



RESSOURCES SUR L'HYGIÈNE DE VIE



ACTIVITÉ PHYSIQUE P.2



PSYCHOTROPES P.7



ALIMENTATION P.3-4



SANTÉ SEXUELLE P.8-9



ÉCRANS P.4



SOMMEIL P.10



GESTION DU BUDGET P.5



STRESS ET ANXIÉTÉ P.11-12

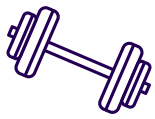


MÉTIER D'ÉTUDIANT P.6



VIE SOCIALE P.13





ACTIVITÉ PHYSIQUE

2



Tiens-toi droit!? / Couly, Antoine & Ferrand, Olivia.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RA781.5 C855 2022



Assis, c'est assez ! : exercices pour contraindre les effets des mauvaises postures / Griffey, Harriet & Vanier, Paulette.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RA781.5 G849 2019



Manger et bouger... intuitivement ! / Nadeau, Geneviève & Paiement, Karine.

Campus de Québec

Collection générale
RA784 N134 2022

Campus de Charlesbourg

Réserve
RA 784 N134 2022



Bougez pour un cerveau en santé / Chevalier, Richard.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
QP376 C432 2022



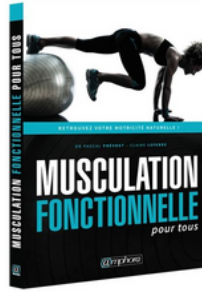
Lève-toi et marche! : le remède miracle existe et il est gratuit / Fortier, Denis

Campus de Québec

Collection générale
RA 781.65 F741 2018

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RA781.65 F741 2018



Musculation fonctionnelle pour tous / Prévost, Pascal & Lefebvre, Claire.

Campus de Québec

Collection générale
GV546 P944 2018

Campus de Charlesbourg

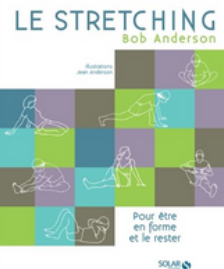
Documentaires
GV546 P944 2018



Courir au bon rythme / Cloutier, Jean-Yves & Gauthier, Michel.

Campus de Québec

Collection générale
GV1061.5 C647 2011 v.1



Le stretching : pour être en forme et le rester / Anderson, Bob [et al.].

Campus de Québec

Collection générale
RA781.63 A545 2021

Campus de Charlesbourg

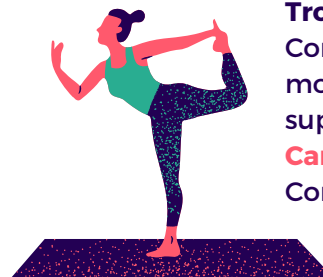
Documentaires
RA 781.63 A545 2021



Encyclopédie du pilates : les exercices sur tapis / Montagard, Blandine & Vidaling, Raphaële.

Campus de Québec

Collection générale
RA781.4 M758 2018



Trousse de yoga

Contient: tapis, sangle, 2 blocs de mousse, 1 livre, 1 DVD, 1 fiche supplémentaire.

Campus de Québec

Comptoir du prêt



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Sédentarité **OU** Exercice + Physique **OU** Exercice + Bienfaits

Tu peux aussi chercher directement le nom du sport ou de l'activité qui t'intéresse!



ALIMENTATION

3



Les lunchs / O'Gleman, Geneviève & Chauvin, Maude.

Campus de Charlesbourg

Documentaires

TX735 O35 2019

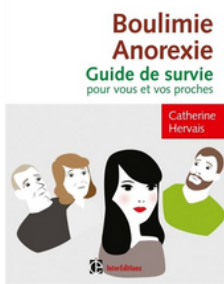


De la culture des diètes à l'alimentation intuitive : réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses / Gravel, Karine & Dion, Alexandra.

