



Folio Québec

# FolioPolio

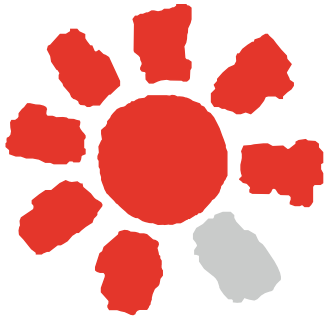
#71 - Automne | Fall 2018

Bottin des piscines | Pool Directory

**DOSSIER | FEATURE**

Élections Provinciales | Provincial Elections

**AGA 2018 | 2018 AGM**



## Polio Québec

3500, boulevard Décarie  
Bureau 219A  
Montréal, Québec  
H4A 3J5

**T** 1-877-765-4672  
**E** [association@polioquebec.org](mailto:association@polioquebec.org)  
**W** [www.polioquebec.org](http://www.polioquebec.org)

### Remerciements | Acknowledgements

Wendy Singer  
Louise Liebner  
Isabelle Ducharme  
Mona Arsenault  
Cédric Aucoin

### Rédacteurs | Editors

Jacinthe Bertrand

### Traduction | Translation

Jacinthe Bertrand

### Graphiste | Designer

Jacinthe Bertrand

**SUIVEZ-NOUS!**

**FOLLOW US!**



Association Polio Québec

**Polio** Québec vous invite à collaborer au prochain Folio Polio. Écrivez-nous!  
Date de tombée : décembre 2018

**Polio** Quebec welcomes your articles for the next issue of Folio Polio.  
Deadline : December 2018

## DANS CE NUMÉRO | IN THIS EDITION

**3**

NOUVELLES | NEWS

SAVIEZ-VOUS QUE? | DID YOU KNOW?

**4**

**6**

AGA 2018 | 2018 AGM

DOSSIER : ÉLECTIONS PROVINCIALES

**8**

**13**

FEATURE: PROVINCIAL ELECTIONS

D'AUTRES PARTIS | OTHER PARTIES

**18**

**20**

YOGA PAR LE RIRE | LAUGHING YOGA

**BONNE LECTURE! | ENJOY YOUR READING!**

**MERCI** À NOS COMMANDITAIRES | **THANKS** TO OUR SPONSORS

Laboratoire  
Orthopédique



1435 du Collège,  
Ville Saint-Laurent,  
QC, H4L 2L5  
↓ Du Collège

**St-Laurent inc.**

Téléphone : (514) 747-4350

Courriel : [info@labosl.ca](mailto:info@labosl.ca)

Venez voir **François Blondin**  
et son équipe



**Desjardins**

Caisse de Notre-Dame-de-Grâce

# NOUVELLES | NEWS



## BOTTIN DES PISCINES

L'été que nous venons d'avoir et qui semble vouloir s'étirer a été extrêmement chaud. Afin de vous aider à vous rafraichir, nous avons mis à jour le bottin des piscines accessibles. Vous pouvez le consulter en vous rendant sur notre site internet : [www.polioquebec.org](http://www.polioquebec.org). Dans le menu du haut de la page d'accueil, allez dans la section «Ressources», puis cliquez sur «Loisirs et activités».



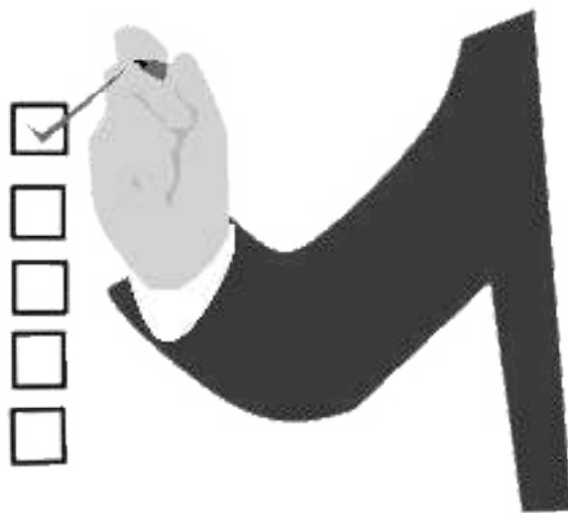
## POOL DIRECTORY

The summer we just had, which seems to be stretching, was extremely hot. In order to help you refresh yourselves, we have updated the directory of accessible pools. You can consult it by visiting our website: [www.polioquebec.org/eng](http://www.polioquebec.org/eng). In the menu at the top of the home page, go to the "Resources" section, then click on "Leisure and Activities".



## ÉLECTIONS PROVINCIALES

Les élections provinciales 2018 sont à nos portes. Le 1er octobre prochain, on vote. (Ou avant, si vous votez par anticipation). Mais pour qui voter? Pour le même parti pour lequel on vote depuis des années? Pour le chef qui incarne le changement? La politique peut parfois rapidement nous dépasser, mais c'est important de continuer de s'informer. Pour vous aider, nous avons recueilli les promesses électorales des 4 grands partis en matière de santé et d'équité intergénérationnelle. Voyez en page 8 notre dossier sur les élections provinciales 2018.



## PROVINCIAL ELECTIONS

The 2018 provincial election is just around the corner. On October 1, we vote. (Or before, if you vote in advance). But who do you vote for? For the same party you've been voting for for years? For the leader who embodies change? Sometimes politics can get out of hand quickly, but it's important to keep ourselves informed. To help you, we have collected election promises from the 4 major parties on health and intergenerational equity. See page 13 for our file on the 2018 provincial election.



## SAVIEZ-VOUS QUE?

---



### LA PETITE HISTOIRE DE L'INSOMNIE

Aujourd'hui, les somnifères sont les médicaments les plus vendus au monde. Mais il semblerait que le concept de l'insomnie soit une invention des temps modernes. Selon les historiens, avant la Révolution industrielle, personne ne se plaignait de se réveiller au beau milieu de la nuit. Non pas parce que cela n'arrivait pas, mais parce que c'était en fait la norme. Nos ancêtres avaient l'habitude d'avoir deux sommeils, au milieu desquels ils se réveillaient et vauquaient à leurs occupations quelques heures.

### L'HYPOTHERMIE, OUTIL THÉRAPEUTIQUE

L'hypothermie peut être l'amie des médecins! C'est le cas lorsqu'ils doivent remplacer une aorte. La seule façon d'éviter les dommages au cerveau est de réduire l'activité cérébrale presque à zéro, et pour se faire, il faut abaisser la température corporelle jusqu'à 16°C. Ce type d'opération extrême ne peut donc pas durer plus de 3 ou 4 heures afin d'éviter des complications dues à une hypothermie prolongée.



### UN VOYAGE INTESTINAL

Les maladies intestinales sont à la veille de connaître leur nouveau héros. Pour l'instant, elles sont diagnostiquées à l'aide de coloscopies des tissus ou d'analyses des échantillons fécaux. Mais des chercheurs australiens ont mis au point une capsule à avaler qui voyage à travers le système digestif afin d'analyser à la source les différents types de gaz émis par l'appareil digestif. Les résultats sont envoyés en temps réel par Bluetooth à un téléphone intelligent ou à un ordinateur.

