



Une survivante se raconte : Carol Coiffe

L'histoire de la polio continue de s'écrire et les efforts d'éradication actuellement déployés permettent d'entrevoir un monde sans polio d'ici cinq ans. Cependant, les survivants de la polio ont encore une histoire à raconter et ils sont déterminés à ne pas la laisser oublier. Carol Coiffe de Toronto (Ont.), partage son histoire pour sensibiliser les survivants au syndrome post-polio (SPP).

Comme beaucoup de gens, Carol a contracté la polio en nageant pendant les vacances d'été. Elle était à une fête d'anniversaire au lac Balsam près des Kawarthas en Ontario. Elle se sentait mal une fois revenue à la maison. Elle avait des frissons et faisait de la fièvre; elle a d'abord pensé que c'était parce qu'elle avait trop mangé à la fête. Son état s'est détérioré dans les jours qui ont suivi; elle ne pouvait plus sortir du lit et on a soupçonné la polio.

(suite à la page 2)



Carol Coiffe et son petit-fils

La polio existe encore

Le 4 novembre 2014, une salle pleine de survivants de la polio et leurs aides-soignants a pu entendre deux merveilleux conférenciers à la conférence L.I.V.E. (Leadership in Volunteer Education) de la Marche des dix sous du Canada à Toronto. Azra Rafiq est une éducatrice communautaire à la International Maternal & Child Health Foundation; son mari, le Dr Muhammad Rafiq Khanani, était professeur de microbiologie et directeur de la santé publique à l'Université des sciences de la santé Dow au Pakistan.

Le Dr Muhammad Rafiq Khanani et Azra sont tous les deux des militants passionnés qui croient que la vaccination est la clé pour prévenir les maladies infectieuses comme la polio. Ce thème était évident dans leur présentation, qui portait surtout sur l'Inde et le Pakistan.

(suite à la page 3)

Dans ce numéro ...

- Une survivante se raconte p.1
- La polio existe encore p.1
- Mot de la présidente p.2
- La dépression:
La repérer et la prévenir p.4
- L'art et la vaccination p.4
- Bilan « Walk n' Roll » p.5
- La MDSC lance un nouveau
magasin en ligne p.5



Elizabeth Lounsbury

Mot de la présidente, Elizabeth Lounsbury

Quand on me demande de réfléchir, j'aime m'asseoir dans ma chaise berceuse dans notre solarium à regarder le lac et à essayer de donner libre cours à mes pensées. Aujourd'hui, je vois de la beauté, une étendue de cristaux blancs scintillants. De l'autre côté du lac, il y a des pins revêtus d'un manteau blanc éblouissant. Quelle pureté! La pensée qui me vient à l'esprit est à quel point l'hiver est une belle saison. Je n'ose pas le dire tout haut ici, au risque de me faire dire : « Vous n'avez pas à pelleter la neige! » « Vous conduisez seulement quand il fait beau! » Serait-ce une pointe de jalousie?

Mais quand on me dit : « Vous détestez l'hiver; vous ne pouvez aller nulle part toute seule; votre fauteuil roulant se bloque après deux ou trois pieds », j'en reste bouche bée.

Une survivante se raconte : Carol Coiffe (suite de la page 1)

On l'a amenée à l'hôpital Riverdale à Toronto et on l'a placée dans un poumon d'acier. Son séjour à l'hôpital lui a paru comme une éternité; elle se sentait seule et n'aimait pas voir sa mère souffrir. On l'a par la suite transférée à Thistletown où elle a passé deux ans en réadaptation.

Le corps entier de Carol a été affecté et bien que son côté gauche se soit presque complètement rétabli, son côté droit – y compris son visage – a gardé des faiblesses permanentes. Elle a développé une scoliose grave, a subi trois interventions et a dû porter des corsets de plâtre. La première opération a eu lieu juste avant ses 12 ans, suivie d'une seconde à 15 ans après une chute où elle s'est

Mon fauteuil roulant a une roue motrice centrale et n'aime pas la neige. À bien y penser, j'avoue que j'ai hâte au printemps.

Non seulement quelqu'un doit m'accompagner pour déplacer mon fauteuil dans la neige, mais quand j'arrive à destination, mes six roues sont toutes sales, ce qui me met dans un grand embarras. Si quelqu'un pouvait inventer un nettoyeur pour roues qu'on pourrait installer juste à l'intérieur des portes des bureaux, cette personne deviendrait riche très vite. Quelqu'un connaît un inventeur?

