

## Un survivant se raconte :

### Cliff Flavell

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. Cliff Flavell, de Gravenhurst (Ont.), partage son histoire pour sensibiliser les survivants au syndrome post-polio (SPP).

Cliff a contracté la polio paralytique en 1951 à 14 ans. Il habitait Toronto à l'époque et se rendait à l'église avec sa famille quand il s'est effondré. Il s'est reposé quelques jours à la maison puis un médecin a diagnostiqué qu'il était atteint de polio. On l'a amené à l'hôpital Riverdale où il a passé deux semaines en isolement et deux autres en soins généraux. Seulement ses parents et son pasteur étaient autorisés à le voir. Cliff souffrait aussi d'une double pneumonie, et plus tard, il a appris qu'on ne s'attendait pas à ce qu'il survive.



Cliff Flavell

...suite à la page 3

## Une Inde sans polio – Un jalon monumental

Le 13 janvier 2014, la BBC a publié un article déclarant que l'Inde était maintenant « sans polio. » Le dernier cas de polio signalé dans ce pays remontait à 2011. En 2012, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a rayé l'Inde de sa liste de pays où la polio est endémique. Pour être déclaré « sans polio », un pays ne doit pas avoir signalé de nouveau cas depuis au moins trois ans. Ce succès phénoménal dans un pays qui, au début des années 80, déclarait jusqu'à 40 000 nouveaux cas de polio par an – est dû en grande partie aux vastes campagnes de vaccination et aux efforts d'éradication déployés vers la fin des années 80 par l'OMS et Rotary International.

...suite à la page 3

## DANS CE NUMÉRO...

- Un survivant se raconte** ..... Page 1
- Une Inde sans polio**  
- **Un jalon monumental** ..... Page 1
- Mot de la présidente** ..... Page 2
- La MDSC participe à une étude sur la génomique de la polio** ..... Page 2
- La sécurité en hiver** ..... Page 4
- Activités de sensibilisation à venir** ..... Page 5
- Séminaires sur la planification financière** ..... Page 5

## Mot de la présidente, Elizabeth Lounsbury



Assise à mon bureau par une température de -25°C, il est difficile de penser à mon voyage en Asie l'an dernier et de me rappeler la chaleur des pays asiatiques, ou la vie dure que mènent beaucoup

de gens handicapés par la polio. Ils n'ont pas accès aux appareils et accessoires fonctionnels que nous utilisons ici au Canada. Beaucoup d'entre eux sont forcés de mendier au bord de la rue. Au Vietnam, j'ai vu une dame porter son frère handicapé sur ses épaules. Je n'ai pas eu la chance de visiter l'Inde, mais d'après ce que j'ai lu et entendu, la situation là-bas est encore pire.

Quand j'ai reçu un rapport de David Gold de Global Health Strategies annonçant que l'Inde (considérée depuis longtemps comme le pays où il était le plus difficile d'éradiquer la polio) célébrait trois ans sans polio, je me suis rappelé les enfants qui vivaient avec le SPP dans la pauvreté et dans un climat si chaud. Puis mes pensées se sont tournées vers les enfants heureux et enjoués qui pourront vivre sans jamais connaître la douleur et la souffrance que cause la polio, grâce au dévouement de travailleurs déterminés à éradiquer cette maladie. J'ai hâte au jour où tous les pays du monde seront sans polio.

Elizabeth Lounsbury,



Présidente, Post-Polio Canada

## La Marche des dix sous du Canada participe à une étude sur la génomique de la polio

La grande question sans réponse sur la polio est pourquoi certaines personnes ont eu des complications comme la paralysie et d'autres pas. La plupart des personnes infectées n'ont pas été paralysées et ne sont pas mortes. Il est possible qu'il y ait une prédisposition génétique à la polio, c'est-à-dire que certaines personnes peuvent avoir, dans leurs gènes, des variations qui entraînent des complications quand elles contractent le virus. La Faculté des sciences de la santé de l'Université McMaster entreprend actuellement une étude pour découvrir s'il y a eu des variations génétiques qui ont entraîné la paralysie chez certaines personnes après l'infection. Les chercheurs ont communiqué avec la Marche des dix sous pour inviter des survivants de la polio partout au Canada à participer à leur projet de recherche sur la génomique de la polio.

