

PoliO'Canada est publié par la Marche des dix sous du Canada. Polio Canada®, un programme de la Marche des dix sous du Canada, est généreusement appuyé par ses donateurs et ses partenaires.

1-800-480-5903

Nous sommes toujours là!

En 2007, *Post-Polio Health International* a lancé sa campagne internationale « Nous sommes toujours là! » pour donner voix aux millions de survivants de la polio à travers le monde. Polio Canada® a retenu le thème « Nous sommes toujours là! » et demeure résolu à informer les gens partout au pays de la polio et de ses effets latents – le syndrome post-polio. Trop de Canadiens croient que la polio est chose du passé, une maladie oubliée qui fait partie de l'histoire canadienne. Mais les milliers de Canadiens qui y ont survécu n'ont pas oublié car

ils doivent composer quotidiennement avec les effets du syndrome post-polio.

Elizabeth Lounsbury, présidente de Polio Canada® et Mike Fogarty, coordonnateur de la promotion de la santé, seront membres du comité organisateur du Camp de bien-être de 2009 à la prochaine conférence de *Post-Polio Health International* (plus de détails à la page 5). Pour la première fois, Mike et Elizabeth ont tous les deux assisté à la 18^e conférence annuelle

Suite à la page 4

Un survivant se raconte

La polio de par le monde : le récit de Victor Furangi

Victor Furangi est un médecin soudanais venu au Canada comme réfugié il y a environ quatre ans. Il travaille actuellement avec la Marche des dix sous comme bénévole du programme Polio

Canada® pendant qu'il termine ses études en vue de pouvoir exercer la médecine ici. Victor est également un survivant de la polio.

Il ne se souvient pas de son expérience puisqu'il était encore enfant lorsqu'il a contracté le virus.

Suite à la page 5



Victor Furangi

DANS CE NUMÉRO

Un survivant se raconte	1
Nous sommes toujours là!	1
Mot de la présidente	2
Mémoires du juge Ferguson	2
Bienfaits de la massothérapie	3
Traitements parallèles	3
La polio aux antipodes	4
Prenez du temps pour vous!	4
10 ^e conférence de <i>Post-Polio Health International</i>	5

Mot de la présidente, Elizabeth Lounsbury



En tant que présidente, je saisis chaque occasion de représenter Polio Canada®, de parler du merveilleux travail que nous accomplissons et de tendre la main aux survivants de la polio de partout dans le monde.

Le dimanche 13 avril 2008, le coordonnateur de la promotion de la santé Mike Fogarty et moi avons assisté à la 18^e conférence annuelle du *Polio Network of New Jersey*. La conférence a été très informative et je suis heureuse de pouvoir vous en présenter les faits saillants et de vous parler de toutes les choses intéressantes que nous avons apprises. Mike et moi avons rencontré de nombreux survivants de la polio et des groupes post-polio de partout dans le monde et avons pu leur parler de l'important travail qu'accomplit Polio Canada®.

On y a abordé plusieurs sujets liés à la santé et au bien-être des personnes

atteintes du syndrome post-polio. Il y avait aussi des sessions sur l'épanouissement physique et émotionnel. J'ai particulièrement aimé la présentation du Dr Frederick Maynard, un spécialiste de la médecine et de la réadaptation physiques de l'*Upper Peninsula Rehab Medicine Associates*, au *Marquette Medical Center*, dans le Michigan. Il a parlé du rôle de l'exercice chez les personnes atteintes du SPP et a suggéré qu'elles devraient commencer lentement et mettre l'accent sur le renforcement et la souplesse, en utilisant le poids de leur propre corps. Ceux qui souffrent de sténose spinale – une affection qui touche bon nombre de personnes atteintes du SPP – doivent faire plus attention. Il a aussi recommandé la natation comme un exercice doux et a suggéré de consommer plus de protéines.

Mike et moi avons rencontré Joan Headley, directrice générale de *Post-Polio Health International*, pour discuter de leur conférence qui se tiendra du 12 au 18 octobre cette année et qui aura pour

thème : « Nous sommes toujours là! ». Polio Canada® a adopté ce même thème à l'année longue et le mettra en évidence dans ses bulletins aux médias, ses mises à jour de son site Web et ses bulletins de nouvelles. Nous appuyons également les groupes d'entraide partout au pays.