# DID YOU KNOW?

---



## THE LITTLE STORY OF INSOMNIA

Today, sleeping pills are the most popular drugs in the world. But it seems that the concept of insomnia is a modern-day invention. According to historians, before the Industrial Revolution, no one complained about waking up in the middle of the night. Not because it didn't happen, but because it was actually the norm. Our ancestors used to have two different sleeps, in the middle of which they would wake up and go about their business for a few hours.



## HYPOTHERMIA: A THERAPEUTIC TOOL

Hypothermia can be a doctor's friend! This is the case when they have to replace an aorta. The only way to avoid brain damage is to reduce brain activity to almost zero, and to do so, they have to lower the body temperature to 16°C. This type of extreme operation cannot therefore last more than 3 or 4 hours in order to avoid complications due to prolonged hypothermia.

## INTESTINAL JOURNEY

Intestinal diseases are on the verge of getting to know their new hero. For now, they are diagnosed using tissue colonoscopies or faecal sample analyses. But Australian researchers have developed a swallowable capsule that travels through the digestive system to analyze at source the different types of gases emitted by the digestive system. The results are sent in real time via Bluetooth to a smartphone or a computer.





## NOUVELLES

### AGA 2018 : ON RIT, ON VOYAGE ET ON BOUGE!

Cette année, les participants de l'AGA du mois de juin ont pu essayer de nouvelles expériences. Tout d'abord, évidemment, Daniel Montmarquette a fait la lecture du rapport du président afin de présenter à tous les membres présents les activités de l'association durant la dernière année, et en l'absence de la trésorière, il a aussi présenté le rapport financier pour l'exercice 2017/2018. Par la suite, les membres du conseil d'administration ont rapidement réglé les affaires de la corporation, c'est-à-dire de veiller aux élections pour les postes arrivant à échéance.

La Dre Troian a présenté le rapport médical de la



clinique post-polio. Parmi les points importants, nous pouvons souligner la formation de professionnels de la santé de la clinique à l'Université McGill et l'Université de Montréal, ainsi qu'une étude clinique sur le SPP et les effets tardifs de la polio, faisant partie d'un essai international, multicentrique, aléatoire et contrôlé par placebo sur l'utilisation d'immunoglobuline intraveineuse pour traiter le syndrome post-polio. La deuxième phase de cette étude devrait être en mesure de débuter bientôt. Nous vous rappelons que vous pouvez consulter le rapport médical de la clinique post-polio ainsi que le rapport du président dans le rapport annuel disponible sur notre site internet, dans la section «Publications».

Après les choses sérieuses, on passe aux activités. Madame Wendy Singer a exposé aux membres présents les bienfaits que le rire apporte à notre corps, et a proposé plusieurs expériences de yoga par le rire. Pour ceux et celles qui ont apprécié l'activité ou qui l'ont manqué et qui aimeraient essayer, madame Singer donne un cours régulièrement les samedis après-midis de 13h à 14h au Meta 1111, situé au 5440 Queen Mary, suite 103. Les lieux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour plus d'informations, lisez l'article sur le sujet en page 20.

Après le lunch offert par l'association, les membres ont pu assister à une conférence de la part de Madame Isabelle Ducharme de l'organisme Kéroul à propos des voyages pour les personnes à mobilité réduite. Puis, les membres ont pu se dégourdir un peu grâce à la session de yoga sur chaise offerte par Madame Louise Liebner.

Nous tenons encore une fois à remercier toutes les personnes qui étaient présentes. C'est avec une grande joie que nous vous accueillons dans nos locaux, généreusement fournis par le Centre McKay. Nous travaillons pour vous, et c'est grâce à votre participation que nous pouvons continuer d'offrir des activités variées. Nous espérons vous retrouver en encore plus grand nombre à la prochaine AGA!



# NEWS



## AGM 2018: LAUGH, TRAVEL AND MOVE!



This year, participants at the June AGM were able to try new experiences. First of all, of course, Daniel Montmarquette read the President's report in order to present to all the members present the activities of the association during the past year, and in the absence of the Treasurer, he also presented the financial report for the 2017/2018 fiscal year. Subsequently, the members of the board of directors quickly settled the affairs of the corporation, that is, to oversee the elections for the expiring positions.

Dr. Trojan presented the post-polio clinic's medical report. Important points include the training of clinic health professionals at McGill University and the Université de Montréal, as well as a clinical study on PPS and the late effects of polio, part of an international, multicentre, randomized, placebo-controlled trial on the use of intravenous immunoglobulin to treat post-polio syndrome. The second phase of this study should be able to begin soon. We remind you that you can consult the post-polio clinic medical report as well as the president's report in the annual report available on our website, in the "Publications" section.

After the serious stuff, we move on to the activities. Mrs. Wendy Singer exposed to the members present

the benefits that laughter brings to our body, and proposed several yoga experiences through laughter. For those who enjoyed the activity or missed it and would like to try it, Mrs. Singer gives a regular Saturday afternoon class from 1 to 2 p.m. at Meta 1111, located at 5440 Queen Mary, suite 103. The premises are accessible to people with reduced mobility. For more information, read the article on page 21.

After lunch offered by the association, members were able to attend a conference by Isabelle Ducharme of the Kéroul organization on travel for people with reduced mobility.



Then, the members were able to stretch a little, thanks to the yoga session on chair offered by Mrs Louise Liebner.

Once again, we would like to thank everyone who attended. It is with great pleasure that we welcome you to our premises, generously provided by the McKay Centre. We work for you, and it is thanks to your participation that we can continue to offer a variety of activities. We hope to see even more of you at the next AGM!



## DOSSIER | FEATURE

# ÉLECTIONS PROVINCIALES 2018

On vous le rappelle, les élections provinciales 2018 sont à nos portes. Les Québécois et Québécoises ont rendez-vous aux urnes le 1er octobre qui approche à grands pas. Avez-vous déjà choisi pour qui voter? Si vous n'avez toujours pas décidé, voici quelques ressources afin de vous aider à faire votre choix.

Nous tenons à vous rappeler que Polio Québec est neutre dans la sphère politique. Nous ne prêtons allégeance à aucun parti et nous ne faisons en aucun cas du favoritisme. Les prochaines pages du dossier présenteront des sections des plateformes électorales des 4 grands partis au Québec. Nous les présenterons en ordre alphabétique afin que l'ordre des partis demeure neutre.

Sachez aussi qu'il y a bien plus que 4 partis politiques au Québec. Si vous ne vous sentez rejoint par aucune de ces plateformes électorales, vous pouvez aller consulter la liste complète des partis sur le site Internet d'élections Québec. Vous y retrouverez aussi une panoplie d'informations sur pourquoi voter,

comment trouver la circonscription dans laquelle vous vous trouvez, ainsi que quand et comment voter. Si vous êtes incapable de vous déplacer, vous pourriez être admissible au vote à la maison. Pour plus de renseignements, consultez le site web d'Élections Québec ou téléphonez au 1 888 353-2846.