Campus de Charlesbourg

Réserve

BF697.5 B63 G775 2021



Boulimie Anorexie : Guide de survie pour vous et vos proches / Hervais, Catherine.

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RC552 E18 H577 2015

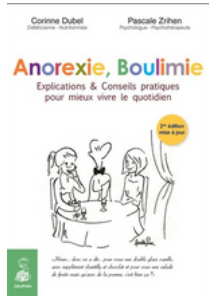


La faim : comment l'apprivoiser / Marcotte, Cynthia.

Campus de Charlesbourg

Réserve

RA784 M321 2019



Anorexie, boulimie : explications & conseils pratiques pour mieux vivre le quotidien / Dubel, Corinne & Zrihen, Pascale.

Campus de Québec

Collection générale

RC552 E18 D814 2014

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RC552 E18 D814 2014



Fabuleuses boules d'énergie : recettes faciles et sans cuisson / Bailey, Christine & Gaudreault, Marielle.

Campus de Charlesbourg

Documentaires

TX740 B154 2017



N'avez pas tout ce qu'on vous dit : superaliments, détox, calories et autres pièges alimentaires / Lavallée, Bernard.

Campus de Québec

Collection générale

RA784 L394 2018

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RA784 L394 2018



Chargé à bloc : finis les coups de barre, bonjour l'énergie! / Cormier, Hubert & Frenette, Jean-François.

Campus de Québec

Collection générale

RA784 C8111 2021

Campus de Charlesbourg

Documentaires

RA784 C8111 2021



Le livre que vous souhaitez consulter n'est pas dans votre campus? Pas de soucis!

→ Simplement réservez l'item que vous souhaitez faire venir de l'autre campus.

→ Prévoyez un délai d'une journée pour la livraison entre le campus de Québec et celui de Charlesbourg.



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Troubles + alimentaires **OU** Recette + Rapide **OU** Recette + Santé **OU** Alimentation + Intuitive

OU Habitudes + alimentaires



ALIMENTATION

4



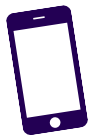
Cuisine de l'étudiant / Martel, Héroïse.

Campus de Québec
Collection générale
TX833.5 M376 2022

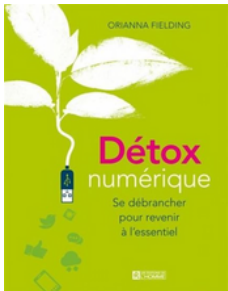


Pour en finir avec les diètes / L'épicerie.

En ligne
Curio
bit.ly/3kUYby9



ÉCRANS ET DÉPENDANCE



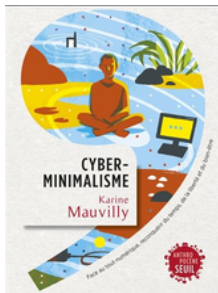
Détox numérique : se débrancher pour revenir à l'essentiel / Fielding Banks, Orianna & Vanier, Paulette.

Campus de Québec
Collection générale
HM851 F459 2017



Lâche ton téléphone! : programme de détox digitale / Price, Catherine & Débrosse, Lucile.

Campus de Charlesbourg
Documentaires
RC569.5 I54 P945 2018



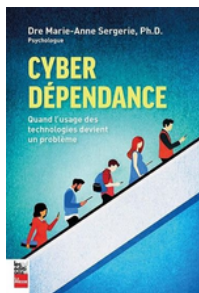
Cyberminimalisme : face au tout-numérique, reconquérir du temps, de la liberté et du bien-être / Mauvilly, Karine.

Campus de Québec
collection générale
RC569.5 I54 M459 2019



Flirtez-vous avec la cyberdépendance? / Guérin, Manon R.

Campus de Québec
Collection générale
RC569.5 I54 G932 2019
Campus de Charlesbourg
Documentaires
RC569.5 I54 G932 2019



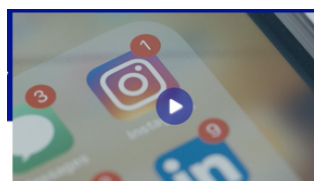
Cyberdépendance : quand l'usage des technologies devient un problème / Sergerie, Marie-Anne.

