



**Polio** Québec

#79 PRINTEMPS / SPRING 2021

# Folio Polio

## Dans cette édition

Se souvenir de l'ère  
du vaccin contre la  
poliomyélite

Coronavirus et vaccins

Inventions pour les  
utilisateurs de  
fauteuils roulants

Polio et Mary Poppins

Polio et Philatélie





**Polio Québec**

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

☎ 514-489-1143  
1-877-765-4672

✉ [association@polioquebec.org](mailto:association@polioquebec.org)

🖥 <https://polioquebec.org>

### GRAPHISME

Antoine Heuillard

### REMERCIEMENTS

Mona Arsenault  
Robert Ascash  
Nicole Gagliardi

### RÉDACTION

Antoine Heuillard  
Roland Larivière  
Marcel Giguère

# DANS CE NUMÉRO

## 3 MOT DU PRÉSIDENT

VACCINS CONTRE LA COVID-19  
PAR MARCEL GIGUÈRE, PHARMACIEN

4

## 6 SE SOUVENIR DE L'ÈRE DE LA POLIOMYÉLITE AU MOMENT DU LANCEMENT DU VACCIN COVID-19

TIMBRES COMMÉMORANT LE VACCIN  
ANTIPOLIOMYÉLITIQUE

10

## 12 L'ÉTRANGE LIEN ENTRE LA VACCINATION ET "MARY POPPINS"

DES INVENTIONS POUR LES UTILISATEURS DE  
FAUTEUILS ROULANTS ET LEURS CRÉATEURS

13

## 17 UNE ÉTUDE RÉVÈLE QUE LE VIN ET LE FROMAGE PEUVENT VOUS AIDER À GARDER L'ESPRIT VIF

LE SAVIEZ-VOUS?

21

## 23 ÉTAT DU VIRUS DE LA POLIO À CE JOUR

# IN THIS ISSUE

## 3 PRESIDENT'S NOTE

COVID-19 VACCINES  
BY MARCEL GIGUÈRE, PHARMACIST

5

## 8 REMEMBERING THE POLIO ERA AS THE COVID-19 VACCINE LAUNCHES

STAMPS COMMEMORATING THE POLIO VACCINE

11

## 12 THE ODD CONNECTION BETWEEN VACCINATION AND 'MARY POPPINS'

GREAT INVENTIONS FOR WHEELCHAIR USERS  
AND THE PEOPLE BEHIND THEM

15

## 19 STUDY FINDS WINE AND CHEESE MAY HELP KEEP YOUR MIND SHARP

DID YOU KNOW?

22

## 23 THE POLIO VIRUS TODAY

## Mot du Président

Voici de bonnes nouvelles, la vaccination arrive à nos portes, la température se réchauffe, et notre ennemi mortel, la glace disparaît. La bonne humeur et la joie de vivre, nos forces et nos faiblesses partagés dans nos réunions renforcent notre solidarité. J'espère que les informations que vous trouverez dans ce journal vous plairont. Contactez-nous pour souligner votre appréciation ou vos désaccords. Espérons vous voir à notre prochaine Assemblée Annuelle,

Roland Larivière

## Polio Québec en ligne

En cette période de COVID, l'association Polio Québec offre des activités en ligne grâce à l'application Zoom.

Nous offrons des sessions de partage en ligne spécifiquement pour nos membres francophones sur une base mensuelle pour que vous puissiez partager vos expériences du confort de votre maison, Et n'oubliez pas les sessions de yoga sur chaise le troisième Lundi de chaque mois. De même, le Samedi 12 Juin, notre Assemblée Générale aura lieu par le biais de Zoom

Et Polio Québec offre l'adhésion pour 2021-2022 gratuitement en raison de la pandémie. Donc n'hésitez pas à vous joindre à nous!

Surveillez vos courriels pour nos Flash Info et suivez-nous sur Facebook où toutes les informations pour ces activités sont annoncées. Si jamais vous êtes intéressé, qu'un des membres du conseil d'administration communique avec vous par courriel ou par téléphone, s'il vous plaît, contactez nous.

Cela nous fera plaisir d'échanger avec vous personnellement!

## President's Note

Here is good news, vaccination is upon us, the weather is heating up, and our deadly enemy, the ice is melting. Good humor and joie de vivre, the strengths and weaknesses shared in our meetings strengthen our solidarity. I hope you enjoy the information you find in this journal. Please contact us to underline your appreciation or disagreement.