J'ai récemment pris l'avion pour Ottawa pour rencontrer Sylvia Davies de la MDSC et les dames du National ME/FM Action Network pour discuter d'une collaboration éventuelle entre Post-Polio Canada et le réseau. Nous avons des groupes de soutien et ce réseau peut tirer profit de nos services. À mesure que les survivants de la polio vieillissent, moins de gens assistent aux réunions des groupes de soutien. J'entends sans cesse des gens se demander comment augmenter nos membres. La fibromyalgie a des symptômes très semblables. J'ai assisté à la réunion d'un groupe un après-midi et j'ai demandé aux membres ce qu'ils en pensaient. La réponse a été un OUI unanime! J'aimerais beaucoup connaître votre opinion. **Envoyez-moi un courriel à elounsbury@marchofdimes.ca**

**Elizabeth Lounsbury**

Présidente, Post-Polio Canada

brisée le dos. C'était un des moments les plus difficiles de la vie de Carol puisqu'elle venait tout juste de commencer à fréquenter l'école secondaire, alors que jusque-là, elle avait été instruite à domicile. Elle a subi sa troisième opération à 26 ans; c'était une intervention expérimentale majeure très nécessaire parce que sa santé s'était détériorée à cause de sa scoliose.

Carol garde de bons souvenirs de son rétablissement. Elle devait utiliser une règle pour garder sa main droite quand elle a réappris à écrire. Aujourd'hui encore, son écriture ressemble à de la calligraphie.

Mais comme beaucoup de jeunes survivants de la polio, elle ne voulait pas se sentir différente. À 16 ans, elle a jeté ses béquilles et a prétendu ne pas avoir d'invalidité.

Carol a eu une vie riche et remplie; elle s'est mariée et a eu deux enfants. Elle a travaillé pendant des années pour le gouvernement de l'Ontario et a fait du bénévolat.

Au début des années 80, un accident de voiture l'a rendue invalide à long terme. Elle ne s'est jamais entièrement rétablie. Au début, elle n'a pas fait le lien avec la polio. Elle pensait que c'était peut-être dû au stress ou à un excès d'exercice. C'est quand elle a entendu parler du syndrome post-polio (SPP) pour la première fois à la MDSC qu'elle a réalisé pourquoi son rétablissement était aussi lent. Au début, il était difficile pour elle d'admettre qu'elle souffrait du SPP; ça lui faisait peur, mais elle est vite devenue une intervenante très active; elle a fait de la sensibilisation et a assisté à des séminaires, des conférences et des réunions de groupes de soutien avec la Marche des dix sous. Elle continue de faire du bénévolat et a rencontré des gens de partout dans la province.

Le SPP a diminué ses forces et Carol se déplace maintenant en fauteuil roulant motorisé, mais cela ne l'empêche pas de mener une vie pleine.

Selon elle, la résilience dont elle a eu besoin pour lutter contre la polio lui a aussi donné les outils nécessaires pour la vie et a fait d'elle la femme qu'elle est aujourd'hui. Elle a su transmettre cette force à ses enfants, et maintenant à son petit-fils. Elle signe tous ses courriels avec les mots « Resilient Carol ».

« Je suis réellement bénie dans tous les domaines de ma vie. J'aime passer du temps avec ma famille et mes amis et continuer à apprendre et à grandir. J'essaie de mener une vie équilibrée et remplie d'amour. Selon moi, c'est ma plus grande réussite, et la polio en fait partie. », dit-elle

Nous voulons avoir de vos nouvelles. Partagez votre histoire en nous écrivant à polio@marchofdimes.ca et nous la publierons dans un prochain bulletin ou sur notre site Web.

La polio existe encore (suite de la page 1...)



Dr Muhammad Rafiq Khanani et Azra Rafiq à la conférence L.I.V.E. Novembre 2014

Azra était pédiatre au Pakistan; elle travaillait avec des enfants atteints de paralysie flasque aiguë et aidait les parents en organisant des programmes de prévention.

En tant qu'éducatrice en santé, elle sensibilisait les familles des communautés sud-asiatiques aux maladies évitables et à l'importance de la vaccination.

Les deux conférenciers ont mis l'accent sur le nombre d'enfants et d'adultes qui contractent encore la polio dans les pays en développement. Beaucoup de survivants composent maintenant avec le SPP et sa nature ambiguë. De l'éducation et des ressources financières sont nécessaires pour aider les pays en développement à remporter la lutte contre les maladies infectieuses. Des campagnes antipolio et une promotion musclée de la vaccination peuvent aider à éradiquer la polio. Azra continue d'éduquer les jeunes mères et les familles à la International Maternal & Child Health Foundation à Mississauga (Ont.). Elle continue de promouvoir les bienfaits de l'allaitement et la santé des enfants et de sensibiliser les familles aux maladies évitables.