Campus de Québec
Collection générale
RC569.5 I54 S484 2020



Impact des médias sociaux / On parle de santé mentale.

En ligne
Télé-Québec en classe
bit.ly/3RfL2oO



La dictature des notifications / Banc public.

En ligne
Télé-Québec en classe
bit.ly/3Y0oomM



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:
Cyberdépendance **OU** Internet + Dépendance **OU** Écrans + Dépendance **OU** Déconnexion



GESTION DU BUDGET

5



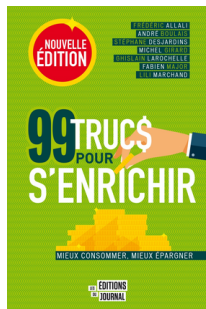
Faire plus avec moins : redécouvrir l'abondance grâce à la frugalité / Payeur, Vicky.

Campus de Charlesbourg
Documentaires
HG179 P344 2022



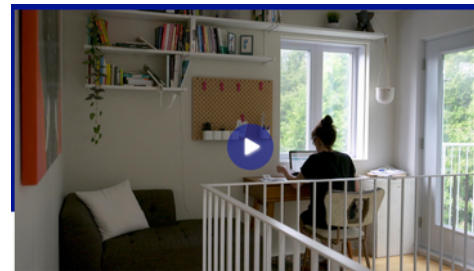
Histoires de fric : comment éviter les pires erreurs grâce à celles des autres / Ducas, Isabelle.

Campus de Québec
Collection générale
HG179 D824 2017



99 truc\$ pour s'enrichir : mieux consommer, mieux épargner / Allali, Frédéric [et al.].

Campus de Québec
Collection générale
HG179 A416 2016



Les coûts liés à la vie en solo / Ça vaut le coût.

En ligne
Télé-Québec en classe
bit.ly/3Y4ZmTi



Ça coûte cher, être un adulte! : comment gérer tes finances comme un pro (ou presque) / Bernard-Poulin, Béatrice.

Campus de Québec
Collection générale
HG179 B521 2020
Campus de Charlesbourg
Documentaires
HG179 B521 2020



Faire les lunches ou prendre le service traiteur de l'école? / L'indice McSween.

En ligne
Télé-Québec en classe
bit.ly/3DnQRuw



Gérer votre argent, c'est facile! : le guide des jeunes consommateurs / Paré, Sandra.

Campus de Québec
Collection générale
HG179 P227 2012
Campus de Charlesbourg
Documentaires
HG179 P227 2012



Tu as besoin de plus qu'un livre?

- Consulte la page sur l'aide temporaire Cégep (bit.ly/3XtwZ0h)
- Contacte-les!

Campus de Québec: 418 647-6600 #6190, local 1109
Campus de Charlesbourg: 418 647-6600 #3809, local 1127



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Finances + Personnelles **OU** Gestion + Argent **OU** Achats + Économies **OU** Sécurité + Financière



MÉTIER ÉTUDIANT

6



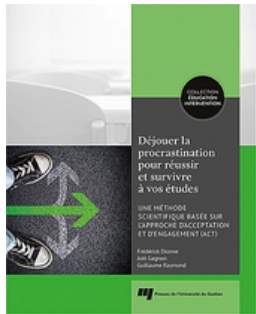
La boîte à outils de la gestion du temps : avec 15 témoignages vidéos / Bélorgey, Pascale.

Campus de Québec
Collection générale
HD69 T54 B452 2014



Avez le crapaud! pour étudiants : 22 moyens pour arrêter de procrastiner et exceller dans ses études / Tracy, Brian & Leinberger, Anna .