Jusqu'ici, grâce aux efforts de nos groupes de soutien, les chercheurs ont pu entrer en contact avec environ 5000 survivants, et beaucoup ont accepté de participer à

l'étude. Les chercheurs ont également décidé d'inclure les conjoints des participants comme groupe témoin, ce qui signifie que les échantillons anonymisés recueillis auprès de nos survivants paralytiques seront comparés à des échantillons prélevés auprès de leurs conjoints. Les chercheurs de McMaster mèneront des entrevues et prélèveront des échantillons pour cette étude jusqu'à la fin de 2014.

Si vous désirez participer à cette étude bénévole, communiquez avec la Marche des dix sous du Canada et/ou l'Université McMaster pour plus de renseignements.

Dr. Mark Loeb

polio@mcmaster.ca

Bureau de recherche de l'Université McMaster : 1-800-541-2821

La Marche des dix sous du Canada :

Gemma Woticky, Éducation et Promotion de la santé  
1-800-263-3463, poste 7207

[gwoticky@marchofdimes.ca](mailto:gwoticky@marchofdimes.ca)

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

Heureusement, il s'est complètement rétabli et a pris congé de l'hôpital. Il a passé un autre mois à la maison avant de retourner à l'école et de reprendre la vie qu'il menait avant de tomber malade.

Cliff a mené une vie épanouie et s'est par la suite établi à Gravenhurst (Ontario). Quand il a commencé à ressentir les symptômes du SPP, il a rendu visite au groupe de soutien de Barrie (Ontario). Plus tard, quand un Club Probus local cherchait quelqu'un pour faire une présentation sur le SPP, on a demandé à Cliff. Cette initiative a mené à la création d'un groupe d'environ 20 survivants locaux. Le groupe ne se réunit pas régulièrement; les membres obtiennent un soutien par téléphone et ne se réunissent en personne qu'une fois par année.

Puisque la Marche des dix sous n'en avait pas une, Cliff et sa sœur Mary Flavell Leger ont créé leur propre présentation PowerPoint et la mettent à jour à mesure

que d'autres renseignements deviennent disponibles. Cliff continue de donner cette présentation devant des groupes – Clubs Rotary, Clubs Probus et à des événements de la Marche des dix sous.

Cliff est également un ardent promoteur de la vaccination des enfants.

« Il y a des pays, pas très loin d'ici, où la polio est encore endémique, explique Cliff. La réalité est que la polio représente une menace pour quiconque n'est pas vacciné en Amérique du Nord. »

En octobre 2013, le journal local de Gravenhurst a publié un article sur les efforts de Cliff, suite à quoi six autres personnes ont communiqué avec lui pour obtenir des renseignements sur le SPP.

« Nous sommes toujours là, explique Cliff. Il est important de savoir qu'il y a d'autres survivants et que nous ne sommes pas seuls. »

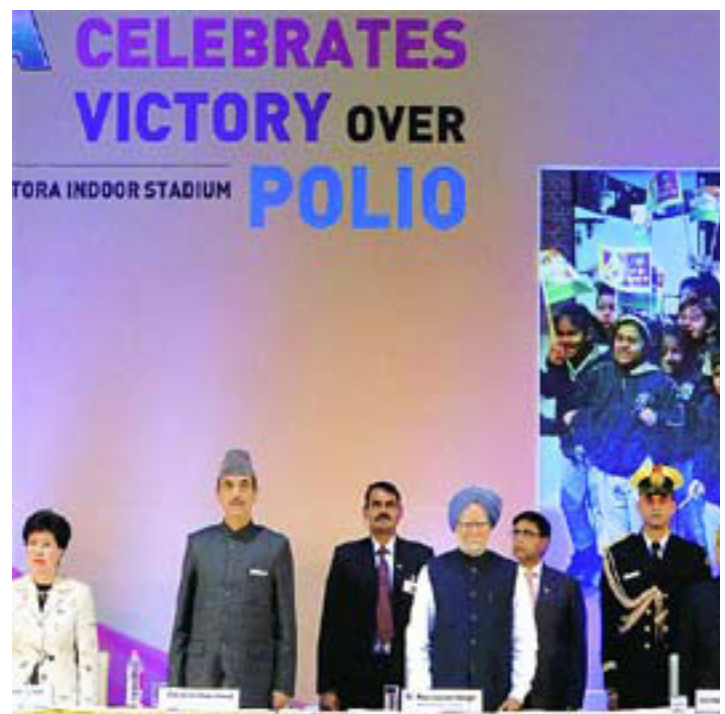
## Une Inde sans polio – Un jalon monumental suite de la page 1 ...