De plus, les promesses électorales qui seront présentées ne représentent qu'une partie des plateformes électorales des différents partis. Afin de demeurer en concordance avec notre mission, nous présentons les promesses en lien avec la santé et l'équité intergénérationnelle, mais il est important que votre vote tienne compte aussi de votre vision sur les autres enjeux tels l'éducation, l'environnement, l'économie, les transports, etc.

Sur ce, bonne lecture!

\* Toutes les informations des prochaines pages sont tirées des plateformes électorales des différents partis, qui sont accessibles sur leur site Internet respectif.





## DOSSIER | FEATURE



# COALITION AVENIR QUÉBEC

Voici les promesses électorales de la CAQ en matière de santé :

**Médecins de famille** : En revoyant le mode de rémunération des médecins, la CAQ assurera à tous les Québécois non seulement d'avoir un médecin de famille, mais aussi de pouvoir bénéficier d'une véritable prise en charge dans des délais raisonnables.

**Accès aux soins de première ligne** : Plus d'accès aux consultations sans rendez-vous, l'amélioration de l'accès aux soins le soir et la fin de semaine dans les CLSC, GMF et cliniques réseaux et la possibilité de prendre rendez-vous avec un médecin de famille par Internet sont nécessaires pour réduire le temps d'attente aux urgences.

**Rémunération des médecins** : Une nouvelle entente avec les médecins spécialistes pour rétablir leur rémunération à un niveau raisonnable.

**Décentralisation et gouvernance du réseau** : De l'autonomie et de la latitude aux établissements, comités d'usagers, gestionnaires et conseils d'administration des établissements de santé pour assumer leurs responsabilités.

**Fin des tarifs de stationnement abusifs** : La gratuité pour les 2 premières heures de stationnement et un prix plafond entre 7 \$ et 10 \$ par jour selon les régions.

**Infirmières** : Plus de postes d'infirmières à temps complet, abolition des heures supplémentaires obligatoires, révision des ratios de patients par infirmière et déploiement des infirmières praticiennes spécialisées.

**Rénovation des hôpitaux et des CHSLD** : Rénovation de plusieurs installations du réseau de la santé, pour éviter une explosion des coûts à moyen terme.

**Prévention** : Un plan pour encourager les saines habitudes de vie afin de lutter contre l'augmentation du taux d'obésité et des maladies chroniques. La CAQ entend aussi s'attaquer au problème du surdiagnostic médical ainsi qu'à la surconsommation de médicaments.

Voici les promesses de la CAQ liées aux aînés :

**Répit fiscal** : En diminuant les taxes scolaires, la CAQ aidera les aînés propriétaires à boucler leur fin de mois.

**Lutte contre l'isolement**

**et la solitude** : Un plan de lutte contre l'isolement des aînés et la mise en place de mesures de gériatrie sociale pour améliorer leur qualité de vie.

**Proches aidants** : Un meilleur soutien financier pour ceux qui font le choix courageux de s'occuper d'un proche à autonomie restreinte.

**Soins à domicile** : Investissements majeurs pour bonifier les soins à domicile et permettre aux aînés de demeurer chez soi. Les CLSC embaucheront du personnel supplémentaire et plus d'aînés pourront s'offrir des services d'aide à la vie domestique (repas, soins d'hygiène, ménage).

**CHSLD** : Une norme de deux bains par semaine, plus de budget pour offrir des repas de qualité, plus de soins pour les résidents hébergés et des installations rénovées. Nos aînés dans les centres d'hébergement méritent de la dignité et des soins de qualité.

**Alerte Silver pour les aînés disparus** : Une nouvelle protection pour les aînés atteints de troubles cognitifs, comme l'Alzheimer. Sur le modèle de l'alerte Amber pour les enfants, l'alerte Silver permettra d'éviter des tragédies et de retrouver sains et saufs plusieurs de nos aînés.

**Dénonciation obligatoire de la maltraitance** : Il faut renforcer la loi obligeant les prestataires de services de santé à dénoncer les cas de maltraitance envers les aînés dont ils sont témoins dans les hôpitaux, les ressources intermédiaires et les résidences privées pour aînés.

**Aide médicale à mourir** : Consultations publiques sur la possibilité d'élargir l'aide médicale à mourir aux personnes atteintes de certaines maladies.





## DOSSIER | FEATURE

# PARTI LIBÉRAL DU QUÉBEC

Le PLQ promet en matière de handicap :

### **Plus de soutien aux personnes handicapées**

- 10 000 enfants handicapés de plus seront soutenus par un programme d'aide financière intermédiaire;
- Les enfants handicapés inaptes à l'emploi recevront un revenu de base dès l'âge de 18 ans.

### **Plus de répit pour les familles vivant avec une personne handicapée**

- Les familles vivant avec une personne handicapée auront accès à 1 000 places supplémentaires en centre de jour;
- Elles auront accès à 2 000 places de répit supplémentaires créées avec l'ensemble des acteurs du réseau, dans chaque région du Québec;
- 1 800 familles en attente de soutien pourront bénéficier du Programme de soutien d'aide aux familles et toutes les familles admissibles recevront près de 300 \$ de plus par année.

En matière de santé, le PLQ :

- Augmentera l'offre de soins à domicile pour améliorer la qualité de vie de ceux qui en bénéficient en investissant 200 M\$ supplémentaires annuellement pour ajouter du personnel dans ce secteur;
- Répondra aux besoins croissants de main-d'œuvre en facilitant l'attraction et l'embauche de préposés aux bénéficiaires par une campagne massive de promotion du métier et la mise en place d'un programme de formation en alternance travail-études dans toutes les régions du Québec;
- Donnera suite aux projets-ratios en cours afin de revoir la composition des équipes de soins, formera et embauchera le personnel en conséquence;
- Poursuivra le déploiement et l'embauche de 2 000 infirmières praticiennes spécialisées d'ici 2024-2025, travaillera avec les ordres professionnels pour assouplir les règles encadrant leur pratique et permettra le développement à travers le Québec d'initiatives

inspirées du projet Archimède, afin d'augmenter la prise en charge de patients par des groupes de médecine familiale et une collaboration accrue des infirmières praticiennes spécialisées;

- Prendra les mesures nécessaires envers les médecins omnipraticiens et spécialistes pour qu'ils répondent aux besoins et aux attentes des Québécoises et Québécois :

- o Les pénalités prévues aux encadrements seront appliquées si les objectifs attendus au 31 décembre 2018 ne sont pas atteints;

- o 90 % de la population aura accès à un médecin de famille d'ici la fin du mandat, et ce, avec un taux d'assiduité de 95 %;

- Une reddition de comptes concernant les frais médicaux de cabinet sera mise en place.

