducation
Niveau 0 – 371.7 MAR

Les 101 règles d'or pour ne pas stresser : arrêter de dramatiser, apprendre à lâcher prise, profiter de l'instant présent / Helen Monnet. [Paris] : Larousse, 2021.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 008 MON

3 minutes à méditer / Christophe André. Paris : L'Iconoclaste : France Culture, 2017.

BU Moulin de la Housse
Pôle BORDEAUX – 613.704 AND

L'aromathérapie et ses alliés naturels : savoir les associer : un guide pratique complet / Claudie Bourry. Escalquens : Terran, DL 2020.

BU Moulin de la Housse
Pôle BORDEAUX – 615.1 BOU

Ma bible de la méditation / Isabelle Célestin-Lhopiteau. Paris : Leduc.s Éditions, 2022.

BU Moulin de la Housse
Pôle BORDEAUX – 613.704 CEL

Ma bible des huiles essentielles / Danièle Festy. Paris : Leduc.s Éditions, 2020.

BU Moulin de la Housse
Pôle BORDEAUX – 615.1 FES

La boîte à outils de la relaxation / Lara Histel-Barontini. Malakoff : Dunod, 2021.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 008 HIS

Bon & pas cher ! : 150 recettes trop faciles à moins de 3 euros. Sabine Duhamel. Paris : L'Étudiant Éditions, 2020.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 008 DUH

Cuisine naturelle : rééquilibrez votre alimentation grâce à la naturopathie / Cameil Kaundart. Vanves : Marabout, 2020.

BU Robert de Sorbon
Pôle NOIR – 641.56 KAU

Cyberminimalisme : face au tout-numérique, reconquérir du temps, de la liberté et du bien-être / Karine Mauvilly-Graton. Paris : Éditions du Seuil, 2019.

BU Robert de Sorbon
Pôle VERT – 302.23 MAU

Être zen, ça s'apprend ! : 8 semaines de programme pour vaincre le stress, l'anxiété et l'angoisse / Benjamin Lubszynski. Monaco : Éditions du Rocher, 2021.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 008 LUB

Je résiste mieux au stress : nutrition, cohérence cardiaque, automassages, phytothérapie / David O'Hare. Vergèze : Thierry Souccar Éditions, 2022.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 008 RES

Lunch box fait maison : manger équilibré au déjeuner : 100 recettes simples et vite prêtes à préparer pour vos pauses déj' / Valentine Palfrey. Paris : Marabout, 2021.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 008 LUN

La méditation de pleine conscience pas à pas : découvrir et explorer la méditation de pleine conscience / Élisabeth Couzon. [Montrouge] : ESF Éditeur, 2020.

BU Reims Éducation
Niveau 0 – 372.86 COU

Mieux se concentrer : les clés pour améliorer sa productivité / Jean-Yves Ponce. Vanves : Marabout (Hachette livre), 2023.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 008 PON

Nature. Volume 2 : simple, sain, bon / Alain Ducasse. Levallois-Perret : Alain Ducasse Édition, 2015.

BU Robert de Sorbon
Pôle NOIR – 641.65 DUC

S'organiser pour réussir / David Allen. Paris : Alisio, 2015.

BU Robert de Sorbon
Pôle VERT – 658.404 ALL

La thérapie par le yoga contre le stress et l'anxiété : une stratégie holistique personnalisée pour équilibrer votre vie / Robert J. Butera. Toulouse : Améthyste Éditions, 2020.

BU Moulin de la Housse
Pôle BORDEAUX – 613.704 BUT

Tout le monde peut méditer : 4 semaines pour lâcher prise / Coelia Pelletier. Vanves : la Maison Hachette Pratique, 2022.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 008 PEL

Yoga : les 30 postures essentielles : 150 exercices / Richard Dubois. Chamalières : Artémis, DL 2017.

BU Moulin de la Housse
Pôle GRIS – 613.704 YOG

Zen pour mes exams : méditation, relaxation, *brain gym*, auto-hypnose, sophrologie... / Elisabeth Couzon. Paris : Vuibert, 2020.

BU IUT de Troyes
Pôle TURQUOISE – 154 COU

BANDES DESSINÉES

Ommm : sur les chemins du yoga / Flora Saigot. Saint-Avertin : la Boîte à Bulles, 2022.

BU Moulin de la Housse
Pôle VIOLET – BD 790 SAI

Crédits image de couverture : Freepik