Donnez-nous de vos nouvelles! Envoyez-nous tout renseignement susceptible d'être utile aux survivants de la polio, partagez vos témoignages ou dites-nous ce que fait votre groupe pour aider les personnes atteintes du SPP. Ensemble, nous pouvons rappeler aux Canadiens et au reste du monde que « Nous sommes toujours là! »

Meilleurs souhaits,

Elizabeth Lounsbury

La Marche des dix sous bénéficiaire des mémoires d'un juge

L'honorable juge George Ferguson a publié ses mémoires « *Who Am I To Judge?* » relatant sa jeunesse à Toronto, les années qu'il a passées à se remettre des effets dévastateurs de la polio, sa carrière juridique et sa nomination à la Cour supérieure de justice de l'Ontario. Même pendant sa retraite, il continue de s'impliquer et n'a jamais oublié l'organisme de bienfaisance qu'il a aidé à créer : la Marche des dix sous de l'Ontario.

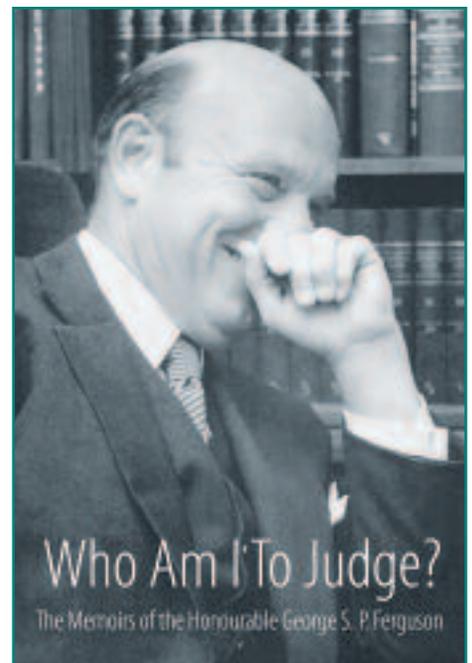
La polio qu'il a contractée à l'âge de 14 ans lui a laissé des séquelles physiques permanentes, mais ces dernières n'ont diminué en rien sa détermination. Il a fait une brillante carrière en droit; il a eu avec son épouse Diana une union longue et heureuse dont sont issus trois enfants – Steve, Mike et Didi – et il est associé à la Marche des dix sous depuis 50 ans.

À la lumière de ses réalisations remarquables, la Marche des dix sous a créé, il y a plus de dix ans, un prix en son honneur : le Prix du Juge George Ferguson, qui souligne des contributions exceptionnelles à la vie des personnes ayant un handicap, telles que l'adoption de lois sur les droits de la personne ou la création de communautés d'accès facile.

Les recettes des ventes de cette autobiographie de 160 pages seront versées à Polio Canada®.

On peut commander « *Who am I to judge?* » sur le site Web de la Marche des dix sous de l'Ontario au coût de 25 \$, TPS et frais d'expédition inclus.

On peut également envoyer un message à fundraising@marchofdimes.ca ou composer le 1-800-263-3463.



Bienfaits de la massothérapie

La massothérapie s'insère de plus en plus dans les soins de santé traditionnels et peut constituer un élément important et bénéfique d'une vie saine. Le massage améliore la circulation, favorise la libération d'endorphines – les « hormones de la bonne humeur », qui aident à mieux supporter la douleur – et agit directement sur les systèmes musculaire, nerveux, circulatoire et lymphatique (immunitaire). À la lumière de tous ces avantages, il y aurait lieu d'explorer la possibilité d'intégrer la massothérapie à un programme de réadaptation et de rétablissement.

Ruby Fletcher, une survivante de la polio qui habite à Frédéricton, au Nouveau-Brunswick, reçoit régulièrement des massages depuis deux ans et en parle avec beaucoup d'enthousiasme.

Ruby a contracté la polio bulbaire dans son enfance, ce qui l'avait au départ complètement paralysée. Elle a depuis recouvré une bonne partie de sa mobilité et se déplace à l'aide d'un scooter électrique. Ruby croit fermement que les massages réguliers améliorent sa circulation, permettent à ses muscles de



se réchauffer plus rapidement et l'aident à maintenir sa mobilité – tous des éléments essentiels à son indépendance.

Ruby reçoit des massages dans une école de massothérapie locale et recommande à tout survivant de la polio d'intégrer cette forme de thérapie à son régime de soins.

Consultez votre médecin avant d'entamer un programme de massothérapie.