Hope to see you at our next Annual Meeting,

Roland Larivière

## Polio Quebec online

In this COVID period, the Polio Quebec association offers online activities through the Zoom application.

Sharing sessions are organised for our English speaking members every Tuesday at 7PM to let you share your experiences from the comfort of your homes. And yoga sessions take place online on the third Monday of each month. Similarly, we are holding our General Assembly on the 12th of June via Zoom

Polio Quebec also offers free membership for 2021-2022, due to the pandemic. So please! Do not hesitate to join us!

Watch for our Flash Info in your emails and follow us on Facebook, as all the information for these activities is announced there. If you wish to speak with one of the members of the board of directors communicates by email or over the phone, please send us your request.

It will be our pleasure to talk to you personally!



## Les vaccins contre la COVID-19

par Marcel Giguère, pharmacien

Comme la vaccination contre la Covid-19 a déjà ou va débiter bientôt dans les résidences de personnes âgées (RPA), il me semble approprié de faire une mise au point sur l'efficacité et la sécurité de ces vaccins.

### Traitements :

Peu de traitements existent contre le virus de la Covid-19 et ceux-ci sont, à date, peu efficaces ou difficiles d'accès. Contrôler la réaction inflammatoire par un dérivé de la cortisone est présentement le traitement le plus utilisé pour diminuer la mortalité, avec un certain succès. La colchicine, un ancien médicament contre la goutte pourrait aussi aider à diminuer les complications, mais pas à éviter la maladie.

### Vaccins contre la Covid-19 :

Mais le seul espoir d'enrayer cette pandémie est par l'acquisition d'une immunité collective où 70% et plus de la population serait vaccinée contre ce virus. Comme le virus de la polio a presque été éliminé de la planète par la vaccination massive de la population, ON PEUT AUSSI ÉLIMINER LA COVID-19 PAR LA VACCINATION!

Il existe présentement 2 vaccins contre la Covid-19 approuvés par Santé Canada : celui de la compagnie Pfizer et celui de Moderna. Ces 2 vaccins demandent que 2 doses soient injectées : la première dose assurant l'immunité et la deuxième, l'efficacité à long terme. D'autres vaccins seront bientôt aussi approuvés dont celui de Johnson & Johnson, qui ne demandera qu'une seule dose pour être efficace.

### Efficacité :

Plus de 70,000 personnes ont participé aux études cliniques des 2 vaccins approuvés par Santé Canada et leur efficacité a été évaluée autour de 95%! On doit préciser que, pour être efficace, nous devons compter une période d'environ 14 jours après l'injection de la première dose. On a également remarqué que ceux qui étaient quand même infectés par le virus, malgré

leur vaccination, avaient généralement une infection moins sévère que ceux non vaccinés.

### Effets :

Les effets secondaires principaux sont mineurs. Plus de 50% des personnes vaccinées auront de la douleur au bras; entre 10-50% des gens auront des maux de tête, de la douleur aux articulations, de la diarrhée ou de l'enflure des ganglions sous les bras. Concernant les réactions allergiques graves, elles ne se produisent que chez 4 personnes sur 100,000 et les centres de vaccination sont équipés pour traiter sur place ces personnes : il n'y a donc pas de raison de s'inquiéter à recevoir ces vaccins.

Si vous avez des questions sur votre éligibilité pour ces vaccins ou sur leur efficacité ou sécurité, n'hésitez pas à en discuter avec votre pharmacien : il pourra bien vous conseiller. Enfin, nous pouvons voir la lumière au bout du tunnel grâce à la vaccination contre la Covid-19.

### Note Additionnelle de Polio Quebec

Les informations concernant le processus de vaccination par Covid-19 du Québec sont en constante évolution. Il est maintenant confirmé que vous devez être un résident du Québec âgé de 70 ans et plus pour prendre un rendez-vous pour la vaccination Covid-19. Vous pouvez commencer à prendre rendez-vous en vous rendant sur le site <https://www.quebec.ca/vaccinocovid> ou en téléphonant au 1 877 644-4545.

- Voie d'administration:

Les vaccins COVID-19 sont administrés sous forme d'injection intramusculaire (IM) dans le muscle deltoïde. (Les vaccins mentionnés ici sont le vaccin Covid-19 de Pfizer-BioNTech et le vaccin Moderna COVID-19.)

- Injections intramusculaires (IM):

Le muscle deltoïde du bras est le site d'injection préféré chez les adolescents et les adultes (à moins que la masse musculaire ne soit pas adéquate, auquel cas la cuisse antérolatérale peut être utilisée).



