



## Une survivante se raconte : Marion Croft

L'histoire de la polio continue de s'écrire : les efforts déployés à l'échelle mondiale pour éradiquer la maladie laissent envisager la possibilité d'un monde sans polio d'ici cinq ans. Toutefois, les survivants ont encore une histoire à raconter et refusent de la reléguer aux oubliettes. Marion Croft, résidente de Toronto, nous raconte comment elle a survécu à la polio et surmonté l'adversité.

Marion a contracté la polio paralytique en 1949 à 18 mois. Elle se rappelle peu de choses, mais se souvient très bien de son retour à la maison après son séjour à l'hôpital de Thistletown et du fait que ses parents n'étaient autorisés à la voir qu'une fois par semaine, à travers une vitre.

« Mes parents m'ont dit que je me suis très attachée à une infirmière anglaise et que j'ai quitté l'hôpital avec un fort accent britannique », nous confie Marion.

Marion a été la première figure emblématique de la Marche des dix sous; elle a posé pour une photo avec le maire d'alors de Toronto Allan Lamport pour lancer la marche des Mères marchantes.

Aucun autre phénomène canadien n'illustre mieux le véritable esprit du bénévolat que les campagnes des Mères marchantes® des années 50 et 60. Voulant désespérément trouver un remède contre la polio, une maladie contagieuse, invalidante et parfois mortelle, des mères de partout au Canada se sont jointes à une collecte de fonds menée dans toute l'Amérique du Nord

...suite à la page 3



Marion avec le maire Lamport

### DANS CE NUMÉRO...

- Une survivante se raconte ..... Page 1
- Mot de la présidente ..... Page 2
- MODMobility® ..... Page 2
- Mois de la sensibilisation à la polio ..... Page 3
- Des petites activités qui font beaucoup de bien ..... Page 4
- DesignAbility® ..... Page 4
- Voyager avec le SPP ..... Page 5
- Créez un héritage ..... Page 5

## Mot de la présidente – Elizabeth Lounsbury



Je vis avec les séquelles de la polio depuis 61 ans et je suis mariée depuis 49 ans. Mon mari a été mon bras droit, faisant tout ce que je ne pouvais pas faire. Récemment, je me suis soudainement retrouvée dans le rôle d'aidante naturelle quand mon mari a dû subir un remplacement de la hanche. C'était maintenant à mon tour d'être là pour lui, mais j'ai vite constaté que je m'épuisais et que j'avais besoin d'aide – et vite!

J'ai d'abord appelé notre unité locale de santé et j'ai découvert que même si nous étions loin de la ville, de l'aide était disponible. Peu après, une femme venait nous aider deux fois par semaine avec les tâches ménagères et un travailleur de soutien venait trois fois par semaine aider mon mari avec sa douche. Cela m'a donné un gros répit. Beaucoup d'entre vous se sont retrouvés dans une situation semblable. La vie peut changer en un instant.

Je me demande souvent pourquoi j'ai attendu jusqu'à ce que j'aie besoin d'aide pour explorer ce qui était disponible? J'ai souvent tendance à faire l'autruche et que je ne pensais pas que cela m'arriverait. Les choses auraient été tellement plus simples si j'avais eu la prévoyance de garder les numéros importants sous la main.

En réfléchissant à ce que j'allais écrire pour ce numéro de PoliO'Canada, j'ai pensé à notre avenir et à ce que je pouvais faire pour que les prochaines étapes soient plus faciles pour nous deux. Passer d'une étape de la vie à une autre est beaucoup plus facile si on établit un plan à l'avance, quand on n'est pas sous pression.

J'espère que vous avez tous passé un bel été. Là où j'habite, il a eu trop de pluie et pas assez de soleil, mais nous avons pleinement profité de chaque journée. C'est déjà l'automne et l'hiver approche à grands pas; j'espère que nous pourrons tous profiter de la beauté de ces *saisons*.

