



Un survivant se raconte :

Par Peter Heffernan

L'histoire de la polio se poursuit, de même que les efforts d'éradication à l'échelle de la planète – qui permettent d'entrevoir un monde sans polio d'ici cinq ans. Cependant, les survivants de la polio ont encore une histoire à raconter. Peter Heffernan, un résident du Nouveau-Brunswick, est un des nombreux survivants qui mènent la charge au Canada.

Peter a contracté la polio paralytique en 1943 à l'âge de 5 ans. Il se rappelle exactement où il a attrapé le virus – en jouant sur la plage de Bayshore cet été-là. On savait déjà, à l'époque, que c'était un virus d'origine hydrique, donc les étés étaient remplis de crainte pour les parents dans les années 30, 40 et 50, puisque beaucoup d'enfants ont contracté la polio en nageant près des plages et dans les piscines locales. Initialement paralysée, la jambe droite de Peter est restée de façon permanente plus courte et plus petite que la gauche.

Malgré son handicap, Peter a toujours mené une vie pleine et active. Il a entre autres travaillé pendant 35 ans à la compagnie London Life Insurance. Après avoir pris sa retraite, il voulait rester occupé et a commencé à faire du



Peter and his wife Lynne
at their wedding

...suite à la page 3

Médecines douces et parallèles

On croit depuis longtemps qu'il y a plusieurs chemins qui mènent à la santé et au bien-être, y compris des traitements parallèles qui peuvent être utilisés en concomitance avec les méthodes de gestion traditionnelles du syndrome post-polio (SPP).

Vous êtes maître de vos choix en matière de santé. De nombreuses médecines douces – p. ex., acupuncture, herbes médicinales et suppléments alimentaires – peuvent aider à soulager les symptômes du SPP.

L'acupuncture est un élément clé de la médecine chinoise traditionnelle. Elle s'appuie sur le concept selon lequel il existe un cycle d'énergie qui traverse le corps et qui contrôle la santé. Toute maladie ou douleur est une conséquence directe de la perturbation de cette énergie.

...suite à la page 3

DANS CE NUMÉRO

- Un survivant se raconte Page 1
- Médecines douces et parallèles..... Page 1
- Mot de la présidente Page 2
- Pennzoil – commanditaire national de « Rock for Dimes »..... Page 3
- Bidules, gadgets et autres trucs Page 4
- Bulle de Google sur la polio..... Page 4
- Créez un legs Page 5
- Walk 'n' Roll 2013! Page 5

Mot de la présidente, Elizabeth Lounsbury



En septembre 2012, mon mari Hubert, ma sœur et moi avons fait nos bagages et, emportant un petit cyclomoteur de voyage, nous avons laissé la routine derrière nous pour nous lancer dans l'aventure de toute une vie.

Pendant sept ans, nous avons tous les trois pris soin de ma tante âgée. Elle est décédée en septembre 2011. Dans son testament, elle nous a laissé de l'argent, avec pour seule condition que nous l'utilisions pour faire une croisière autour du monde!

C'est ainsi que nous nous sommes embarqués pour une merveilleuse croisière de 75 jours en Asie et en Australie. Le navire est parti de Seattle (Washington) et s'est arrêté dans 34 ports d'escale avant de revenir à San Diego, en Californie! Ces vacances m'ont donné l'occasion d'être l'ambassadrice des survivants de la polio partout dans le monde. Plus de 80 p. cent des

quelque 800 passagers de la croisière étaient des aînés et bon nombre d'entre eux avaient aussi survécu à la polio. Beaucoup de personnes ayant d'autres handicaps se sont intéressées à mon fauteuil roulant puisqu'elles n'en avaient jamais vu de semblable.

Ce voyage a été mémorable, mais j'ai quand même dû surmonter des obstacles à l'accessibilité sur la terre ferme, prouvant ainsi qu'on pouvait voyager avec un handicap – il suffit de faire preuve d'un peu de souplesse.

Après le décès de ma tante, je ne me rendais pas compte à quel point j'étais épuisée jusqu'à ce que je revienne de ce voyage. Je me suis alors rendue compte à quel point on pouvait se sentir bien quand on prend soin de soi. Je profite autant de ma vie à la maison que de mes vacances.

Que cela soit une mise en garde à tous ceux d'entre vous qui êtes déjà ou qui êtes susceptibles de devenir aidants naturels – soyez à l'écoute de votre corps et prenez du temps pour vous-même!