Campus de Charlesbourg
Documentaires
LB1049 T761 2021



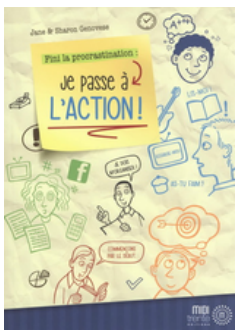
Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études / Dionne, Frédéric, Gagnon, Joël & Raymond, Guillaume.

Campus de Québec
Collection générale
LB1065 D592 2020
Campus de Charlesbourg
Collection générale
LB1065 D592 2020



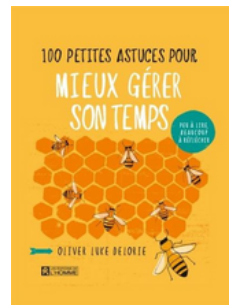
Et si je prenais mon temps! : gestion des priorités {mode d'emploi} / Berliet, Catherine.

Campus de Charlesbourg
Documentaires
HD69 T54 B514 2014



Fini la procrastination : je passe à l'action! / Genovese, Jane, Genovese, Sharon & Cardinal, Jacinthe.

Campus de Charlesbourg
Documentaires
BF637 P76 G335 2014



100 petites astuces pour mieux gérer son temps / Delorie, Oliver Luke, Scott, Rosie & Chrétien, Louise.

Campus de Québec
Collection générale
BF637 T5 D362 2017



Savoir apprendre pour réussir : les meilleures stratégies d'étude validées par la science / Escudier, Frédérique [et al.].

Campus de Québec
Collection générale
LB2395 E74 2020
Campus de Charlesbourg
Documentaires
LB2395 E74 2020



Décrocher son diplôme (et l'emploi de ses rêves!) : comment maîtriser les compétences essentielles menant au succès à l'école, au travail et dans la vie / Klassen, Thomas R. & Dwyer, John.

Campus de Québec
Collection générale
LB2343.3 K63 2018



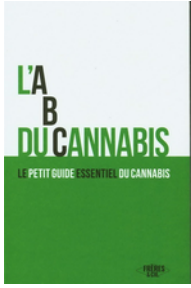
Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Gestion + Temps **OU** Procrastination + Études **OU** Études + méthodes **OU** Efficacité + Organisationnelle **OU** Outils + Organisation **OU** Stratégies + Apprentissage **OU** Étudiants + Succès **OU** Études + Réussir



PSYCHOTROPES

7



L'ABC du cannabis / Association québécoise de l'industrie du cannabis & Frères & cie.

Campus de Charlesbourg

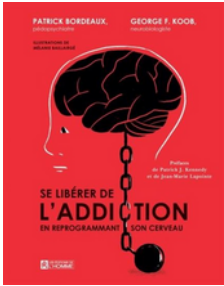
Documentaires
HV5822 A849 2020



Les drogues et addictions : [réponses à 100 idées toutes faites sur l'alcool, le tabac, le cannabis--] / Hervé, François.

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RC564 H577 2004



Se libérer de l'addiction en reprogrammant son cerveau / Bordeaux, Patrick, Koob, George F & Lansac, Jean-Loup.

Campus de Québec

Collection générale
RC564 B727 2022

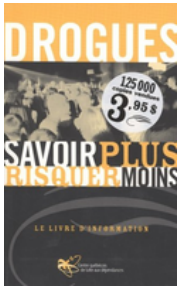


La caféine / Les aventures du pharmacien.

En ligne

Curio

bit.ly/3DrzVnb



Drogues : savoir plus risquer moins : le livre d'information / Centre québécois de lutte aux dépendances.

Campus de Québec

Collection générale
HV5801 D784 2006
HV5801 D784 2014

Campus de Charlesbourg

Documentaires
HV5801 D784 2006



Le petit livre vert du cannabis : un guide de survie / Pélouquin, Tristan & Mercure, Philippe.