Pour obtenir une trousse d'information sur le syndrome post-polio pour votre médecin ou massothérapeute, communiquez avec Polio Canada au 1-800-480-5903, par courriel à info@poliocanada.com ou par la poste à :

Polio Canada®

*Un programme de la Marche des dix sous du Canada
10, boul. Overlea, Toronto (Ontario) M4H 1A4*

Bienfaits du massage :

- **Soulage ou prévient la douleur et la dysfonction physique**

Certains types de massages sont spécifiquement recommandés pour les muscles endoloris.

- **Détend les muscles tendus et serrés**

Les muscles serrés peuvent entraîner une mauvaise posture et un claquage musculaire.

- **Améliore la circulation, le délai de récupération et l'immunité**

Les mouvements de massage font circuler le sang vers l'intérieur et vers l'extérieur des muscles et articulations. Ce va-et-vient active la circulation sanguine dans les régions affectées et peut, dans certains cas, accélérer la récupération après une blessure.

- **Procure une détente et réduit le stress**

Source: www.massagetherapy101.com

Envisagez des traitements parallèles

Les traitements parallèles ou complémentaires pour les maladies chroniques sont de plus en plus populaires auprès des survivants de la polio, qui y recourent pour améliorer leur bien-être et mieux gérer leur état.

Bon nombre de personnes atteintes du SPP explorent d'autres formes de traitement. Par ailleurs, les praticiens des médecines parallèles se montrent très

intéressés à aider ceux qui souffrent du SPP. Les massothérapeutes autorisés, les naturopathes, les nutritionnistes, etc., se rendent compte que leurs compétences peuvent aider les survivants de la polio à mieux gérer leurs symptômes et à mener une vie plus épanouie et plus saine.

Au Canada, il y a de moins en moins de professionnels des soins de santé traditionnels qui possèdent les connaissances

et l'expérience nécessaires pour traiter les patients atteints du SPP. Polio Canada distribue constamment des ressources éducatives aux professionnels de la santé et a depuis peu commencé à forger des partenariats également avec des praticiens de médecines parallèles afin d'aider ces derniers à fournir des ressources aux survivants de la polio.

La Polio aux antipodes : la tournée de la Churchill Fellowship

The Polio Network, un organisme australien, a récemment envoyé deux représentantes – Mary-Ann Liethof et Jill Pickering – faire une tournée en Amérique du Nord du 20 avril au 31 mai 2008 pour en apprendre plus sur la communauté nord-américaine de la polio et du post-polio, partager des ressources et discuter d'une vision d'avenir pour les survivants de la polio à travers le monde.

Leur voyage a débuté à Los Angeles, en Californie, où elles ont rencontré des groupes d'entraide puis ont visité des établissements médicaux et de réadaptation. Puis, elles se sont rendu à St. Louis, dans le Missouri, où elles ont rencontré des représentants de *Post-Polio Health International*. Elles se sont également arrêtées à Warm

Springs, en Géorgie, où elles ont visité le *Roosevelt Warm Springs Institute for Rehabilitation* et, enfin, à Washington, en Pennsylvanie et à New York. Par la suite, elles ont fait escale dans trois villes canadiennes : Toronto, Ottawa et Montréal.

À Toronto, Mary-Ann et Jill ont rencontré Elizabeth Lounsbury, présidente de Polio Canada, Jan Nichols, présidente de la section Toronto/Peel de Polio Canada, et Sheila Casemore, gérante du développement et du soutien des groupes pour la Marche des dix sous du Canada et Polio Canada. Elles ont entre autres discuté de l'avenir des ressources pour les survivants de la polio en Australie et au Canada et de ce qu'on peut faire pour les survivants à l'échelle de la planète.

Les représentantes de Polio Canada ont pu leur fournir du soutien et de l'information pour le développement du *Polio Network* en Australie, en utilisant le réseau existant de groupes de soutien. Elles ont également discuté des liens de communication établis entre les États-Unis, le Canada, l'Australie, la Grande-Bretagne et l'Europe, et explorent la possibilité de créer Polio Monde, un organisme qui aurait pour mandat de coordonner des campagnes de sensibilisation à l'échelle mondiale et d'offrir un soutien uni.

C'était une excellente occasion pour Polio Canada de resserrer les liens avec ses homologues internationaux, de partager des ressources et de continuer à élaborer des ressources pour les survivants de la polio et les professionnels des soins de santé.

Prenez du temps pour vous!

Gâce à ses Services de loisirs et d'intégration sociale, la Marche des dix sous offre des occasions de rehausser les activités sociales et récréatives.