Elizabeth Lounsbury,



Présidente, Post-Polio Canada

La MDS souhaite la bienvenue à Pennzoil, commanditaire national de « Rock for Dimes »

Pennzoil a fait don de 500 000 \$ à la Marche des dix sous pour appuyer un certain nombre d'initiatives, et est maintenant le commanditaire national pour « Rock for Dimes », un concours de groupes musicaux formés de cadres d'entreprise organisé au profit des programmes et services de la Marche des dix sous qui s'adressent aux adultes et enfants qui ont un handicap. Dans le cadre de cette activité-bénéfice, des musiciens amateurs se font concurrence pour se mériter le titre de meilleur groupe musical de la ville.

« Nous sommes très heureux d'accueillir Pennzoil dans la famille de la Marche des dix sous », dit Mary Lynne Stewart, directrice du Développement des Fonds et des Communications.

Débutée à Toronto (Ontario), cette initiative a pris de l'ampleur pour devenir l'activité bénéfique phare de la Marche des dix sous du Canada et se tient maintenant dans dix villes du pays.

Depuis son lancement, « Rock for Dimes » a recueilli plus de 750 000 \$ pour les programmes de la Marche des dix sous.

Pour plus de renseignements, aller à www.rockfordimes.ca



Un survivant se raconte : ...suite de la page 1

bénévolat au sein du groupe d'entraide de post-polio de la Marche des dix sous dans le sud du Nouveau-Brunswick. Le groupe ne se réunit pas régulièrement donc les membres gardent le contact par téléphone. Peter assiste aussi à la conférence annuelle LIVE (« Leadership in Volunteer Education ») à Toronto et transmet ensuite au groupe ce qu'il y a appris sur la prise en charge du SPP. Peter est également un ardent promoteur de la vaccination des enfants.

« Les parents doivent se montrer très vigilants pour ce qui est de faire vacciner leurs enfants », explique Peter. « Nous vivons à une époque de grande mondialisation et les gens voyagent beaucoup. Nous sommes si près d'éradiquer cette maladie... Ce serait réellement dommage qu'il y ait une autre épidémie de polio parce que des enfants ne sont pas vaccinés », poursuit-il.

Au cours de la dernière année, Peter a travaillé avec le personnel de la Marche des dix sous pour aider à organiser deux conférences « Vivre avec une

invalidité » à Saint-Jean et à Moncton (Nouveau-Brunswick). Ces conférences s'adressaient aux personnes handicapées, aux professionnels paramédicaux et aux fournisseurs de services et abordaient les problèmes de santé mentale, les soins respiratoires, le rétablissement après un ACV, le syndrome post-polio, l'Éducation conductive®, les droits et intérêts des personnes handicapées, la préparation aux situations d'urgence, l'accès aux services et soutiens communautaires, etc.

« Les conférences "Vivre avec une incapacité" nous ont permis de rencontrer de nombreuses personnes handicapées au Nouveau-Brunswick – pas seulement d'autres survivants de la polio – et de forger des liens avec des représentants officiels du gouvernement et le personnel de la Marche des dix sous », dit Peter.

En septembre 2012, Peter a épousé Lynne McCarthy; ils vivent heureux et sont des membres actifs de leur communauté de Saint-Jean.

Médecines douces et parallèles...suite de la page 1

De minces aiguilles pointues sont insérées à des points clés du corps, le long de lignes longitudinales (méridiens). Selon la croyance, chaque point contrôle une région spécifique du corps. Une fois insérées, on fait tourner les aiguilles ou on leur envoie une légère charge électrique. La médecine occidentale ne comprend pas encore tout à fait « comment » fonctionne l'acupuncture, mais on croit qu'elle modifie le fonctionnement du système nerveux.

Les herbes médicinales et les suppléments alimentaires sont utilisés pour traiter diverses affections internes et externes. On peut les prendre par voie orale ou les appliquer sur la région affectée. Ils se vendent sous différentes formes : herbes médicinales, thés, crèmes, liquides, comprimés et capsules.

Parlez toujours à votre professionnel de la santé avant de prendre des suppléments ou remèdes naturels. Simplement parce qu'ils sont « naturels » ne signifie pas qu'ils sont sans danger, qu'ils n'ont pas d'effets secondaires ou qu'ils ne peuvent pas provoquer d'allergies. Ils peuvent aussi nuire aux personnes qui prennent d'autres médicaments (même de l'aspirine) ou qui souffrent de certaines maladies (par ex., problèmes cardiaques).

