# DOULEUR CHRONIQUE

## RÉPERTOIRE DES RESSOURCES LOCALES

Biblio-Santé

**Bibliothèque Paul-O.-Trépanier**
11, rue Dufferin, Granby (Québec)
Tél. : 450 776-8320

Granby

Biblio-Santé

Bien s'informer, mieux vivre.

Le programme provincial Biblio-Santé vise à appuyer tous les usagers du système de santé et les proches aidants dans leurs recherches d'information. Développé par l'Association des bibliothèques publiques du Québec, il vous propose des ressources de qualité sélectionnée par vos bibliothèques publiques.

Ce **Répertoire des ressources locales** a été développé par votre bibliothèque. Il est complémentaire au cahier provincial portant sur le même sujet. Chaque cahier contient une vaste sélection de suggestions de lecture et de ressources audiovisuelles, ainsi qu'un répertoire d'organismes et de sites Web en lien avec la thématique dont il traite. Il existe 16 cahiers thématiques différents, disponibles gratuitement sur bibliosante.ca :

- **AÎNÉS ET VIEILLISSEMENT**
- **CANCER**
- **DÉFICIENCE INTELLECTUELLE**
- **DEUIL**
- **DIABÈTE**
- **DOULEUR CHRONIQUE**
- **INCAPACITÉS PHYSIQUES (INCLUANT DÉFICIENCES AUDITIVES ET VISUELLES)**
- **MALADIE D'ALZHEIMER**
- **MALADIE DE PARKINSON**
- **MALADIES DU CŒUR ET ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC)**
- **MALADIES PULMONAIRES**
- **PROCHES AIDANTS**
- **SANTÉ MENTALE**
- **SCLÉROSE EN PLAQUES**
- **SOINS DE FIN DE VIE**
- **TROUBLES DU SPECTRE DE L'AUTISME**

Votre bibliothèque possède plusieurs ouvrages de la sélection Biblio-Santé pouvant vous aider à bien vous informer sur votre condition ou celle d'un proche. N'hésitez pas à les emprunter.

*Le slogan « Bien informé, mieux vivre.© » est enregistré au Registre canadien des droits d'auteur.*

# ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DE L'ESTRIE

La mission de l'organisme a pour but de soutenir les personnes atteintes de fibromyalgie à l'aide de formation de groupe d'entraide, de plusieurs conférences et des cours adaptés. Un centre de documentation est également mis à disposition pour les personnes atteintes de douleurs chroniques.

- Adresse : 1013, rue Galt Ouest, Sherbrooke QC J1H 1Z9
- Téléphone : 1 877 566-1067
- Courriel : info@fibromyalgie.ca
- Site web : fibromyalgie.ca/contact/

# ASSOCIATION POUR LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE DU QUÉBEC

L'association soutient et sensibilise les personnes atteintes de (polytoxicosensibilité, hypersensibilités chimiques multiples, hypersensibilités électromagnétiques, syndrome de fatigue chronique/encéphalomyélite myalgique (SFC/EM), fibromyalgie) à l'aide d'un soutien aux membres, d'une ligne téléphonique, de rencontre d'aide en groupe et d'ateliers ainsi que diverses ressources disponibles sur le site web.

- Adresse : ASEQ-EHAQ, CP 364 Saint-Sauveur, QC, J0R 1R0
- Téléphone : 514-332-4320
- Courriel : bureau@aseq-ehaq.ca
- Site Web : aseq-ehaq.ca

# ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DOULEUR CHRONIQUE (AQDC)

L'AQDC a pour mission de soutenir les personnes atteintes de douleur chronique et d'améliorer leurs conditions de vie ainsi que de sensibiliser la population. Le site web est rempli de ressources et d'informations. Une ligne téléphonique de soutien est également disponible.

- Adresse : 7665, boul. Lacordaire, Montréal, QC, H1S 2A7
- Téléphone : 1 855 368-5387
- Courriel : aqdc@douleurquebec.ca
- Site Web : douleurquebec.ca

## CENTRE D'EXCELLENCE SUR LA DOULEUR CHRONIQUE POUR LES VÉTÉRANS CANADIENS

Un centre de recherche dédié aux vétérans canadiens souffrant de douleurs chroniques. Le site web propose des ressources pertinentes ainsi que des balados et des webinaires. Une liste de cliniques spécialisées à travers le Canada est aussi disponible.

- Téléphone : 1-833-644-**HOPE** (4673)
- Courriel : info@vcp-vdc.ca
- Site Web : veteransdouleurchronique.ca

## CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE L'ESTRIE –CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE SHERBROOKE, CLSC YVAN-DUQUETTE

Cet établissement offre aux individus en perte d'autonomie ou en convalescence divers services tels qu'une aide domestique et psychosociale, des soins d'hygiène et des soins infirmiers. Les personnes peuvent bénéficier de suivis médicaux, de soins infirmiers, de soins d'hygiène ainsi que de soutien psychologique.

- Adresse : 294, rue Déragon, Granby, Estrie, QC, J2G 5J5
- Téléphone : 450 375-1442
- Site Web : sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=948

## LA MAISON SOUTIEN AUX AIDANTS

La Maison soutien aux Aidants œuvre auprès des proches aidants de la Haute-Yamaska. Sa mission est de prévenir l'épuisement physique et psychologique lié au rôle du proche aidant dans une optique de santé globale. L'organisme offre des services d'intervention psychosociale sous forme de rencontres individuelles ou de groupe, des formations thématiques couvrant une multitude de sujets et des services d'aide à domicile ou de surveillance de groupe pour offrir du répit aux aidants.

- Adresse : 197, rue Paré, Granby, QC J2G 5E4
- Téléphone : 450 375-9115
- Courriel : info@servicesauxaidants.ca
- Site Web : servicesauxaidants.ca

# RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE SUR LA DOULEUR (RQRD)

Le Réseau québécois de recherche sur la douleur a pour mission d'aider les personnes souffrant de douleurs chroniques à l'aide de leur recherche. Le site web dispose de diverses ressources sur le sujet comme des capsules vidéo, une foire à questions, un portail et un balado sur la gestion des douleurs chroniques. Il est aussi possible de participer au programme de recherche en s'inscrivant sur le site.

- Site Web : qprn.ca/fr/