## COVID-19 Vaccines

by Marcel Giguère, pharmacist

As vaccination against Covid-19 has already or will begin soon in residences for the elderly (RPA), it seems appropriate to me to provide an update on the efficacy and safety of these vaccines.

### Treatments:

Few treatments exist against the Covid-19 virus and these are, to date, ineffective or difficult to access. Controlling the inflammatory reaction with a cortisone derivative is currently the most widely used treatment to decrease mortality, with some success. Colchicine, an older gout medicine may also help decrease complications, but not prevent disease.

### Vaccines against Covid-19:

But the only hope of stopping this pandemic is through the acquisition of collective immunity where 70% and more of the population would be vaccinated against this virus. As the polio virus has almost been eliminated from the planet by mass vaccination of the population, COVID-19 CAN ALSO BE ELIMINATED BY VACCINATION!

There are currently 2 vaccines against Covid-19 approved by Health Canada: that of the company Pfizer and that of Moderna. These 2 vaccines require 2 doses to be injected: the first dose providing immunity and the second providing long-term efficacy. Other vaccines will soon be approved as well, including the one from Johnson & Johnson, which will only require a single dose to be effective.

### Efficiency:

More than 70,000 people have participated in clinical studies of the 2 vaccines approved by Health Canada and their effectiveness has been evaluated at around 95%! It should be noted that in order to be effective, we must allow a period of about 14 days after the injection of the first dose. It was also noted that those who were still infected with the virus, despite

their vaccination, generally had a less severe infection than those who were not vaccinated.

### Effects :

The main side effects are minor. More than 50% of people vaccinated will have pain in their arms; between 10-50% of people will have headaches, joint pain, diarrhea, or swelling of the glands under their arms. Regarding serious allergic reactions, they only occur in 4 out of 100,000 people and vaccination centers are equipped to treat these people on site: there is therefore no reason to worry about receiving these vaccines. If you have any questions about your eligibility for these vaccines or their efficacy or safety, don't hesitate to discuss them with your pharmacist: they will be able to advise you. Finally, we can see the light at the end of the tunnel thanks to the Covid-19 vaccination.

### Additional information from Polio Quebec

Information regarding the Covid-19 vaccination process in Quebec is constantly changing. It is now confirmed that you must be a Quebec resident who is 70+ to book an appointment for the Covid-19 vaccination. You may begin making an appointment by either going on this website <https://www.quebec.ca/vaccinocovid> or by calling 1-877-644-4545.

- Route of administration:

COVID-19 vaccines are given as an intramuscular (IM) injection into the deltoid muscle." (The vaccines referred to here are the Pfizer-BioNTech COVID-19 vaccine and the Moderna COVID-19 vaccine.)

- Intramuscular (IM) injections:

The deltoid muscle of the arm is the preferred injection site in adolescents and adults (unless the muscle mass is not adequate, in which case the anterolateral thigh can be used).



**Please take into consideration that any medical information contained in this edition is not necessarily the opinion of Polio Quebec or its medical advisers.**



## Se souvenir de l'ère de la poliomyélite au moment du lancement du vaccin COVID-19

Alors que les vaccins contre COVID-19 sont en cours de déploiement, la célébration et l'optimisme reviennent à chaque coin de rue. Les travailleurs de la santé partagent triomphalement des selfies de leurs bras après l'injection, célébrant la fin prochaine de la pandémie mondiale.

Pour les générations plus âgées, cette attitude évoque des souvenirs de 1955, quand il a été annoncé à la radio que le Dr Jonas Salk avait mis au point un vaccin contre le dangereux virus de la polio. Après des années de luttes et d'épidémies pernicieuses, l'annonce était «comme si un nuage sombre s'était levé», explique Lynne Seymour.

Pendant des années, les parents ont essayé avec anxiété de protéger leurs enfants de la maladie consternante, en leur disant de rester à l'écart des piscines et des cinémas. Ils pratiquaient des routines de lavage des mains. Tout cela doit sembler très familier aux familles d'aujourd'hui.

Les enfants avaient tendance à redouter l'été qui provoquait si souvent des flambées de poliomyélite. Ainsi, lorsque le vaccin du Dr Salk a annoncé des essais réussis, des ménages entiers se sont mis à applaudir. C'était la promesse qu'ils pouvaient sortir et jouer à nouveau sans souci.

Et la célébration s'est étendue jusqu'aux médias, des bobines de nouvelles montrant des images d'hommes en costume roulant des charrettes d'expédition de vaccins, alors qu'ils "inauguraient une nouvelle ère médicale". Encore une fois, pas sans rappeler la fanfare que nous voyons aujourd'hui.