Il est important de faire des recherches appropriées

et d'informer votre médecin des différents remèdes naturels que vous envisagez de prendre. Posez des questions avant d'essayer de nouveaux traitements. Souvenez-vous que les règlements qui régissent les médecines douces varient d'une province à l'autre.

Éléments à considérer :

- Ce remède risque-t-il d'interagir avec d'autres médicaments ou traitements traditionnels que vous suivez actuellement?
- Est-il efficace?
- Le praticien est-il une personne qualifiée? Quel organisme régit l'exercice de sa profession? Faites des recherches sur cet organisme.
- Quelle a été l'expérience d'autres personnes qui ont été soignées par ce même praticien?
- Quels sont les coûts? Pas seulement la visite initiale, mais l'investissement à long terme – plus souvent qu'autrement, les médecines douces ne sont pas couvertes par le régime d'assurance-santé de votre province.

L'Association médicale canadienne offre un important guide sur les herbes médicinales. Pour en savoir plus, cliquez sur www.cmaj.ca. Pour commander le guide, faites le 1-888-855-2555; coût : 39,95 \$ pour les membres de l'AMC et 49,95 \$ pour les non-membres.

Bidules, gadgets et autres trucs pour vous faciliter la vie

Selon Santé Canada, un aîné sur trois fera une chute au moins une fois cette année, et les fractures de la hanche seront le type le plus courant de blessures dues à une chute. La prévention des chutes doit être une priorité. Voici quelques conseils à suivre pour réduire les risques de blessures :

- Réduisez l'encombrement. Plus votre environnement est encombré, plus vous avez de chances de trébucher.
- Ayez un logement bien éclairé afin de voir les obstacles sur votre chemin. Si vous vous retrouvez souvent dans des zones mal éclairées, procurez-vous une canne avec lampe de poche intégrée dans le pommeau, ou une veilleuse assez petite pour être insérée dans votre poche ou glissée derrière l'oreille pour un éclairage brillant et mains libres.
- Faites installer des barres d'appui dans la baignoire/douche et près de la cuvette de toilette. Vous n'en avez peut-être pas besoin, mais vos visiteurs sauront les apprécier. Les porte-serviettes, le porte-savon et le porte-papier hygiénique ne sont pas conçus pour supporter le poids d'une personne et ne devraient jamais servir d'appui.
- Placez un tapis en caoutchouc dans la baignoire ou la douche afin de prévenir les glissades et les chutes.
- Utilisez un banc de baignoire si rester debout vous fatigue ou si vous avez de la difficulté à maintenir

vos équilibre.

- Enlevez les carpettes ou assurez-vous qu'elles sont antidérapantes et que leurs rebords sont bien fixés au plancher.
- Levez-vous lentement de la position assise. Se lever soudainement peut causer des étourdissements et provoquer des chutes. Si c'est trop difficile, envisagez de vous procurer un fauteuil muni d'un dispositif de levage qui vous place lentement en position debout.
- Ne vous pressez pas. Investissez dans un téléphone cellulaire ou sans fil pour que vous l'ayez à portée de la main en tout temps afin d'éviter d'avoir à courir pour répondre au téléphone.
- Si vous avez de la difficulté à entrer dans une voiture ou à en sortir, utilisez une barre d'appui véhicule. Ce dispositif s'insère dans la gâche de la portière et fournit un appui stable. En cas d'urgence, il peut aussi servir à briser la vitre ou à couper la ceinture de sécurité.

Il existe une foule d'autres dispositifs et gadgets pour vous faciliter la vie, mais beaucoup de gens ignorent leur existence. Si vous avez de la difficulté à exécuter certaines activités, demandez à vos amis comment ils s'y prennent et demandez conseil à notre personnel. Votre sécurité est primordiale!

*Envoyé par Linda Norton, erg. aut. (Ont.),
MScCH, Coordonnatrice nationale de l'éducation, Shoppers
Home Health Care*

Bulle de Google sur l'éradication de la polio

Le vendredi 2 novembre 2012, Post-Polio Canada a participé à une bulle de Google Plus en ligne sur les questions entourant la polio aujourd'hui. Les bulles de Google permettent à des gens de partout dans le monde de communiquer par vidéoconférence.

La bulle de Google sur l'éradication de la polio a attiré divers organismes et professionnels de la santé et était animée par d'Arcy Lunn du Global Poverty Project, une des principales intervenantes de la campagne d'éradication de la polio. Audrey King représentait la Marche des dix sous du Canada et a

parlé des droits et intérêts des survivants de la polio et des personnes qui vivent avec le SPP au Canada. Ce forum particulier a créé une occasion unique de s'engager à entamer une discussion à l'échelle mondiale à la fois sur le besoin d'éradiquer la polio et de sensibiliser la population au SPP.