Campus de Québec

Collection générale
HV5822 M3 P392 2018

Campus de Charlesbourg

Documentaires
HV5822 M3 P392 2018



Alcool, drogues et santé mentale / On parle de santé mentale.

En ligne

Télé-Québec en classe

bit.ly/3jhXgki



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Toxicomanie + Prévention **OU** Alcoolisme + Prévention **OU** Tabagisme **OU** Alcool + Psychologie **OU** Usage + Drogues



SANTÉ SEXUELLE

8



On the verge : des hommes qui parlent de leur sexualité sans tabou
 / Parmantier, Anne-Laure.
Campus de Charlesbourg
 Documentaires
 HQ28 P253 2022



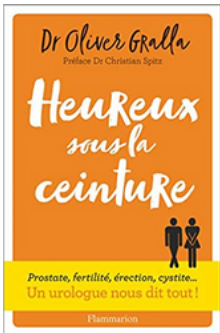
Le guide gynéco joyeux et décomplexé!
 / Juju la gygy.
Campus de Québec
 Bandes dessinées
 BÉDÉ JUJ G



Le livre (très sérieux) du clitoris : le clito au-delà des tabous / Balma-Chaminadour, Caroline.
Campus de Québec
 Collection générale
 QP259 B194 2019



Les infections sexuellement transmissibles comme on ne vous en a jamais parlé / Basagana, Ramon & Gomez, Anaïs.
Campus de Charlesbourg
 Documentaires
 RC200 B297 2022



Heureux sous la ceinture / Gralla, Oliver & Richaud, Marion.
Campus de Charlesbourg
 Documentaires
 RC871 G744 2017



Le grand mystère des règles : pour en finir avec un tabou vieux comme le monde / Parker, Jack & Floyd, Madel.
Campus de Québec
 Collection générale
 QP263 P241 2018



Tu as besoin de plus qu'un livre?
 → Prend un rendez-vous avec l'infirmière du Cégep (bit.ly/3YSgo7v)



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:
 Éducation + Sexuelle **OU** Cycle + Menstruel **OU** Contraception **OU** Infections + Transmissibles + Sexuellement **OU** Santé + Sexuelle **OU** Hygiène + Sexuelle



SANTÉ SEXUELLE

9



Les règles, c'est sacré ! : et sans tabous / Malgras, Marjorie & Bertaudière, Juliette.

Campus de Québec

Collection générale
QP263 M248 2022

Campus de Charlesbourg

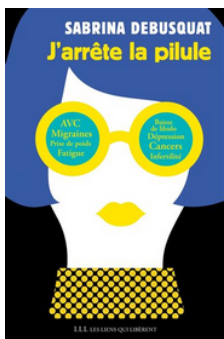
Documentaires
QP263 M248 2022



Des menstruations zéro déchet / L'avenir nous appartient.

En ligne

Télé-Québec en classe
bit.ly/3DpVnZE



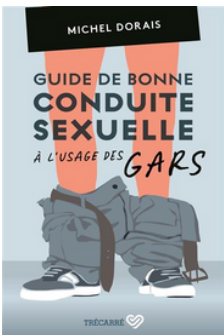
J'arrête la pilule / Debusquat, Sabrina.

Campus de Québec

Collection générale
RG137.5 D289 2017

Campus de Charlesbourg

Documentaires
RG137.5 D289 2017



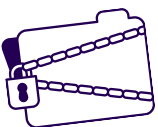
Guide de bonne conduite sexuelle à l'usage des gars / Dorais, Michel.

Campus de Québec

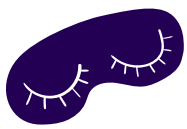
Collection générale
HQ41 D693 2021

Campus de Charlesbourg

Documentaires
HQ41 D693 2021



Ça te gêne d'en emprunter un? Tu peux dire que c'est pour ton cours ou pour un.e ami.e, mais rassure-toi, on ne regarde pas les titres que tu empruntes au comptoir. Le plus important c'est que ton dossier est 100% confidentiel! Personne, pas même tes parents, n'a le droit de savoir ce que tu lis. Alors n'hésite pas à prendre ce dont tu as besoin!