Elizabeth Lounsbury,

Présidente, Post-Polio Canada

*Elizabeth Lounsbury*

## MODMobility®

La Marche des dix sous du Canada a inauguré ce service en 2012 et offre maintenant deux autobus accessibles dans la région du Grand Toronto. MODMobility® transporte des groupes d'aînés et de personnes qui ont un handicap vers des parcs, des aires de conservation, des salles de spectacle, des événements, des excursions planifiées, etc.

Le premier autobus peut accueillir jusqu'à 8 fauteuils roulants et 8 passagers assis (16), et le second (un don du Hospital Special Needs Inc.) peut accueillir 8 fauteuils roulants et 14 passagers assis, soit jusqu'à 22 passagers.

Partagez ces renseignements avec des groupes et organismes du Grand Toronto – groupes confessionnels, foyers pour aînés, logements supervisés, clubs, etc. La location est très facile!

**Appelez ou envoyez un courriel**

**Courriel : [MODMobility@marchofdimes.ca](mailto:MODMobility@marchofdimes.ca)**

**Téléphone : (416) 391-2937 ou  
(416) 425-3463, poste 7249**

## Une survivante se raconte : suite de la page 1 ...

pour financer la recherche. Ces mères dévouées sont allées de porte en porte dans leurs quartiers pour recueillir des dons pour la Marche des dix sous. Au fil des ans, cette simple initiative communautaire a permis de recueillir des millions de dollars pour la recherche et la réadaptation – notamment les travaux du Dr Jonas Salk dont le vaccin antipolio, créé en 1955, a mis fin à l'épidémie.

La polio a laissé des séquelles permanentes chez Marion : elle a dû porter des attelles aux deux jambes jusqu'à l'âge de 7 ans et doit en porter une à sa jambe droite toute sa vie. Comme de nombreux survivants à l'époque, Marion a passé son primaire dans des écoles pour enfants handicapés. Quand est venu le temps d'aller au secondaire, elle a insisté pour qu'on la laisse fréquenter l'école locale. C'est dans cet établissement entièrement inaccessible où il fallait grimper quatre cages d'escalier chaque jour que Marion a développé son esprit combatif et sa détermination.

J'ai toujours eu l'impression que je devais travailler

plus fort que tout le monde et prouver que j'étais aussi capable que les autres », dit-elle. « Toute ma vie, j'ai dû pousser des portes qui m'étaient fermées pour que les gens voient mes capacités et non mon incapacité; mais cela m'a rendue plus forte. »

Grâce à cet esprit combatif et cette détermination, Marion a pu mener une vie pleine et active, élever trois fils – dont des jumeaux identiques – et occuper plusieurs emplois, notamment à Ontario Power Generation, où elle travaille depuis plus de vingt ans.

Marion a été présidente de la *Newmarket & District Association for the Physically Disabled* pendant plusieurs années; elle a amené les membres de la communauté à s'impliquer et a aidé à changer les attitudes de la société envers les personnes ayant un handicap physique. Elle est très active au sein de Toastmasters; elle écrit actuellement sa biographie et commence à donner des conférences.

Si j'ai tiré des leçons de mon expérience, c'est un plaisir pour moi de les partager. », nous dit-elle.

## Octobre est le Mois de la sensibilisation à la polio

### Que signifie « communauté » pour VOUS?

Aidez à répandre le message! Octobre est le Mois de la sensibilisation à la polio dans le monde entier. Des groupes de soutien partout au pays font leur part en organisant des activités dans leurs communautés pour sensibiliser le public au syndrome post-polio (SPP) et au soutien offert par les groupes.

Le thème de cette année est « Que signifie communauté pour vous? » Dites-nous comment votre communauté – parents, proches, amis, membres de la communauté – vous a aidé en tant que survivant de la polio vivant avec le SPP.