On peut visualiser toute la séance de 45 minutes en cliquant sur le lien suivant : <http://www.theendofpolio.com/home/2012/10/join-us-for-a-hangout-on-air-with-dr-hamid-jafari/>

Changez l'avenir et créez un legs

Chacun a ses façons propres de gérer son argent et il en va de même quand il s'agit de préparer un testament. Certaines personnes dépensent prudemment, et d'autres tendent à vouloir jouir de leur argent.

Ceux qui tentent de trouver un juste milieu entre dépenses et économies reconnaissent vite les avantages fiscaux que procurent les dons testamentaires faits à un organisme de charité en réduisant les frais d'homologation imposés à la succession et, par le fait même, le fardeau fiscal des membres de la famille.

Un testament divise les biens que vous avez accumulés au cours de votre vie. On attribue une valeur en argent à l'ensemble de vos biens (véhicule, meubles, biens immobiliers, actions, obligations d'épargne, RÉER, polices d'assurance-vie) et ce montant est ajouté à votre revenu dans l'année de votre décès afin de calculer la valeur de votre succession. Votre testament représente ce que vous êtes et ce qui est important pour vous. Vous pouvez vous en servir pour pourvoir aux besoins de vos proches et investir dans les organismes que vous désirez appuyer à l'avenir.

Les gens hésitent souvent à faire un legs testamentaire à un organisme comme la Marche des dix sous, même si celle-ci a joué un rôle important

dans leur vie, parce qu'ils craignent que cela ne prive leurs proches ou pensent qu'un tel don réduirait le montant que reçoivent ces derniers. Cela n'est pas nécessairement vrai. Le fait de désigner la Marche des dix sous comme bénéficiaire dans votre testament peut réduire vos impôts sur le revenu et donc augmenter le montant que vous pourrez laisser à vos héritiers.

Beaucoup de gens croient que seules les personnes qui peuvent léguer des dons testamentaires importants par l'entremise de leur succession devraient envisager de faire un don planifié. Rien n'est plus faux. Pour la vaste majorité des dons caritatifs, c'est la motivation qui compte et non le montant. Quand une personne fait un don à la Marche des dix sous, elle contribue à veiller à ce que les programmes et services que nous offrons aux membres de la communauté se poursuivront longtemps à l'avenir.

Si vous n'avez pas de testament ou s'il n'a pas été mis à jour depuis quelque temps, il est peut-être temps de consulter un avocat. Faites le premier pas; communiquez avec Margaret Purcell au 1-800-263-3463, poste 7338 ou envoyez un message à plannedgiving@marchofdimes.ca pour obtenir une copie gratuite de « My Personal Organizer », un outil pratique de planification de la succession.

Walk 'n' Roll 2013!

2013 marquera la cinquième année d'existence de cette merveilleuse initiative. Nos activités Walk 'n' Roll de 2012 ont été les plus fructueuses jusqu'ici! Des groupes sont venus de partout en Ontario et, pour la première fois, un groupe de Calgary (Alberta) s'est joint à nous!

Les participants obtiennent des promesses de dons de leurs parents, amis, voisins et collègues, et s'engagent à marcher ou à rouler vers un centre commercial local. C'est l'occasion idéale pour les bénévoles ou groupes d'activité physique de se mettre en forme, de promouvoir la participation communautaire et d'appuyer une cause méritoire. L'événement est ouvert aux gens de tous âges, quelles que soient leurs (in)capacités.

L'argent recueilli sert à aider les survivants d'un ACV et de la polio et les personnes atteintes d'un traumatisme crânien ou autre handicap, ainsi qu'à financer d'importants programmes et services de la Marche des dix sous. En 2012, les événements « Walk 'n' Roll » ont permis de recueillir près de 50 000 \$ pour les groupes d'entraide pour survivants de la polio ou d'un ACV et les personnes atteintes d'un traumatisme crânien. Nous croyons que nous pouvons faire encore mieux en 2013!

Un merci tout spécial aux commanditaires de cette année : Scarborough City Cab et Redpath Sugar.