- Les aînés recevant le supplément de revenu garanti auront un accès gratuit à des soins dentaires de base.

- les familles pourront avoir recours aux services d'un pharmacien afin qu'il administre des vaccins et/ou pour des services-conseils élargis;

- l'accès aux soins de première ligne sera amélioré par l'ajout de 25 super-cliniques, ouvertes 7 jours sur 7, 12 heures par jour;

- les familles pourront bénéficier, notamment en région, de nouveaux services de télésanté, tels que la téléconsultation, la téléassistance, la télépathologie, les télésoins et la téléformation.



# DOSSIER | FEATURE



## PARTI QUÉBÉCOIS



Voici les promesses électorales du PQ en lien avec la santé

### **Un État fort au service des patients**

Donner davantage d'autonomie aux 200 000 professionnels de la santé autres que les médecins;  
Imposer un gel de la rémunération des médecins;

Garantir un accès de proximité à une infirmière spécialisée dans chaque CLSC jusqu'à 21 heures, 7 jours sur 7;

Mettre fin au ping-pong des médecins entre le privé et le public;

Alléger la charge de travail des infirmières et des préposés aux bénéficiaires;

Étendre à l'ensemble du Québec le modèle des cliniques sans médecin en permettant aux infirmières praticiennes spécialisées (IPS) d'y exercer de façon autonome, selon le modèle de la coopérative SABSAs;

Permettre à d'autres professionnels que les médecins de référer des patients à des spécialistes;

Mettre fin à l'incorporation des médecins;

Réinvestir pour les soins en santé mentale;

Couvrir le premier cycle de fécondation in vitro (FIV) pour les couples infertiles;

Remettre en place le Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE), essentiel à l'amélioration et au suivi des soins offerts aux patients partout au Québec;

Mieux informer les patients et consulter les professionnels pour réduire le surdiagnostic et le surtraitement;

Instituer le droit à l'oubli, principe interdisant la discrimination envers les survivants du cancer par les compagnies d'assurances.

### **Un État fort pour le soutien à domicile**

Assurer un financement adéquat privilégiant l'autonomie, mieux prendre soin des personnes âgées; Augmenter le soutien à domicile d'au moins 100 M\$ par année pendant 5 ans;

Étendre le réseau public de services à domicile en s'appuyant sur les entreprises d'économie sociale;

Bonifier le programme d'adaptation de domicile et améliorer les délais de traitement des demandes;

Mettre en place une politique pour les proches aidants, contenant notamment 8 heures de répit par semaine;

Mieux financer les organismes communautaires offrant du soutien et du répit aux proches aidants, et en faire la promotion;

Étendre le programme d'appels automatisés PAIR à l'ensemble du Québec au cours du mandat;

Soutenir l'achat de matériel technologique permettant d'assurer une meilleure sécurité aux personnes âgées;

Appuyer la mise en place d'équipes multidisciplinaires afin de soutenir les personnes âgées qui restent chez elles, de leur assurer un continuum de services;

Assurer un soutien adéquat au transport des personnes vers les centres de jour, permettant ainsi de briser leur isolement.

### **Un État fort au service de la santé des personnes âgées**

Autoriser les hygiénistes dentaires à faire des nettoyyages en CHSLD et ailleurs;

Former des équipes d'infirmières et de pharmaciens en CHSLD;

Assurer un minimum d'activités physiques et de loisir dans tous les centres d'hébergement, publics et privés, pour personnes âgées.



## DOSSIER | FEATURE

# QUÉBEC SOLIDAIRE

### Voici les promesses de QS en santé :

Investir davantage pour agir sur les déterminants de la santé;

Renforcer l'éducation à la santé et le développement de milieux favorables à la santé;

Rendre obligatoire l'évaluation d'impact sur la santé d'activités comme l'exploitation des hydrocarbures et des mines à ciel ouvert, et en publier les résultats;

Favoriser une meilleure salubrité des logements par un Code national du logement et des programmes de soutien à la rénovation adaptés à ce code;

Lutter contre les diverses formes de discrimination envers les personnes vivant avec le VIH (responsable du sida) et/ou le virus de l'hépatite C.

### Pour garantir l'accès public, universel et gratuit aux soins de santé et aux services sociaux, QS :

Inscrira cet engagement de l'État dans la Loi sur les services de santé et les services sociaux;

Assurera des soins de santé et des services sociaux de qualité et de proximité, 24 heures sur 24, grâce à un réseau complet de cliniques multidisciplinaires comprenant les CLSC renforcés, un soutien à domicile élargi, un médecin de famille pour chaque personne, une sage-femme pour les femmes qui le désirent, un meilleur accès aux soins psychiatriques;

Renversera la tendance à la privatisation en cessant de recourir au secteur privé, en renonçant à implanter une nouvelle gestion publique de santé basée sur le privé, en cessant de transférer le personnel professionnel des CLSC vers les groupes de médecine familiale, en assurant l'accès gratuit aux services d'imagerie médicale et autres soins diagnostiques, en instaurant une assurance dentaire publique et universelle

Augmentera le financement des CLSC pour assurer des services intégrés de première ligne de qualité, surtout aux

personnes vulnérables (santé mentale, situations de handicap, itinérance, toxicomanie, perte d'autonomie et besoin de soins palliatifs);

Améliorera l'organisation des services dans tout le réseau : en soutenant le travail en équipes multidisciplinaires, incluant des médecins, en favorisant la délégation d'actes, par exemple aux infirmières praticiennes spécialisées, en assurant un lien efficace entre les GMF, les CLSC et d'autres formes de services publics de première ligne adaptées aux besoins locaux, en assurant la coordination et le transfert des informations entre les services de première ligne et les services spécialisés, en attribuant une charge de cas équilibrée aux intervenantes et intervenants

Assurera le financement de base des organismes communautaires en santé et services sociaux;

Assurera un financement adéquat aux institutions de soins palliatifs.

### Québec solidaire adoptera une politique pharmaceutique publique à deux volets :

Un Régime d'assurance médicaments public et universel (RAMPU);

Pharma-Québec, un pôle public d'achat groupé, de production de médicaments génériques, de recherche et d'innovation pharmaceutiques.

### Québec solidaire adoptera une Loi sur l'accessibilité universelle qui :

Donnera aux institutions publiques et aux entreprises privées des échéances claires et raisonnables pour appliquer les mesures nécessaires;

Prévoira des sanctions en cas d'infraction;

Sera accompagnée d'une véritable consultation des personnes en situation de handicap, des associations et des milieux de la recherche.



## DOSSIER | FEATURE



### PROVINCIAL ELECTIONS 2018

As we remind you, the 2018 provincial elections are just around the corner. Quebeckers are meeting at the polls on October 1st, which is fast approaching. Have you already chosen for whom to vote? If you still haven't decided, here are some resources to help you make your choice.