Philip Mcleod, 77 ans, se souvient que le processus d'obtention du vaccin était anti-climatique par rapport au charivari qu'il engendrait. "C'était difficile à croire en tant que jeune de 12 ans qu'il allait vous sauver la vie, parce que c'était tellement routinier", a-t-il déclaré. Et pourtant, les patinoires et les parcs, abandonnés depuis longtemps par peur - semblable à ce que nous voyons aujourd'hui - se sont à nouveau remplis des sons d'enfants qui jouent.

Le déploiement du vaccin antipoliomyélique a également été marqué par des démonstrations spectaculaires. Les premiers enfants à recevoir le vaccin ont été les trois fils du Dr Salk. «C'était l'occasion de montrer la confiance que mon père avait dans le travail qu'il avait accompli», déclare Peter, l'aîné

"Et pour nous protéger les enfants.". Pendant ce temps, Jonathan Salk, cinq ans, a été pris dans les vagues d'excitation, même s'il ne comprenait pas la science ou la véritable portée des choses. Il se souvient avoir appelé son meilleur ami pour lui annoncer fièrement "Billy! Je suis célèbre! Et mon père aussi!".



Pourtant, tout comme l'atmosphère entourant les débuts des vaccins contre le coronavirus, l'introduction de la vaccination contre la polio a été reçue avec un mélange d'émotions pour les familles qui avaient déjà perdu des proches. Jean Norville, 72 ans, se souvient de la mort de son frère Tommy en 1951, et de la manière dont sa mère a dit "Pense à Tommy" alors qu'elle le conduisait au service de santé pour se faire vacciner quand cela a été possible.

La frénésie initiale a également conduit à des erreurs fatales dans le déploiement du vaccin. En un mois, six cas de polio avaient été liés à un vaccin fabriqué par Cutter Laboratories en Californie. Le laboratoire n'avait pas réussi à tuer complètement le virus dans certains lots de vaccins, une erreur qui a causé 200 cas de polio et 11 décès. Un rappel a été émis et la distribution a dû être interrompue. Des personnes comme Elen Goodman, 71 ans, ont contracté le virus lors de cet arrêt de la production. «Ma vie a été définie par cette maladie», a-t-elle déclaré. "Et cela aurait pu être évité."

Elvis Presley a accepté d'être vacciné à la télévision nationale pour renforcer davantage la confiance dans le vaccin. Aujourd'hui, les politiciens font de même et les citoyens ordinaires ont les médias

sociaux comme une plateforme pour partager leur expérience avec le monde.

Et le résultat du vaccin antipoliomyélique a été l'éradication de deux souches du virus, dont une troisième restait et circulait toujours en Afghanistan et au Pakistan uniquement.

Pour ceux qui sont marqués par les souvenirs de l'épidémie de polio, un vaccin contre le COVID est attendu avec impatience. De nombreux citoyens âgés, particulièrement vulnérables à la maladie, sont confinés et séparés de leur famille depuis un an.

On dit souvent que l'histoire se répète, et cela a été particulièrement évident pour les générations plus âgées, qui ont pu observer les parallèles entre le déploiement des vaccins contre la polio et le COVID. Pourtant, ceux-ci permettent également d'accentuer ce qui a changé.

Les médias sociaux ont donné une plate-forme aux partisans du vaccin, ainsi qu'à l'opposition. Comme l'a dit Darrell Salk à propos de son père: "Il se serait réjoui. Mais il serait horrifié par le nombre de personnes qui sont inquiétées par le vaccin. Je peux le voir fermer les yeux et se secouer la tête."



## Remembering the Polio Era as the COVID-19 vaccine launches

As the COVID-19 vaccines are being rolled out, celebration and optimism are found at every corner. Health care workers triumphantly share selfies of their arms post-infection, celebrating the approaching end of the global pandemic.

To older generations, this attitude evokes memories of the 1955, when it was announced on the radio that Dr. Jonas Salk had developed a vaccine for the dangerous polio virus. Following years of struggles and pernicious outbreaks, the announcement was "like a dark cloud had lifted" says Lynne Seymour.

For years, parents anxiously tried to keep their children safe from the puzzling disease, telling them to stay away from swimming pools and movie theaters. They practiced hand-washing routines. All of which may sound very familiar to families today.

Children had been taught to dread the summer that so often brought polio outbreaks. So when Dr. Salk's ambitious vaccine saw successful trials, entire households erupted into cheers. It was the promise they could go out and play again without worry.