Pour plus de renseignements ou pour organiser votre propre activité-bénéfice, communiquer avec Gemma Woticky, responsable de la promotion de l'éducation et de la santé au 1-800-263-3463, poste 7207 ou à gwoticky@marchofdimes.ca

AVIS IMPORTANT :

Lorsque vous éprouvez de nouveaux symptômes, il est important de savoir que vous n'êtes pas seul. Les groupes de soutien locaux constituent l'aspect le plus important de Post-Polio Canada® : ils organisent des réunions et des séminaires à l'échelle locale et fournissent renseignements, soutien et encouragement. Communiquez avec le groupe de soutien le plus près de chez vous.

GROUPES DE SOUTIEN DE POST-POLIO CANADA®

Southern Alberta

Post Polio Support Society

#7-11th Street, N.E., Calgary, AB T2E 4Z2

Personne-ressource : Esther Hendricks

Tél. : 403-813-9583

Télé. : 403-281-1939

calgary@sappss.com

www.sappss.com

Wildrose Polio Support Society

132 Warwick Road NW

Edmonton, AB T5X 4P8

Personne-ressource : Glyn Smith

Tél. : 780-428-8842

Télé. : 780-475-7968

wpss@polioalberta.ca

www.polioalberta.ca

Lethbridge et environs

2722-7A Ave. North

Lethbridge, AB T1H 1A4

Personne-ressource : Juanita Takahashi

Tél. : 403-329-9453

lethbridge@sappss.com

Saskatchewan Awareness of Post Polio

2310 Louise Avenue

Saskatoon, SK S7J 2C7

Personne-ressource : Ron Johnson

Tél. : 306-477-7002

Télé. : 306-373-2665

sapp1@sk.sympatico.ca

www.geocities.com/sapponline

Polio Regina

825 McDonald St.

Regina, SK S4N 2X5

Personne-ressource : Carole Tiefenbach

Tél. : 306-761-1020

twilf_ecarole@hotmail.com

nonprofits.accesscomm.ca/polio

Post Polio Network (Manitoba) Inc.

a/s de SMD Self-Help Clearing House

Post Polio Network Manitoba Inc.

825, rue Sherbrook, bureau 204

Winnipeg, MB R3A 1M5

Personne-ressource : Charlene Craig

Tél. : 204-975-3037

postpolionetwork@shaw.ca

www.postpolionetwork.ca

Polio Ontario

Plus de 15 groupes en Ontario

Tél. : 1-800-480-5903

ou 416-425-3463, poste 7207

polio@marchofdimes.ca

www.marchofdimes.ca/polio

Association Polio Québec

3500, boul. Décarie, bureau 263

Montréal, QC H4A 3J5

Personne-ressource : Mado Shrivell

Sans frais : 1-877-765-4672

Tél. : 514-489-1143

Télé. : 514-489-7678

association@polioquebec.org

www.polioquebec.org

Polio New Brunswick

268, ave. Montreal

Saint-Jean, N.-B. E2M 3K6

Personne-ressource : Peter Heffernan

Tél. : 506-635-8932

peterhef@nbnet.nb.ca

www.poliocanada.com

Polio Northern New Brunswick

Personne-ressource : Claudia LeBlanc

Tél. : 506-548-1919

sunrayfifty@yahoo.com

Polio PEI

47 Westwood Crescent

Charlottetown, PE C1A 8X4

Personne-ressource : Stephen Pate

Tél. : 902-566-4518

stephen_pate@hotmail.com

VOUS N'ÊTES PAS SEUL - JOIGNEZ-VOUS À POST-POLIO CANADA MAINTENANT!

M. Mme Mlle Êtes-vous un: survivant de la polio professionnel de la santé parent/ami autre

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Prov: _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Votre don à Post-Polio Canada® nous aidera à continuer à fournir de l'éducation et du soutien.

Voici mon don déductible d'impôts à Polio Canada® : 250\$ 100\$ 50\$ 25\$ Autre montant : _____ \$

Oui, j'ai laissé un don dans mon testament à la Marche des dix sous.

J'aimerais avoir plus de renseignements sur la façon de faire un don testamentaire à la Marche des dix sous.

Mon chèque est ci-joint OU Veuillez débiter ma carte: VISA MasterCard American Express

N° de la carte : _____ Date d'expiration (mm/aa) _____

Nom sur la carte : _____ Signature : _____

Prière d'envoyer le formulaire accompagné du don à :

Post-Polio Canada® - La Marche des dix sous du Canada, 10, boul. Overlea, Toronto, ON M4H 1A4

www.marchofdimes.ca 1-800-263-3463

No d'enreg. d'organisme de bienfaisance : 879585214 RR0001



Envoyez le mot SUPPORT par message-texte à 45678 depuis votre cellulaire pour faire don de 10 \$.