Faire dodo rend-il beau? : 60 questions étonnantes sur le sommeil / Rinaldi, Romina.
Campus de Québec
 Collection générale
 RA786 R578 2017



Stop à la fatigue : mieux la comprendre pour vivre mieux au quotidien / Cozon, Grégoire & Ferron, Nathalie.
Campus de Québec
 Collection générale
 RB150 F37 C882 2021



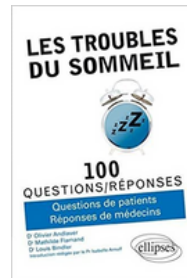
Mieux dormir et vaincre l'insomnie : les clés pour se réconcilier avec le sommeil / Adrien, Joëlle.
Campus de Québec
 Collection générale
 RA786 A243 2014



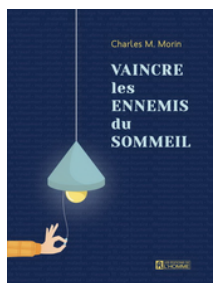
Le sommeil c'est la santé : dormir c'est la préserver / Heimburger, Florence.
Campus de Québec
 Collection générale
 RA786 H467 2021



Le sommeil / Arnulf, Isabelle & Slimani, Vanessa.
Campus de Québec
 Collection générale
 QP425 A768 2018



Les troubles du sommeil en 100 questions-réponses / Andlauer, Olivier, Flamand, Mathilde & Bindler, Louis.
Campus de Charlesbourg
 Documentaires
 RC547 A552 2015



Vaincre les ennemis du sommeil / Morin, Charles M.
Campus de Québec
 Collection générale
 RC548 M858 2021
Campus de Charlesbourg
 Documentaires
 RC548 M858 1997



Sommeil / On parle de santé mentale.
En ligne
 Télé-Québec en classe
bit.ly/3kPKKZI



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:
 Fatigue + Prévention **OU** Troubles + Sommeil **OU** Sommeil + Prévention **OU** Sommeil +
 Traitement **OU** Insomnie + Traitement **OU** Insomnie + Prévention



STRESS ET ANXIÉTÉ

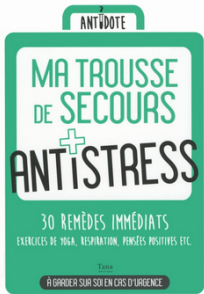
11



Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : [réduire le stress grâce à la mindfulness : programme complet en 8 semaines] / Kabat-Zinn, Jon & Maskens, Claude.
Campus de Québec
 Collection générale
 RA785 K11 2016



Gérer son stress / Looker, Terry [et al.].
Campus de Charlesbourg
 Documentaires
 RA785 L863 2015



Ma trousse de secours antistress : 30 remèdes immédiats : exercices de yoga, respiration, pensées positives, etc. / Sam, Virginie L.
Campus de Charlesbourg
 Documentaires
 RA785 S187 2015



Gérer son stress & ses émotions / Lafay, Fabien.
Campus de Québec
 Collection générale
 BF575 S75 L161 2020



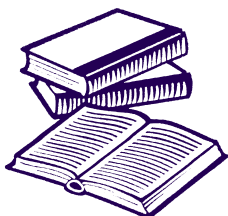
Par amour du stress / Lupien, Sonia.
Campus de Québec
 Collection générale
 RA785 L965 2020
Campus de Charlesbourg
 Documentaires
 RA785 L965 2020



Va prendre l'air! : tout sur le pouvoir exceptionnel de la respiration / Fortier, Denis & Doisneau, Cyril.
Campus de Québec
 Collection générale
 RA782 F741 2021