Nous organiserons plusieurs voyages et excursions faciles d'accès au cours des

prochains mois, dont un voyage à Las Vegas, une croisière en Alaska et plusieurs excursions d'une journée.

Pour en savoir plus long sur ces excursions et voyages, communiquez avec Abbey Royle au 1-800-263-3463, poste 7251, ou par courriel à recreation@marchofdim.ca



Nous sommes toujours là! *Suite de la page 1*

du *Polio Network of New Jersey* afin de rencontrer des groupes post-polio de partout dans le monde et de sensibiliser le public au SPP (d'autres détails sur cette conférence à la page 2).

Il est essentiel de ne pas reléguer la polio aux oubliettes de l'histoire canadienne.

Nous devons continuer à éduquer le public au sujet du SPP et fournir des services d'entraide pour permettre aux survivants de la polio d'entrer en contact les uns avec les autres, de s'encourager mutuellement et, surtout, de répandre le message selon lequel « Nous sommes toujours là! »

Nous voulons avoir de vos nouvelles. Composez le 1-800-480-5903, envoyez un message à info@poliocanada.com ou écrivez-nous à :

Polio Canada®

Un programme de la Marche des dix sous du Canada

10, boul. Overlea, Toronto (Ontario) M4H 1A4

Le récit de Victor Furangi *Suite de la page 1*

Presque tout ce qu'il sait de la maladie qu'il a contractée pendant son enfance lui a été raconté par sa mère. Peu après qu'il a commencé à marcher, il est tombé gravement malade au point de devenir paralysé, ce qui a nécessité un long séjour à l'hôpital. À l'époque, il n'y avait pas de soins médicaux appropriés au Soudan, sa mère a donc assumé le rôle de médecin et de physiothérapeute et a travaillé avec le jeune Victor pour l'aider à retrouver l'usage de ses membres et à marcher à nouveau. Grâce aux efforts de sa mère, Victor a pu participer à des activités sportives et communautaires, jouer au soccer et monter à bicyclette.

« À moins de porter une attention particulière à mon état physique, il aurait été difficile pour quiconque de remarquer que mon côté droit était considérablement plus faible que mon côté gauche », souligne Victor.

Au Soudan, les personnes handicapées sont traitées de l'une des deux façons suivantes : ou bien on leur fait faire les mêmes tâches que tout le monde, quelles que soient leurs limitations, ou bien on les considère comme complètement inaptes. Victor appartenait à la première catégorie et a donc été obligé de recevoir une formation militaire obligatoire – une époque qu'il décrit comme étant « terrible. »

Depuis son arrivée au Canada, Victor a observé une grande différence dans la façon dont les personnes handicapées sont traitées ici. « Au Canada », dit-il, « tout le monde a sa place – tout le monde peut faire quelque chose. »

« Malgré ma polio, pendant des années, on s'attendait à ce que je sois comme tout le monde, mais ici, on reconnaît mes limites, sans que je me sente exclus », poursuit-il.

Victor met bénévolement ses connaissances médicales au service de Polio Canada®. Il effectue des recherches pour trouver les tout derniers renseignements et traitements pour le syndrome post-polio. Il a constaté par lui-même comment le SPP a influencé sa vie, notamment pendant sa convalescence après une grave hernie au dos il y a trois ans. Il a encore une fois été temporairement paralysé des deux jambes, ce qui a nécessité plusieurs mois de physiothérapie. Victor croit que l'hernie s'est développée parce qu'il s'est servi principalement de son côté gauche pendant tant d'années. Il reconnaît maintenant l'impact de la fatigue liée au SPP et sait qu'il doit mieux gérer ses niveaux d'énergie.

Victor espère éduquer non seulement

les survivants de la polio au sujet du SPP, mais également les professionnels de la santé. Il a pu constater par lui-même l'ignorance qui prévaut dans la communauté médicale concernant le SPP et la prise en charge de ses symptômes. Il aimerait également améliorer les conditions de vie des survivants de la polio au Soudan car bon nombre d'entre eux n'ont pas accès aux appareils et accessoires fonctionnels et doivent se déplacer à quatre pattes.