« Intervenez, sensibilisez et restez fort » - Dr Muhammad Rafiq Khanani
 Courriel : imchfontario@imchf.org Site Web : <http://ontario.imchf.org>

La dépression : comment la repérer et la prévenir

par Hugo Mobility (www.hugoanywhere.ca)

La dépression peut résulter d'un ACV, mais c'est une affection médicale qui peut être traitée.

La recherche indique qu'on est plus enclin à la dépression si on est gravement malade, si on a des problèmes de mobilité ou une perte d'autonomie. Certains médicaments, et l'alcool, peuvent aussi causer de la dépression

Comment savoir si c'est de la dépression?

On se sent tous un peu tristes de temps à autre, et quand on vit des changements importants, c'est tout à fait normal. La dépression est différente; ses symptômes vont bien au-delà du chagrin et durent habituellement beaucoup plus longtemps.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez ressentez les symptômes suivants pendant plusieurs semaines, il y aurait lieu de consulter un professionnel de la santé :

- Désespoir, pessimisme
- Culpabilité, dévalorisation, impuissance
- Irritabilité, agitation
- Perte d'intérêt dans les activités/passe-temps
- Fatigue et manque d'énergie
- Difficultés à se concentrer, à se rappeler des détails et à prendre des décisions
- Insomnie ou sommeil excessif

- Excès de table ou perte d'appétit
- Pensées suicidaires ou tentatives de suicide
- Douleurs, maux de tête, crampes ou problèmes digestifs persistants.

Que pouvez-vous faire pour soulager la dépression?

En plus de consulter un professionnel de la santé pour des médicaments et un traitement, adoptez des habitudes de vie saines :

- Faites de l'exercice; cela améliore l'humeur
- Recherchez la compagnie d'autres personnes;
- Dormez suffisamment; cela a un effet restaurateur et bénéfique sur la santé
- Ayez un régime alimentaire sain
- Participez à des activités qui vous plaisent
- Essayez de pratiquer la méditation
- Faites du bénévolat, on a besoin de vous!
- Prenez soin d'un animal de compagnie
- Inscrivez-vous à un court d'art
- Créez des occasions de rire

Pour de nombreux survivants d'un ACV, la détection précoce d'une dépression peut faire toute la différence.

Centres for Disease Control and Prevention: Depression is not a normal part of growing older <http://www.cdc.gov/aging/mentalhealth/depression.htm>

Helpguide.org "Depression in Older Adults & the Elderly"

L'art et la vaccination



« The Art of Saving a Life » est une initiative de la Fondation Bill et Melinda Gates et comprend une collection d'histoires sur l'incidence de la vaccination sur le cours de l'histoire et comment elle continue de sauver des vies partout dans le monde.

Ces histoires sont racontées par plus de 30 artistes de renommée mondiale –photographes, peintres, musiciens,

etc. – et visent à souligner les bienfaits et l'importance de la vaccination. Combinant art et inspiration, le projet tisse en une même trame l'idée que l'art peut aider à sauver une vie.

Pour plus de renseignements et pour visionner le travail des artistes, visitez le www.artofsavingalife.com.

Walk 'n' Roll 2014—Un succès retentissant!

Le 6^e Walk 'n' Roll annuel (2 au 4 mai 2014) a été de loin un des plus réussis sur le plan de la participation!

Les médias étaient présents à presque chaque événement et nous avons recueilli plus de 35 000 \$ pour nos programmes d'entraide et d'engagement communautaire.

Walk 'n' Roll est une activité-bénéfice annuelle qui donne aux personnes qui ont un handicap physique l'occasion de sortir et d'être actives dans leurs communautés, d'appuyer des programmes essentiels, et d'améliorer leur santé et leur condition physique. Des bénévoles et des participants des groupes de soutien pour les survivants d'un ACV, de la polio ou d'un traumatisme crânien, et des résidents

de nos logements supervisés ont marché ou roulé dans des centres commerciaux locaux pour sensibiliser le public et recueillir des fonds pour nos programmes et services.

Merci aux 20 groupes qui ont participé aux 15 événements. Dites-nous comment rendre cet événement encore meilleur en 2015!

Notre prochain événement Walk 'n' Roll se tiendra du 1^{er} au 3 mai 2015. **Pour plus de renseignements ou pour organiser votre propre événement-bénéfice, communiquez avec Gemma Woticky au 1-800-263-3463, poste 7207 ou à gwoticky@marchofdimes.ca**

La MDSC ouvre un nouveau magasin en ligne

Magasinez et aidez les autres! Visitez le nouveau magasin de détail en ligne de la MDSC à www.mod-estore.com. Le site offre une variété de produits d'usage quotidien comme des vêtements, des bouteilles d'eau, des lampes de poche et des articles spécialisés, y compris des vêtements adaptatifs, des supports SMART pour téléphone ou tablette et même une machine à gommages pour la maison.