We would like to remind you that Polio Quebec is neutral in the political sphere. We do not pledge allegiance to any party and we do not engage in any kind of patronage. The next pages of the file will present sections of the electoral platforms of the 4 major parties in Quebec. We will present them in alphabetical order so that the order of parties remains neutral.

You should also know that there are far more than 4 political parties in Quebec. If you do not feel that you are being reached by any of these electoral platforms, you can consult the complete list of parties on the website of Elections Québec. You will also find a wide range of information on why you should vote, how to

find the district you are in, as well as when and how to vote. If you are unable to move around, you may be eligible to vote at home. For more information, visit the Elections Québec website or call 1 888 353-2846.

In addition, the election promises that will be presented represent only a portion of the election platforms of the various parties. In order to remain in line with our mission, we present the promises related to health and intergenerational equity, but it is important that your vote also take into account your vision on other issues such as education, environment, economy, transportation, etc.

On that note, have a good reading!

\* Please note that all following informations were taken from the electoral platforms of the different political parties, which are all available on their respective websites.





## DOSSIER | FEATURE

# COALITION AVENIR QUÉBEC



Following are the CAQ's promises in terms of healthcare:

### **Family Doctors**

By revisiting the way doctors are paid, the CAQ will ensure Quebecers not only have a family doctor but can benefit from a real team engagement within a reasonable timeframe.

### **First Line Care Access**

Better access to care without appointment, better access to healthcare in the evening and during the weekend in CLSCs, FMGs and network clinics and the ability to make appointments online are much needed to reduce waiting time in hospital emergency rooms.

### **Doctor remuneration**

A new agreement with specialists is required to roll back their remuneration to more reasonable levels.

### **Network decentralization and management**

Institutions, user committees, managers and boards of directors need greater latitude and independence to better shoulder their responsibilities.

### **Ending excessive parking fees**

Hospital parking will be free for the first 2 hours and fees will be capped to \$7 or \$10 per day.

### **Nurses**

More full-time nurse positions, abolition of mandatory overtime, revision of patients-nurse ratios and deployment of specialized nurse practitioners.

### **Hospital and CHSLD renovations**

Many healthcare centres will be renovated to avoid higher midterm costs.

### **Prevention**

A plan will be adopted to foster healthy life habits and combat the incidence of obesity and chronic diseases. The CAQ also intends to deal with the problem of unnecessary medical diagnoses and excessive medication.

And here are the CAQ's promises regarding seniors:

### **Taxation break**

By lowering school tax, the CAQ will help the many senior home owners meet their monthly obligations.

### **Fight against isolation and solitude**

A plan to fight the isolation of seniors will be adopted as well as geriatric social measures to enhance their quality of life.

### **Family caregivers**

Those who make the courageous decision to care for a parent with restricted autonomy should benefit from greater financial support. A new family caregiver policy will recognize the real value of their contribution.

### **CHSLDs**

Two baths per week will become mandatory, meal budgets will be doubled, more care provided to residents and premises will be renovated. Our elderly people who are in these residential centres deserve quality care and dignity.

### **Home care**

A CAQ government will make keeping older people of reduced mobility at home instead of confining them in long-term residential centres.

### **Silver alert for missing elders**

A new protection for seniors having cognitive disorders will be instituted. Just like Amber alerts for missing children, Silver alerts will help prevent tragedy and make it possible to locate many elderly people who have gone missing before it is too late.

### **Mandatory Disclosure of Mistreatment**

Legislation is needed to make it mandatory for healthcare providers to denounce mistreatment of elderly people they witness in hospital, intermediate resources and private senior residences.

### **Medically-assisted death**

Consultations will be held on the possibility of extending medically-assisted death to persons suffering from certain diseases such as Alzheimer's.

# DOSSIER | FEATURE



## PARTI LIBÉRAL DU QUÉBEC

The PLQ promises in terms of disability:  
**More support for people with disabilities**

- An additional 10,000 children with disabilities will be supported by an intermediate financial assistance program;
- Disabled children who are unable to work will receive a basic income from the age of 18.

**More respite for families living with a disabled person**

- Families living with a disabled person will have access to an additional 1,000 places in day centres;
- They will have access to 2,000 additional respite places created with all the network's stakeholders in each region of Quebec;
- 1,800 families waiting for support will be able to benefit from the Family Assistance Support Program and all eligible families will receive almost \$300 more per year.

In terms of health, the PLQ will:

- Increase the supply of home care services to improve the quality of life of those who benefit from them by investing an additional \$200 million annually to add staff in this sector;
- Meet the growing labour force needs by facilitating the attraction and hiring of beneficiary attendants through a massive campaign to promote the trade and the implementation of a work-study program in all regions of Quebec;
- Follow up on ongoing ratio projects to review the composition of care teams, train and hire staff accordingly;
- Continue the deployment and hiring of 2,000 specialized nurse practitioners by 2024-2025, work with professional orders to make the rules governing their practice more flexible and allow the development throughout Quebec of initiatives inspired by the Archimedes project, in order to

increase patient care by family medicine groups and increased collaboration among specialized nurse practitioners;

- Take the necessary measures towards general practitioners and specialists to ensure that they meet the needs and expectations of Quebecers:
  - The penalties provided for in the frameworks will be applied if the objectives expected by 31 December 2018 are not achieved;
  - 90% of the population will have access to a family doctor by the end of the mandate, with an attendance rate of 95%;
- Accountability for office medical expenses will be implemented.
- Seniors receiving the guaranteed income supplement will have free access to basic dental care.
- families will be able to use the services of a pharmacist to administer vaccines and/or for expanded counselling services;
- Access to primary care will be improved by the addition of 25 super-clinics, open 7 days a week, 12 hours a day;
- families will be able to benefit, particularly in the regions, from new telehealth services such as teleconsultation, teleassistance, telepathology, telecare and teletraining.





## DOSSIER | FEATURE

### PARTI QUÉBÉCOIS

Here are the PQ's election promises related to health:

#### **A strong State at the service of patients**

Give more autonomy to the 200,000 non-physician health professionals;  
Impose a freeze on physician compensation;  
Guarantee local access to a specialized nurse in each CLSC until 9 p.m., 7 days a week;  
Put an end to the ping-pong of doctors between the private and public sectors;  
Reduce the workload of nurses and patient care workers;  
Extend the non-physician clinic model to all of Quebec by allowing specialized nurse practitioners (SPIs) to practice independently, based on the SABSA cooperative model;  
Allow professionals other than physicians to refer patients to specialists;  
End the incorporation of physicians;  
Reinvest in mental health care;  
Cover the first cycle of in vitro fertilization (IVF) for infertile couples;  
Reinstate the Commissioner of Health and Wellness (CSBE), essential to improve and monitor patient care throughout Quebec;  
Better inform patients and consult with professionals to reduce overdiagnosis and overtreatment;  
Establish the right to forget, a principle that prohibits discrimination against cancer survivors by insurance companies.