And the celebration extended all the way into the media, news reels showing footage of men in suits rolling carts of vaccine shipments, as they "ushered in a new medical age". Once again, not unlike the fanfare we see today.

Philip Mcleod, 77, recalls the process of getting the vaccine as anti-climatic compared to the hullabaloo it was generating. "It was hard to believe as a 12-year-old that was going to save your life, because it was so routine" he said.

And yet, the skating rinks and parks, long abandoned out of fear - similar to what we see today - once again filled with the sounds of children playing.

The polio vaccine's rollout was also rife with dramatic demonstrations. The first children to receive the vaccine were Dr. Salk's three sons. "It was an opportunity to demonstrate my father's confidence in the work he had done" says Peter, the oldest "And to get us kids protected.". Meanwhile, five-year-old Jonathan Salk got caught up in the waves of excitement, even though he did not understand the science or the true scope of things. He recalls calling his best friend to proudly announce "Billy! I'm famous! And so is my father!".



# Lecture / Reading



Yet, much like the atmosphere surrounding the debut of the coronavirus vaccines, the introduction of polio immunization was bittersweet for families who had already lost relatives. Jean Norville, 72, recalls the death of his brother Tommy in 1951, and the manner in which his mother said "Think of Tommy" as she rushed him to the health department to get the shot once it became available.

The initial rush also led to some fatal mistakes in the vaccine rollout. Within a month, six case of polio had been linked to a vaccine manufactured by Cutter Laboratories in California. The lab had failed to completely kill the virus in some vaccine batches, a mistake to caused 200 polio cases and 11 deaths. A recall was issued and distribution had to be ground to a halt. People such as Elen Goodman, 71, contracted the virus during this halt in production. "My life has been defined by this disease," she said. "To think it could have been avoided."

Elvis Presley agreed to be vaccinated on national television to futher bolster confidence in the vaccine. Today, politicians are doing the same, and ordinary citizens have social media as

a platform to share their experience with the world.

And the outcome of the polio vaccine was the eradication of two strains of the virus, with a third remaining and still circulating in Afghanistan and Pakistan.

For those scarred by memories of the polio epidemic, a vaccine against COVID has been awaited with bated breath. Many older citizens, who are particularly vulnerable to the disease, have been shut in and separated from their families for the last year.

It is often said that history repeats itself, and this has been especially obvious to older generations, that have been able to observe the parallels between the rollout of the polio and COVID vaccines. Yet these also allow us to highlight what has changed.

Social media have given a platform for supporters of the vaccine, as well as opposition. As Darrell Salk said of his father: "He would have been delighted. But he would be horrified by the number of people concerned about using the vaccine, I can see him closing his eyes and shaking his head."



## Timbres commémorant le vaccin antipoliomyélique

«Un adulte ne perdrait jamais son temps à collectionner des timbres.» Du moins, c'était le sentiment à l'époque où Franklin Delano Roosevelt a commencé à collectionner des timbres dès l'âge de huit ans. La mère de FDR, Sara Delano Roosevelt, a présenté ce passe-temps à son fils, qui, des années plus tard, deviendrait le président des États-Unis ayant exercé le plus long mandat. Au fur et à mesure que son étoile politique grandissait, la popularité de ce passe-temps augmentait. Lorsqu'il a été diagnostiqué avec la polio en 1921, alors qu'il n'avait que 39 ans, ce passe-temps lui a apporté un grand réconfort.

Il n'a probablement jamais pu imaginer les multiples timbres émis qui commémoreraient la lutte contre la polio et le développement d'un vaccin contre la maladie semi-incurable dont il souffrait. La médecine et la santé sont un sujet populaire pour les commémorations, et plusieurs agences postales à travers le monde ont émis des timbres sur la polio au fil des ans.

En 1957, la même année où le Dr Salk a mis au point le vaccin, le service postal américain a émis un timbre rendant hommage à ceux qui ont aidé à lutter contre la polio. Représentant une femme tenant un bouclier avec un caducée, aux côtés d'un garçon et d'une fille, le timbre représentait les jeunes qui ont le plus bénéficié des progrès médicaux dans la lutte contre cette affliction.

Avec le temps, les timbres sont passés de la mémoire de ceux qui ont survécus à ceux qui sont derrière le vaccin. En 1999, le service postal américain a mis en vente un timbre commémoratif de 33 cents pour célébrer l'annonce du perfectionnement du vaccin par le Dr Salk. Il représentait un médecin vaccinant une jeune fille. Sept ans plus tard, un timbre de 63 cents y figurait le portrait du Dr Salk et un timbre de 87 cents représentait le Dr Sabin. Ces timbres commémoraient les hommes qui ont aidé à éradiquer presque entièrement la maladie.