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:
 Anxiété + Prévention **OU** Anxiété + Traitement **OU** Gestion + Stress **OU** Stress + Prévention **OU**
 Pleine + Conscience **OU** Méditation + Stress



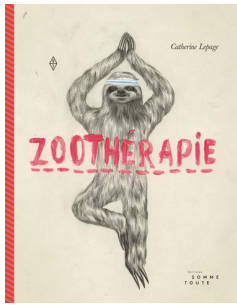
Accède à la liste complète des ressources sur l'hygiène de vie directement sur Koha!
 Tu n'as rien pour lire le code QR? Pas de soucis! Sur la page Internet du catalogue Koha, tu trouveras en haut à gauche l'option «Listes». En sélectionnant l'option «Tout voir» tu vas trouver la liste intitulée **Hygiène de vie**. Bonne lecture!





STRESS ET ANXIÉTÉ

12



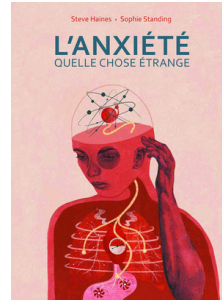
Zoothérapie / Lepage, Catherine.
Campus de Québec
Bandes dessinées
BÉDÉ LEPC Z



Bye bye anxiété : 101 exercices pour mettre fin aux peurs, angoisses, phobies et autres paniques !
/ Peterson, Tanya J., Marti Lombardo, Carine & Bourgon, Julie.
Campus de Charlesbourg
Documentaires
BF575 A6 P485 2020



Méditation pour des journées plus zen / Colombel, Marine.
Campus de Charlesbourg
Documentaires
BL627 C718 2021



L'anxiété : quelle chose étrange / Haines, Steve, Standing, Sophie & Soubiran, Fanny.
Campus de Québec
Collection générale
RC531 H153 2019



Prisonniers de l'anxiété / [Télé-Québec].
En ligne
Télé-Québec en classe
bit.ly/3jelt9V



Tu as besoin de plus qu'un livre?

- Consulte la page sur la gestion du stress de l'aide psychosociale du Cégep (bit.ly/3RjMG99)
- Contacte-les!

Service de la psychologie

Campus de Québec: 418 647-6600 #6651, local 1452

Campus de Charlesbourg: 418 647-6600 #3801, local 1127

Par MIO: Orientation psychologie





La zone de l'amitié : guide des rapports non sexuels et harmonieux entre hétéros de bonne volonté / Val-Bleu.

Campus de Charlesbourg
Bandes Dessinées
BÉDÉ VAL Z



Se sentir rejeté / On parle de santé mentale.

En ligne
Télé-Québec en classe
bit.ly/3jlxDin



Manipulator : la première BD qui décrypte toutes les formes de manipulation / Makyo.

Campus de Québec
Collection générale
BF632.5 M235 2017



Importances des relations significatives / On parle de santé mentale.

En ligne
Télé-Québec en classe
bit.ly/3Hi8ihm



Pour en finir avec la violence amoureuse : s'affranchir des relations amoureuses toxiques et renouer avec soi / Desormeaux, Danielle.

Campus de Québec
Collection générale
HV6626 D467 2019



Dossier: Le bonheur est dans le lien / André, Christophe [et al.]

Campus de Québec
Revue en ordre alphabétique
Cerveau & Psycho N°125 octobre 2020
p33-59.



Connecté à soi, connecté aux autres / Pistorio, Marc.

Campus de Charlesbourg
Documentaires
BF637 S4 P679 2020



Une si douce consolation / André, Christophe.

Campus de Québec
Revue en ordre alphabétique
Cerveau & Psycho N°139 janvier 2022
p.78-84.



Pour trouver plus de ressources essaie ces mots-clés:

Intelligence + Émotionnelle **OU** Conflits + Interpersonnels **OU** Relations + Toxiques **OU** Relations + Interpersonnelles **OU** Communication + Interpersonnelle **OU** Confiance + Soi