#### **A strong state for home support**

Ensure adequate funding with a focus on autonomy, better care for seniors;  
Increase home support by at least \$100 million per year for 5 years;  
Expand the public home services network by relying on social economy enterprises;  
Improve the home adaptation program and improve application processing times;  
Implement a policy for family caregivers, including 8 hours of respite per week;  
Better fund and promote community organizations that provide support and respite for family caregivers;  
Extend the PAIR automated call program to all of Quebec during the mandate;  
Support the purchase of technological equipment to ensure better safety for seniors;  
Support the establishment of multidisciplinary teams to support seniors who stay at home and provide them with a continuum of services;  
Ensure adequate support for the transport of people to day centres, thus breaking their isolation.

#### **A strong State at the service of seniors' health**

Authorize dental hygienists to clean in CHSLDs and elsewhere;  
Train teams of nurses and pharmacists in CHSLDs;  
Ensure a minimum of physical activity and recreation in all public and private seniors' housing centres.





## DOSSIER | FEATURE



### QUÉBEC SOLIDAIRE

Here are the promises of QS regarding health:

- Invest more to address the determinants of health;
- Strengthen health education and the development of healthy environments;
- Mandate the health impact assessment of activities such as hydrocarbon and open-pit mining and publish the results;
- Promote better housing health through a National Housing Code and renovation support programs adapted to that code;
- Combat the various forms of discrimination against people living with HIV (responsible for AIDS) and/or hepatitis C virus.



**To guarantee public, universal and free access to health care and social services, QS will:**

- Include this commitment by the State in the Act respecting health services and social services;
- Provide quality, community-based health and social services, 24 hours a day, through a comprehensive network of multidisciplinary clinics including strengthened CLSCs, expanded home support, one family physician for each person, one midwife for women who so desire, and improved access to psychiatric care;
- Reverse the trend towards privatization by ceasing to use the private sector, renouncing the implementation of a new public health management system based on

the private sector, ceasing to transfer professional staff from CLSCs to family medicine groups, ensuring free access to medical imaging and other diagnostic services, and introducing public and universal dental insurance

- Increase funding for CLSCs to provide quality integrated front-line services, especially for vulnerable people (mental health, disability, homelessness, loss of autonomy and need for palliative care);
- Improve the organization of services throughout the network: by supporting multidisciplinary teamwork, including physicians, promoting the delegation of procedures, for example to specialized nurse practitioners, ensuring an effective link between FMGs, CLSCs and other forms of front-line public services adapted to local needs, ensuring coordination and information transfer between front-line and specialized services, and assigning a balanced case load to practitioners;
- Provide core funding for community health and social services organizations;
- Ensure adequate funding for hospice palliative care institutions.

**Québec solidaire will adopt a two-pronged public pharmaceutical policy:**

A universal public drug insurance plan (RAMPU); Pharma-Québec, a public centre for group purchasing, generic drug production, pharmaceutical research and innovation.

**Québec solidaire will adopt a Universal Accessibility Act to:**

- Provide public institutions and private companies with clear and reasonable deadlines for implementing the necessary measures;
- Provide for sanctions in the event of non-compliance;
- Will be accompanied by a genuine consultation of people with disabilities, associations and research communities.



## DOSSIER | FEATURE

### D'AUTRES PARTIS ÉLECTORAUX

Le nombre de partis brise des records cette année avec pas moins de 21 partis politiques enregistrés auprès du Directeur général des élections du Québec. La plupart des gens connaissent seulement les 4 grands partis, c'est-à-dire la CAQ, le PLQ, le PQ et QS. Parmi les moins connus, certains sont plus farfelus que d'autres. Qu'ils proposent des idées intéressantes ou des idées plus cocasses, voici ceux qui retiennent l'attention!



#### **Parti culinaire**

Le Parti Culinaire du Québec (PCQ) est né cette année d'une initiative du chef Jean-Louis Thémis basé sur le principe de la «gastronomie». Il s'agit d'une doctrine qui considère la gastronomie comme étant la référence qui régit le bonheur, la santé, l'éducation, l'environnement et l'économie d'une société. Parmi ses promesses électorales, on retrouve :  
Soutenir les banques alimentaires;

Encourager la recherche sur les énergies vertes;  
Arrêter la surpêche;

Initier à la gastronomie dès la 4e année dans toutes les écoles;

Créer un ministère de la santé et du bonheur.

#### **Parti 51**

Le Parti 51 avait fait une apparition éphémère au cours des années 80, puis il a été relancé récemment par un avocat de la Beauce. Son objectif : faire du Québec le 51e état des États-Unis. Parmi les avantages énumérés sur le site web du parti, on y mentionne le fait de bénéficier d'un dollar plus fort, d'avoir notre propre droit criminel et même notre propre milice.

#### **Parti-Libre**

C'était à l'origine une formation politique municipale dans la ville de Saint-Sauveur, mais le chef se lance maintenant dans l'arène provinciale. Son but : « libérer les consciences ».

#### **Citoyens au pouvoir**

Ce parti a changé de nom plusieurs fois au cours du temps. Il a été connu pour la première fois sous Coalition pour la constituante, puis Parti des sans partis, ensuite Sans parti – Citoyens constituants avant de finalement s'appeler Citoyens au pouvoir du Québec. Malgré les nombreux changements de nom, l'objectif est toujours resté le même, c'est-à-dire de doter le Québec de sa propre constitution rédigée par les citoyens.

Pour voir la liste complète des partis politiques enregistrés auprès du Directeur général des élections du Québec pour les élections 2018, rendez-vous sur le site Internet d'Élections Québec.

# DOSSIER | FEATURE



## OTHER ELECTORAL PARTIES



The number of parties breaks records this year with no less than 21 political parties registered with the Chief Electoral Officer of Québec. Most people only know the 4 major parties, i.e. CAQ, PLQ, PQ and QS. Among the lesser known, some are more eccentric than others. Whether they propose interesting ideas or more comical ideas, here are the ones that catch the attention!

### Parti Culinaire

The Parti Culinaire du Québec (PCQ) was born this year from an initiative of the chef Jean-Louis Thémis based on the principle of "gastronocracy". It is a doctrine that considers gastronomy as the reference that governs happiness, health, education, the environment and the economy of a society. Among his election promises, we find:

- Support food banks;
- Encourage research on green energy;

- Stop overfishing;
- Initiate to gastronomy from the 4th year in all schools;
- Create a Ministry of Health and Happiness.

### Party 51

The Party 51 had made an ephemeral appearance in the 1980s, and then it was recently relaunched by a lawyer from Beauce. Its objective: to make Quebec the 51st state of the United States. Among the benefits listed on the party's website are the benefits of a higher dollar, our own criminal law and even our own militia.

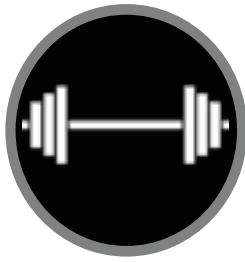
### Free Party

It was originally a municipal political party in the city of Saint-Sauveur, but the leader is now entering the provincial arena. Its goal: "to free consciences".