Plusieurs groupes de soutien organiseront des événements partout au pays pour sensibiliser le public et lui rappeler que le virus est encore très présent dans la vie quotidienne des quelque 125 000

survivants de la polio au Canada. Ces activités de sensibilisation permettent aux bénévoles de Post-Polio Canada de tendre la main à d'autres survivants dans la communauté et de les mettre en contact avec des services de soutien.

« Je ne crois pas qu'il y ait de bonne ou de mauvaise façon de faire de la sensibilisation », dit Donna Mackay, directrice adjointe des Programmes nationaux de la Marche des dix sous du Canada. « L'important c'est de faire quelque chose dans la communauté. Petit ou grand, chaque effort compte. »

Pour partager votre témoignage, appelez-nous sans frais au 1-800-263-3463 ou écrivez-nous à [polio@marchofdimes.ca](mailto:polio@marchofdimes.ca)

## Des petites activités qui font beaucoup de bien

Être actif n'a pas besoin d'être compliqué. Des études prouvent que de simples activités comme s'asseoir dehors sur la terrasse, faire une promenade ou aider un voisin ou un ami peuvent être très bénéfiques pour la santé.

### Faites une promenade

La marche est une forme de conditionnement physique en douceur et sans impact, qui procure de nombreux avantages pour la santé. Elle améliore l'humeur, diminue le mauvais cholestérol et augmente le bon cholestérol. Elle est tout aussi bénéfique pour le cœur que les exercices à haute intensité comme le jogging ou la course, et également plus sécuritaire parce qu'elle convient à presque n'importe quel niveau de capacité et peut être effectuée par presque n'importe qui. Les gens qui ont des problèmes d'équilibre et d'endurance peuvent utiliser une aide au déplacement comme une canne, un déambulateur ou une marchette à roulettes. Faites une promenade au soleil, invitez un(e) ami(e) à qui cela plairait aussi et vous multipliez les avantages instantanément!

### Prenez un bain de soleil

La lumière du soleil est un stimulant naturel. Votre corps a besoin d'en absorber suffisamment pour produire assez de vitamine D pour maintenir un bon système immunitaire et des os solides. La vitamine D

joue un rôle important dans le fonctionnement de la glande surrénale, qui produit des hormones comme la dopamine et l'adrénaline pour aider le corps à composer avec le stress. Le contact de la lumière du soleil avec votre peau aide à diminuer la fatigue chronique et la dépression.

La vitamine D aide à prévenir la perte osseuse, diminuant ainsi les risques de fractures et d'ostéoporose. La carence en vitamine D étant surtout due à un manque d'exposition au soleil, passer du temps au soleil est une activité bénéfique.

### Aidez un voisin

Donnez un coup de main à quelqu'un selon vos possibilités. Il n'est pas nécessaire que ce soit fatiguant pour que ce soit bénéfique pour vous ou votre voisin. Que vous teniez compagnie à quelqu'un ou que vous l'aidiez à faire des commissions ou des tâches ménagères, les études révèlent que vous augmentez ainsi votre espérance de vie.

La recherche démontre que grâce aux avantages physiques et mentaux qu'elle procure, la générosité diminue le risque de décès chez les gens qui ont vécu des événements traumatisants.

*Pour plus de renseignements sur la santé et la mobilité, lisez les articles et blogues du site de Hugo Mobility Health Blog. Envoyé par Amanda Frank, Hugo Mobility.*



## DesignAbility®

Le Programme DesignAbility® de la Marche des dix sous propose des solutions personnalisées aux défis quotidiens auxquels font face les personnes qui ont des problèmes de mobilité.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez une invalidité et avez

besoin d'une solution ou d'un produit pour augmenter l'autonomie et qu'on ne trouve pas sur le marché, le programme DesignAbility® peut peut-être vous aider.