Cet exploit prodigieux témoigne du solide engagement de toutes les couches de la société de l'Inde envers l'éradication de la maladie.

Pour y arriver, le gouvernement et ses partenaires :

- ont investi près de 2 milliards \$ dans les efforts d'éradication;
- établi un réseau de surveillance comprenant 33 000 établissements;
- mobilisé 2,3 millions de préposés lors de journées nationales de vaccination

Malheureusement, il n'y a pas que des bonnes nouvelles. La polio est encore endémique en Afghanistan, au Nigeria et au Pakistan. Le virus a également refait surface en Syrie en raison du conflit actuel. Il y a encore beaucoup à faire pour enrayer complètement la maladie du globe.



## La sécurité en hiver

Le temps froid peut s'avérer particulièrement problématique pour les personnes qui ont des problèmes de mobilité et d'équilibre. En plus des dangers extérieurs créés par la glace, l'exposition au froid peut augmenter le risque d'accidents et de blessures en aggravant les symptômes.

**Douleurs névralgiques** - Le froid peut influencer la façon dont le corps réagit aux changements de température chez les personnes souffrant de douleurs névralgiques. Couvrez votre visage et toute partie exposée de votre peau pour diminuer la douleur.

**Spasmes musculaires** - Le froid peut augmenter la spasticité et la raideur chez les personnes atteintes de sclérose en plaques ou de troubles musculaires.

**Engourdissement** - Certaines personnes ont une perte de sensation et ne peuvent pas distinguer le froid du chaud. Évitez de vous exposer au froid et restez à une distance sécuritaire des radiateurs et des appareils de chauffage.

**Pression artérielle** - Les personnes qui ont des problèmes vasculaires et de pression artérielle devraient éviter de s'exposer au froid pour des périodes prolongées.

**Système immunitaire** - Les virus se propagent davantage pendant les mois d'hiver et les personnes atteintes d'affections neurologiques comme la maladie de Parkinson et la sclérose en plaques sont

plus susceptibles à la maladie et aux risques de complications connexes.

**Étourdissements et perte d'équilibre** - Les surfaces glissantes sont particulièrement dangereuses pour les personnes qui ont des problèmes d'équilibre ou de faiblesse et qui n'ont pas la force ou les réflexes nécessaires pour y circuler en toute sécurité.

Fort heureusement, vous pouvez gérer les dangers de l'hiver et ne pas les laisser perturber votre vie. Afin d'éviter les facteurs de risque susmentionnés cet hiver, restez bien au chaud et prenez les précautions de base suivantes :

Chaussez-vous de façon appropriée – Choisissez des bottes d'hiver solides et des chaussures avec semelles antidérapantes qui offrent une traction sur la glace et la neige.

Répandez du sel – Les voies publiques seront saupoudrées de sel mais vous devrez en saupoudrer sur votre propre allée, marches et tous les chemins et passages que vous empruntez pour vous rendre jusqu'à la chaussée publique.

Utilisez des aides à la marche – Investissez un peu d'argent et procurez-vous des accessoires d'hiver pour marcher plus facilement et de façon plus sécuritaire sur les surfaces glacées. Portez des semelles de caoutchouc antidérapantes avec crampons en acier (p. ex., Snow Grabbers ou Snow Paws de Hugo) pour améliorer l'adhérence. Si vous utilisez une canne, vous pouvez

y ajouter un embout (p. ex., Ice-O-Grip de Hugo) conçu pour surfaces enneigées et glacées. Des bâtons de marche (bâtons Nordic) peuvent aussi vous encourager à faire des promenades et à rester en sécurité sur les surfaces glissantes.

Ayez une bonne posture et une bonne démarche sur les sols glacés. Si vous devez vous déplacer sur une surface glissante, utilisez une technique sécuritaire. Gardez votre centre de gravité aussi près du sol que possible. Resserrez vos muscles abdominaux et contractez vos muscles pelviens – un élément important de la stabilité centrale. Écartez vos jambes davantage. Faites de petits pas au lieu de longues enjambées, comme quand vous traînez vos pieds.