Victor est reconnaissant à la Marche des dix sous de l'avoir accueilli et de l'avoir aidé à mieux comprendre et à gérer son état. « Tout le monde à la Marche des dix sous s'est montré très prévenant à mon égard et m'a manifesté de la confiance », dit-il. « J'ai senti que j'étais un des leurs. »

Pour partager votre témoignage dans un prochain numéro de PoliO'Canada, communiquez avec Mike Fogarty, coordonnateur, Éducation et promotion de la santé, au 1-800-263-3463, poste 7212 ou à mfogarty@marchofdimes.ca. On peut aussi lui écrire à :

Polio Canada®
Un programme de la Marche des dix sous du Canada
10, boul. Overlea
Toronto (Ontario) M4H 1A4

10^e conférence internationale de Post-Polio Health International Du 23 au 25 avril 2009

Elizabeth Lounsbury, présidente de Polio Canada® et Mike Fogarty, coordonnateur de la promotion de la santé, sont membres du comité organisateur du Camp de bien-être post-polio de 2009. Ce camp se tiendra à Camp Dream, au Roosevelt Warm Springs Institute for Rehabilitation à Warm Springs, en Géorgie, juste avant

la 10^e Conférence internationale de Post-Polio Health International, qui aura lieu du 23 au 25 avril 2009.

Pour plus de renseignements sur le camp et la conférence, visitez notre site Web à www.poliocanada.com, envoyez un message à info@poliocanada.com ou composez le 1-800-480-5903.



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 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.

Polio Canada® Groupes de soutien de Polio Canada au pays

Post-Polio Awareness and Support Society of British Columbia

#214 - 10114 McDonald Park Road,
Sydney, C.-B. V8L 5X8
Tél. : 250-655-8849
Télec. : 250-655-8859
Courriel : ppass@ppass.bc.ca
www.ppass.bc.ca

Wildrose Polio Support Society

Edmonton
Tél. : 780-428-8842
Courriel : wpss@polioalberta.ca
www.polioalberta.ca

Southern Alberta Post Polio Support Society

Calgary
Vern Hamm, président
Courriel : dvhamm@shaw.ca

Lethbridge et environs

Juanita Takahashi, présidente
Tél. : 403-329-9453
www.polioalberta.ca

Saskatchewan Awareness of Post Polio

Ron Johnson
Tél. 306-343-0225
Courriel : rnsjohnson@sasktel.net
www.geocities.com/sapponline

Polio Regina Inc.

Carole Einfeld
Tél : 306-761-1020
Courriel : twilf_ecarole@hotmail.com

Post Polio Network (Manitoba) Inc.

Cathy Grabowecy
Tél. : 204-975-3037
Sans frais : 1-866-282-8041
Télec. : 204-975-3027

Polio Ontario

Plus de 15 groupes en Ontario
Tél. : 1-888-540-6666
ou 416-425-3463, poste 7207
Courriel : polio@marchofdimes.ca

Association Polio Québec

Sans frais : 1-877-765-4672
Tél. : 514-489-1143
Courriel :
associationpolioquebec@bellnet.ca
www.polioquebec.org

Polio New Brunswick

268, ave. Montréal
Saint-Jean, N.-B. E2M 3K6
Peter Hefferman
Tél. : 506-635-8932
Courriel : peterhef@nbnet.nb.ca

Polio Northern New Brunswick

Bathurst, N.-B.
Claudia Godin
Tél. : 506-548-1919
Courriel : sunrayfifty@yahoo.com

Polio PEI

Stephen Pate
Tél. : 902-566-4518
Courriel : stephen_pate@hotmail.com

Vous n'êtes pas seul(e)! **Joignez-vous à Polio Canada®** **aujourd'hui!**

M. Mme. Mlle

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Prov. : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Prière d'indiquer les renseignements suivants :

Êtes-vous un(e) : survivant(e) d'un ACV parent(e)/ami(e)
 professionnel(le) de la santé autre : _____

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

Voici mon don à Polio Canada® : 250 \$ 100 \$ 50 \$ 25 \$ Je préfère donner _____ \$

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

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

Titulaire de la carte : _____ Signature : _____



Prière d'envoyer le formulaire accompagné du don à :
Polio Canada® - La Marche des dix sous du Canada
10, boul. Overlea, Toronto, ON M4H 1A4
N° d'enr. d'organisme de bienfaisance (BN) 879585214RR0001

Conformément à l'initiative écologique de la Marche des dix sous du Canada, tous nos bulletins sont imprimés sur du papier provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées. Toutes nos publications imprimées sont également offertes sous forme électronique afin de réduire les coûts et d'économiser le papier.

1-800-480-5903
www.poliocanada.com