### Citizens in power

This party has changed its name several times over time. It was first known as the Coalition for the Constituent, then the Non-Party Party, then the Non-Party Party - Constituent Citizens before finally being called Citizens in Power of Quebec. Despite the many name changes, the objective has always remained the same, namely to provide Quebec with its own constitution drafted by its citizens.





## EXERCICE

### YOGA PAR LE RIRE

Wendy Singer

Vous souvenez-vous la dernière fois où vous avez rit à vous époumoner ? Le yoga du rire vous reconnectera avec votre respiration, votre enfant intérieur, améliorera votre intelligence émotionnelle, et vous permettra de récolter tous les bienfaits du rire sur le corps et l'esprit qui vous accompagneront longtemps après votre départ ! Cela peut aussi être un excellent exercice !

Alors qu'il luttait contre une maladie douloureuse et débilitante, Norman Cousins, journaliste politique, a regardé la mort en face et a ri. Littéralement ! Croyant que le succès dans la lutte contre la maladie réside dans les émotions humaines, Cousins a développé un programme de rétablissement pour lui-même qui impliquait de prendre de grandes doses de vitamine C, d'adopter une attitude positive et de regarder des films drôles. Il découvrit rapidement que dix minutes de rires authentiques sur le ventre avaient un effet anesthésique, lui permettant de dormir au moins deux heures sans douleur. Quand la douleur revenait, il rallumait la télé, regardait à nouveau la comédie et recommençait le cycle.

La recherche a prouvé que le corps humain récolte les mêmes bienfaits pour la santé et le bien-être grâce au rire, qu'il soit réel ou faux. Ce fait clé a inspiré le Dr Kataria et son épouse Madhuri (un yogi) à créer le yoga du rire (LY), une routine d'exercice unique combinant des exercices de rire simulés volontaires avec la respiration, les applaudissements et le chant yogique. Le LY a décollé immédiatement, et c'est maintenant un mouvement du rire qui continue de prendre de l'ampleur à travers le monde.

Il vide nos poumons et apporte de l'air oxygéné ; active notre système nerveux parasympathique qui provoque un effet calmant ; stimule le système immunitaire en augmentant les " hormones heureuses " comme les endorphines, la dopamine et la sérotonine qui agissent comme analgésiques et antidépresseurs du corps ; diminue les hormones du stress comme le cortisol et l'adrénaline ; peut réduire la tension artérielle ; crée des liens d'amitié et améliore la communication.

N'importe qui peut faire du yoga du rire, n'importe quand, n'importe où. Aucune blague, aucun sens de l'humour ou tapis de yoga n'est requis. Nous vous guidons avec des exercices faciles et amusants qui favorisent le rire, et grâce à sa nature contagieuse, ce rire improvisé devient rapidement réel. Le rire joyeux du ventre est une chose merveilleuse. Cela peut sembler un peu bizarre, et il faut un peu de persuasion pour que beaucoup viennent essayer, mais une fois qu'on commence à rouler, c'est l'exercice le plus naturel de la ville !

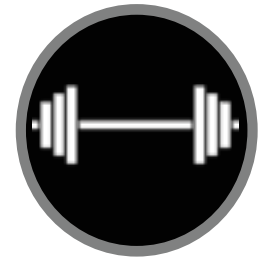
Deux slogans importants sont au cœur de la simulation volontaire du rire : 1) Faites semblant jusqu'à ce que vous le fassiez pour



Photo : Wendy Singer

# EXERCISE

---



vrai, et 2) Le mouvement est synonyme d'émotion. Une récente étude se déroulant à St. Louis publiée en ligne dans la revue Biological Psychiatry s'est penchée sur l'effet de l'administration d'oxyde nitreux (gaz hilarant) aux personnes souffrant de dépression grave pour provoquer le rire. Les premiers résultats préliminaires se sont révélés prometteurs et, bien que l'étude ait été de petite envergure, elle a donné foi aux avantages potentiels du rire, qu'il soit faux ou authentique.

Bien sûr, vous pouvez rire tout seul, mais la recherche prouve qu'il faut de 15 à 20 minutes de rires profonds sur le ventre pour en tirer pleinement profit. Il n'y a pas de meilleure façon de le faire que dans un club de rire.

Sources : Laughter FIT Class - <https://www.meetup.com/fr-FR/Montreal-Laughter-FIT-Meetup/events/ddvhhpyxmbtb/> et Laval Families - <http://www.lavalfamilies.ca/articles.asp?a=446>

Avec un pouvoir aussi audacieux, le rire a le potentiel de construire des ponts entre les communautés, de combattre l'intimidation, d'améliorer les perspectives négatives et de faire du monde un endroit plus heureux. Bien qu'il s'agisse d'un régime d'exercice holistique qui s'étend dans le monde entier, la propagation de la joie et du rire est un mouvement pour la paix. Et n'est-ce pas exactement ce dont le monde a besoin en ce moment ?

Wendy Singer, qui a dirigé l'activité de yoga du rire à l'AGA 2018, donne des cours hebdomadaires au Meta 1111. Pour en savoir plus sur ces activités, communiquez avec Wendy à [wsinger@videotron.ca](mailto:wsinger@videotron.ca) ou au 514-268-0744.

## LAUGHING YOGA

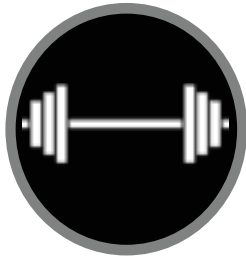
Do you remember the last time you laughed your head off? Laughter Yoga will reconnect you with your breath, your inner child, improve your emotional intelligence, and allow you to reap all of the mind and body benefits of laughter that will last with you long after you leave! It can be great exercise too!

While fighting a painful and debilitating illness, Norman Cousins, a political journalist, stared death in the face and laughed. Literally! Believing that the success in fighting illness is in human emotions, Cousins developed a recovery program for himself that involved taking large doses of Vitamin C, adopting a positive attitude and watching funny movies. He soon discovered that ten minutes of genuine belly laughter had an anesthetic effect, allowing him at least a two-hour period of pain-free sleep. When the pain

returned, he would turn on the comedy and restart the cycle.

Research has proven that the human body reaps the same health and wellness benefits from laughter whether it is real or fake. This key fact inspired Dr. Kataria and his wife Madhuri (a yogi) to create Laughter Yoga (LY), a unique exercise routine combining voluntary simulated laughter exercises with yogic breathing, clapping and chanting. LY took off immediately, and is now a laughter movement that continues to gain momentum across the globe.

It empties our lungs and brings in oxygenated air; activates our parasympathetic nervous system which provokes a calming effect; boosts the immune system by increasing 'happy hormones' like endorphins,



## EXERCISE

dopamine and serotonin that act as the body's own painkillers and mood busters; decreases stress hormones like cortisol and adrenalin; can lower blood pressure; creates friendships and bonds, and enhances communication.