Faites de l'exercice à titre préventif – L'exercice peut prévenir les accidents en exerçant votre corps à réagir aux changements d'équilibre. Les ballons Bosu et le yoga placent le corps dans des positions où l'équilibre sera nécessaire pour entraîner votre région centrale. Les programmes d'exercice qui améliorent la stabilité, l'équilibre, la force et le temps de réaction tendent à prévenir les chutes chez les aînés.

L'hiver est une merveilleuse saison pour faire des activités à l'extérieur, à condition de prendre les précautions nécessaires. Saupoudrez du sel dans les endroits où vous passez; portez des vêtements adéquats et adoptez une posture et une démarche appropriées, et munissez-vous d'aides à la marche pour prévenir les chutes.

1 Balance, Reaction Time et Muscle Strength in Exercising and Non-Exercising Older Women, A Pilot Study. » Lord, S.R., Caplan, G.A. et Ward, J.A.

## Activités de sensibilisation à venir

### Walk n' Roll 2014! Préparez-vous à la 6<sup>e</sup> édition annuelle – du 2 au 4 mai 2014

Du 2 au 4 mai 2014, des bénévoles et des participants des groupes de soutien pour survivants d'un ACV, de la polio et d'un traumatisme crânien, et des résidents des logements supervisés marcheront ou rouleront vers un centre commercial local pour sensibiliser le public aux programmes et services de la Marche des dix sous.

Pour organiser un événement Walk n' Roll dans votre communauté, communiquez avec Gemma Woticky au 1-800-263-3463, poste 7207 ou à [gwoticky@marchofdimes.ca](mailto:gwoticky@marchofdimes.ca)



### Promotion d'idées santé – 11<sup>e</sup> congrès international annuel de PHI – Du 31 mai au 3 juin 2014

Le 11<sup>e</sup> congrès annuel organisé par Polio Health International à l'intention des survivants de la polio en Amérique du Nord se tiendra à St. Louis, Missouri (É.-U.). Pour plus de renseignements, visitez le [www.post-polio.org](http://www.post-polio.org)

### La MDSC organise une retraite de mieux-être pour survivants de la polio du 8 au 12 septembre 2014

Hébergés sur les magnifiques contreforts des Montagnes Rocheuses au Camp Horizon du Timbre de Pâques à Bragg Creek, en Alberta, les invités pourront apprendre des techniques de méditation et de relaxation, ainsi que plusieurs stratégies pour gérer le syndrome post-polio, tout en s'imprégnant du paysage à couper le souffle. Coût : 375 \$ par personne (frais de voyage en sus).

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec :  
Xilonem Lopez à [xlopez@marchofdimes.ca](mailto:xlopez@marchofdimes.ca) ou au 1-800-263-3463, poste 7209

## La Marche des dix sous offre des séminaires sur la planification financière

Des membres du personnel et des experts en planification peuvent faire une présentation sur les régimes enregistrés d'épargne-invalidité (REEI) et le crédit d'impôt pour personnes handicapées devant votre groupe.

Dans ces séminaires, vous apprendrez comment :

- Établir un régime enregistré d'épargne-invalidité financé par le gouvernement
- Réclamer le crédit d'impôt pour personnes handicapées
- Maximiser vos dons caritatifs tout en réduisant vos impôts
- Minimiser vos impôts à votre décès et créer un legs pour vos proches et descendants

Ces séances peuvent aider les membres des groupes à mieux comprendre les stratégies liées aux économies fiscales et aux dons caritatifs.

Si votre groupe aimerait être l'hôte d'un séminaire, communiquez avec Daniella Sretenovic au 1-800-263-3463, poste 7338, ou à [dsretenovic@marchofdimes.ca](mailto:dsretenovic@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 communiquer 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 – 11 St. NE 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

http://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

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 Quebec

3500, boul. Décarie, bureau 263  
Montréal, QC H4A 3J5

Personne-ressource : Mado Shrivell

Sans frais : 877-765-4672

Tél. : 514-489-1143

Télé. : 514-489-7678

associationpolioquebec@bellnet.ca

www.polioquebec.org

### Polio New Brunswick

268, ave. Montreal  
Saint-Jean, NB E2M 3K6

Personne-ressource : Peter Heffernan

Tél. : 506-635-8932

peterhef@nbnet.nb.ca

www.polioquebec.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

Tel: 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

N° d'enreg. d'organisme de bienfaisance : 10788 3928 RR0001



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