Beaucoup de ces produits peuvent vous faciliter la vie; certains ont été mis au point dans le cadre du programme DesignAbility® de la MDSC.

Une portion des bénéfices servira à financer les programmes et services de la MDSC. **Pour plus de renseignements, écrivez à Dennis Ulman à dullman@marchofdimes.ca**

POUR UN AVENIR REMPLI DE POSSIBILITÉS

Incluez la Marche des dix sous dans votre testament aujourd'hui.



N^o d'enr. d'organisme de bienfaisance : 10788-3928 RR0001

CHAQUE ANNÉE,
NOUS AIDONS

50 000 PERSONNES 

à mener

UNE VIE AUTONOME

Depuis 1951, la Marche des dix sous améliore la vie des Canadiens qui ont un handicap.

Envisagez de faire un don testamentaire.

Appelez-nous aujourd'hui pour obtenir une copie GRATUITE de « My Personal Organizer », un outil pratique de planification de la succession.



Département des dons planifiés de la Marche des dix sous

10, boul. Overlea, Toronto (Ontario) M4H 1A4 | 416-425-3463 | 1-800-263-3463 poste 7338
Courriel : plannedgiving@marchofdimes.ca | www.marchofdimes.ca/PlannedGiving

NOTE IMPORTANTE :

Quand vous éprouvez de nouveaux symptômes, il est important de savoir que vous n'êtes pas seul. Les groupes de soutien locaux sont 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. Contactez le groupe le plus près de chez vous.

Groupes de soutien de Post-Polio Canada®

Southern Alberta Post Polio Support Society

7-11 St. NE
Calgary, AB T2E 4Z2
Personne-ressource :
Esther Hendricks
Téléphone : 403-813-9583
Télécop. : 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
Téléphone : 780-428-8842
Télécop. : 780-475-7968
wpss@polioalberta.ca
www.polioalberta.ca

Lethbridge et environs

2722-7A Ave. North
Lethbridge, AB T1H 1A4
Personne-ressource :
Juanita Takahashi
Téléphone : 403-329-9453
lethbridge@sappss.com

Saskatchewan Awareness of Post-Polio

2310 Louise Ave.
Saskatoon, SK S7J 2C7
Personne-ressource : Ron Johnson
Téléphone : 306-477-7002
Télécop. : 306-373-2665
sapp1@sk.sympatico.ca
www.geocities.com/sapponline

Polio Regina

825 McDonald St.
Regina, SK S4N 2X5
Personne-ressource : Carole Tiefenbach
Téléphone : 306-761-1020
twilf.escarole3@gmail.com
www.nonprofits.accesscomm.ca/polio

Post Polio Network (Manitoba) Inc.

a/s de SMD Self-Help Clearing House
825, rue Sherbrook, bureau 204
Winnipeg, MB R3A 1M5
Personne-ressource : Charlene Craig
Téléphone : 204-975-3037
postpolionetwork@shaw.ca
www.postpolionetwork.ca

Polio Ontario

Plus de 15 groupes en Ontario
Téléphone : 1-800-480-5903
ou 416-425-3463, poste 7209
polio@marchofdimes.ca
www.marchofdimes.ca/polio

Polio PEI

47 Westwood Crescent
Charlottetown, PE C1A 8X4
Personne-ressource : Stephen Pate
Téléphone : 902-566-4518
stephen_pate@hotmail.com

Association Polio Québec

3500, boul. Décarie, bureau 219A
Montréal, QC H4A 3J5
Personne-ressource :
Florence Copigneaux
Sans frais : 877-765-4572
Téléphone : 514-489-1143
Télécop. : 514-489-7678
association@polioquebec.org
www.polioquebec.org

Polio Northern New Brunswick Bathurst, NB

Personne-ressource : Claudia LeBlanc
Téléphone : 506-548-1919
sunrayfifty@yahoo.com

Polio Nouveau-Brunswick

268, ave. Montréal
Saint-Jean, N.B. E2M 3K6
Personne-ressource : Peter Heffernan
Téléphone : 506-635-8932
peterhef@nbnet.nb.ca
www.poliocanada.com

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E) - 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 : _____ Courriel : _____

Adresse : _____ Ville : _____ Prov. : _____ Code postal : _____

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 Post-Polio Canada : 250\$ 100\$ 50\$ 25\$ Autre montant _____ \$

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

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

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

N° d'enreg. d'organisme de bienfaisance : 10788 3928 RR0001
www.marchofdimes.ca | 1-800-263-3463

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