**Pour en savoir plus, allez au [www.marchofdimes.ca/designability](http://www.marchofdimes.ca/designability)**

## Voyager avec le SPP

À 15 ans, Robbert Pentinga a reçu un diagnostic de polio et de méningite dans sa Hollande natale. Il est ensuite tombé dans le coma et a perdu la vue pendant plusieurs semaines. Mais grâce aux soins attentifs de ses médecins et au soutien indéfectible de sa mère, son état s'est amélioré. Maintenant octogénaire, Robbert se compte heureux d'avoir pu mener une vie longue et active, remplie de rires, de bons moments en famille et, bien sûr, de voyages.

À 21 ans, Robbert a déménagé au Canada et est devenu ministre de l'Église Unie à Cornwall, en Ontario. Pendant ses 60 ans au Canada, il est souvent retourné en Hollande et a aussi visité d'autres régions de l'Europe. Même si sa jambe gauche était sensiblement plus courte et plus faible que sa droite, il n'a besoin d'aide pour marcher que depuis quelques années seulement, depuis l'apparition du SPP.

## Créez un héritage

Vous pouvez changer la vie d'enfants et d'adultes qui ont un handicap physique en faisant un don planifié à la Marche des dix sous du Canada.

En faisant un don planifié à la Marche des dix sous, vous pouvez laisser votre marque en veillant à ce que les générations futures de personnes vivant avec un handicap deviennent plus indépendantes et plus mobiles.

### Votre héritage peut prendre plusieurs formes :

- **Leg testamentaire** : Faites un don à la Marche des dix sous dans votre testament.
- **Police d'assurance-vie** : Utilisez une police d'assurance-vie dont vous n'avez pas besoin ou créez une nouvelle police pour faire un don.
- **Rente à des fins de bienfaisance** : Permet de faire un don à la Fondation de la Marche des dix sous aujourd'hui, tout en vous garantissant un revenu fixe à vie.
- **Fiducie résiduaire de bienfaisance** : Don de revenu viager en vertu duquel vous faites un don aujourd'hui

Robbert n'a pas laissé le SPP le ralentir! Il perçoit sa maladie comme une mauvaise passe plutôt qu'un problème à long terme. Aidé de sa femme et de ses trois filles, il a pu faire de nombreux voyages, malgré ses problèmes de mobilité, et il s'est toujours muni d'une assurance-voyages.

Impossible de savoir exactement comment votre incapacité ou le SPP influencera vos voyages ou votre capacité d'obtenir une assurance. Par l'entremise du programme TravelAbility®, Ingle Insurance fait don d'une portion de leurs bénéfices aux programmes et services de la Marche des dix sous du Canada. Pour plus de renseignements sur les voyages avec une invalidité ou des affections médicales préexistantes, allez au [www.ingleinsurance.com](http://www.ingleinsurance.com).

*Article fourni par Rachel Kellogg d'Ingle Insurance*

vec économies fiscales immédiates) tout en conservant l'intérêt viager généré par l'actif.

- **RÉER/FERR** : Ajoutez la Marche des dix sous aux bénéficiaires de vos RÉER/FERR.
- **Don** : Faites un don substantiel à la Marche des dix sous par un transfert de biens immobiliers résidentiels, commerciaux ou non développés, ou encore de bijoux ou d'œuvres d'art.
- **Actions à valeur appréciée** : Faites don d'actions à valeur appréciée, d'obligations, de fonds mutuels, d'actions accréditatives ou d'options d'achat d'actions et obtenez ainsi les meilleurs avantages fiscaux.

Pour remercier les donateurs qui l'incluent dans leurs plans de succession, la Marche des dix sous leur offre une adhésion à la Société du cercle d'héritage.

Pour plus de renseignements sur la façon de créer un héritage, communiquez avec notre :

Service de dons planifiés 1-800-263-3463, poste 7338 ou [plannedgiving@marchofdimes.ca](mailto:plannedgiving@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. Veuillez contacter 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

#7-11th Street, N.E., 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

Tél. : 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

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

Télec. : 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

Télec. : 514-489-7678

associationpolioquebec@bellnet.ca

www.polioquebec.org

#### Polio New Brunswick

268, ave. Montreal

St. John, 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 \$.