Photo : Wendy Singer

Anybody can do Laughter Yoga, any time, any place. No jokes, sense of humour, or yoga mat are required. We guide you with easy, fun exercises that promote laughter, and due to its contagious nature, this improvised laughter quickly becomes real. Mirthful belly laughter is a wonderful thing. It may sound a bit weird, and takes a bit of coaxing for many to come and try, but once we get rolling, it feels like the most natural exercise in town!

Two important slogans are at the core of voluntary simulated laughter: 1) Fake it until you make it, and 2) Motion equals emotion. A recent pilot study conducted at Washington University School of Medicine in St. Louis and published online in the journal Biological

Sources : Laughter FIT Class - <https://www.meetup.com/fr-FR/Montreal-Laughter-FIT-Meetup/events/ddvhpyxmbtb/> et Laval Families - <http://www.lavalfamilies.ca/articles.asp?a=446>

Psychiatry looked at the effect of giving nitrous oxide (laughing gas) to people with severe depression to induce laughter. The preliminary results showed early promise, and although the study was small, it gave credence to the potential benefits of laughter, whether it is fake or genuine.

Sure, you can laugh on your own, but research is proving that it takes 15 to 20 minutes of deep belly laughter to get the full benefits. There's no better way to do that than in a laughter club.

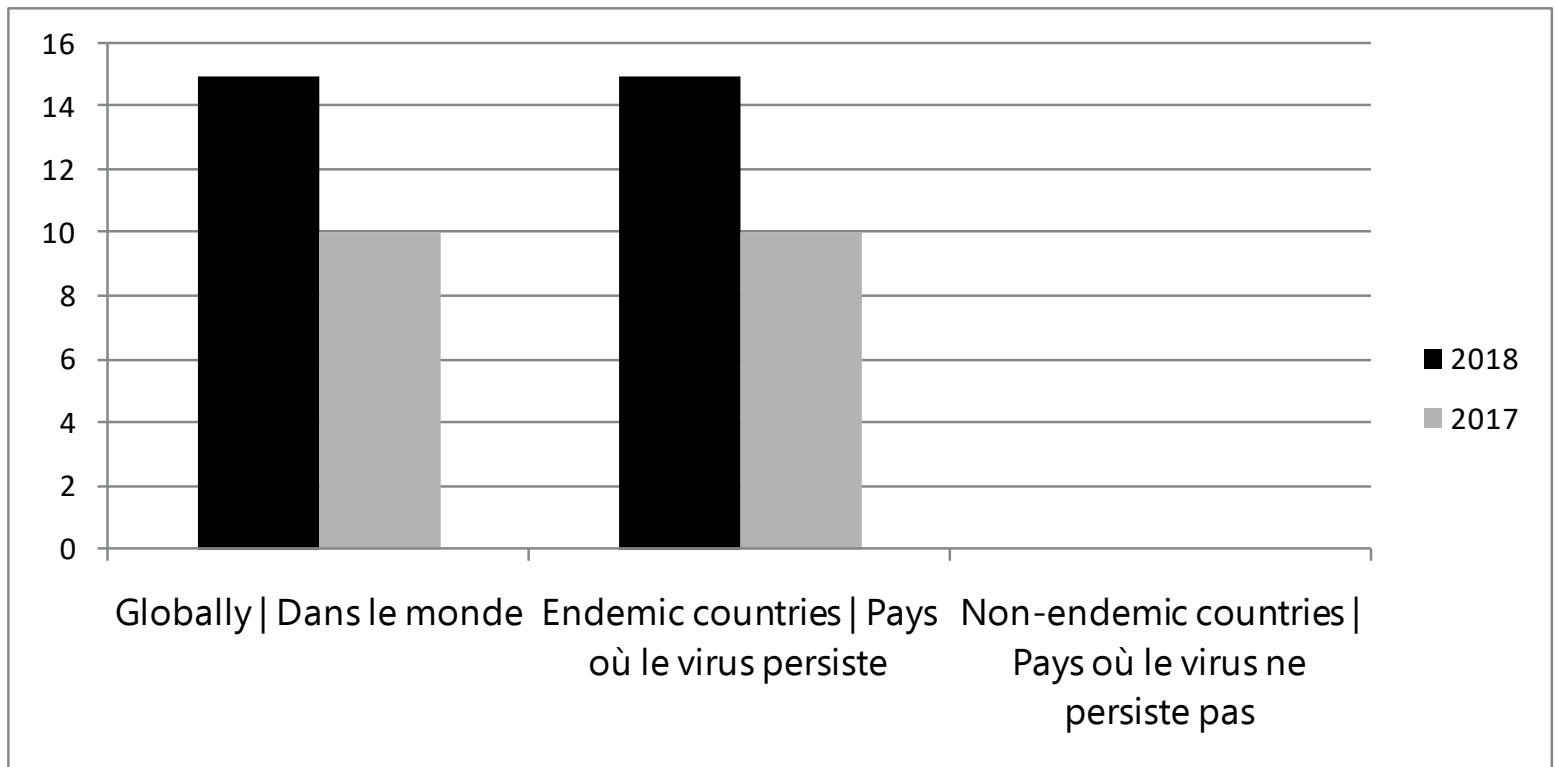
With a power so bold, laughter has the potential to build bridges amongst communities, combat bullying, improve negative outlooks and make the world a happier place. While it is a holistic exercise regime that is sweeping across the world, at its core, the spreading of joy and laughter is a peace movement. And isn't that exactly what the world needs right now?

Wendy Singer, who led the laughing yoga activity at the 2018 AGM, gives weekly classes at the Meta 1111. For information about these activities contact Wendy at [wsinger@videotron.ca](mailto:wsinger@videotron.ca) or 514-268-0744.



Photo : Wendy Singer

# ÉTAT DU VIRUS DE LA POLIO WILD POLIOVIRUS UPDATE



## ANNIVERSAIRES | BIRTHDAYS

Samir Ackad, Mona Arsenault, Lucie Audy, Dorothy Baxter, Mariette Bilodeau, Michelle Bilodeau, Pauline Blackburn, Owen Condon, Jules Corbeil, Claude Corbin, Louise Côté-Dubois, Pauline Demers, Helen D’Orazio, Nicole Gagliardi, Lucie Gibouleau, Huguette Giguère, Rita Hanitramalala, Hélène Lajeunesse, Gilles Lebeau, France Legault, Norma Le Mesurier, Diane Marchand Déziel, Gisèle Marcoux, Denise Mondor, Hélène Nault-Malboeuf, Tuyet Van Nguyen, Martial Poulin, André Seguin, Pierre Shaienks, Bernard Tremblay, Daria Trojan





# *Encore* **DEBOUT**

**DONNEZ**

**PARTAGEZ**

**INFORMEZ-  
VOUS**

**MAKE A DONATION**

**SHARE THE CAMPAIGN**

**LEARN ABOUT PPS**