Pendant ce temps, au Canada, un timbre de 2005 célébrait les enfants pouvant jouer sans craindre de tomber malade. Conçu par Debbie Adams, le timbre du 50e anniversaire montrait la silhouette de six enfants jouant après s'être débarrassés de leurs orthèses de jambe. Les différentes couleurs de chaque silhouette évoquaient le sens de la variété et de la joie. Il a souligné à quel point le vaccin de 1955 a changé la donne pour tout le monde et comment son impact peut encore se faire sentir aujourd'hui.

Des timbres similaires ont été émis à travers le monde au fil des ans, célébrant ceux qui sont derrière les vaccins et ceux qui en ont le plus tiré parti: les enfants. La philatélie est pour beaucoup un moyen d'avoir un aperçu de l'histoire et d'en faire une réalité. En tant que tel, il est merveilleux de voir des timbres nous rappeler à plusieurs reprises le travail important du Dr Salk et du Dr Sabin, et de les voir souligner à quel point cela a changé les choses pour tout le monde, en particulier les enfants.



## Stamps commemorating the polio vaccine

“An adult would never waste his time collecting stamps.” At least that was the feeling during the days when Franklin Delano Roosevelt began collecting stamps as an eight-year-old.

FDR’s mother, Sara Delano Roosevelt, introduced the hobby to her son, whom years later would become the longest serving president of the United States. As his political star rose, so did the popularity of the hobby. When he was diagnosed with polio in 1921, when he was 39 years old, the hobby brought him great comfort.

He also probably never imagined the multiple stamps issued that would commemorate the fight against polio and the development of a vaccine for the seemingly incurable disease ailing him.

Medicine and health are a popular subject for commemoratives, and several postal agencies around the world have issued polio related stamps over the years.

In 1957, the same year Dr. Salk developed the vaccine, the U.S. postal service issued a stamp honouring those who helped fight polio. Featuring a woman holding a shield with a caduceus, along side a boy and a girl, the stamp represented the young people who benefited most from medical advances in fighting the affliction.

With time, the stamps shifted from memorializing those who were saved, to those behind the vaccine. In 1999, the U.S Postal service put a 33-cent commemorative on sale to celebrate the announcement of Dr. Salk perfecting the vaccine. It depicted a doctor vaccinating a young girl. Seven years later, a 63-cent stamp featured Dr. Salk’s portrait and an 87-cent stamp showed Dr. Sabin. These stamps commemorated the men who helped almost entirely eradicate the disease.

Meanwhile in Canada, a 2005 stamp celebrated children could play without being worried about getting sick. Designed by Debbie Adams, the 50th anniversary stamp showed six children in silhouette, playing after discarding their leg braces. The different colors for each silhouette evoked the sense of variety and joy. It emphasized how the 1955 vaccine was a game changer for everyone, and how its impact can still be felt today.

Similar stamps have been issued across the world over the years, celebrating those behind the vaccines and those who gained most from them: children. Stamp collecting is for many a way to get a glimpse into history, and to make it more tangible. As such, it is wonderful to see stamps reminding us of the important work of Dr. Salk and Dr. Sabin repeatedly be brought back to attention, and to see them emphasize how much it changed things for everyone, especially children.



## L'étrange lien entre la vaccination et "Mary Poppins"

"C'est le morceau de sucre qui aide la médecine à couler". La chanson emblématique du film de Disney de 1964 "Mary Poppins" est une leçon pour rendre plus agréable des tâches autrement banales ou intimidantes. Mais l'idée de la chanson est en fait venue d'une conversation que l'auteur-compositeur a eu avec son jeune fils à propos du vaccin contre la polio - et le fils de cet auteur-compositeur utilise ce brin d'histoire de la musique de film pour souligner l'importance de faire confiance aux professionnels de la santé pendant une pandémie.

Robert Sherman a écrit la chanson grâce à son fils Jeff, qui était réputé pour avoir rejeté les injections au cabinet de son médecin et de s'être enfui. Il se souvient avoir reçu le vaccin antipoliomyélitique oral à l'école alors qu'il était enfant. Quand il est rentré à la maison cet après-midi-là, il a dit son père à propos de sa journée. "Cela n'a-t-il pas fait mal?", demanda Robert Sherman à son fils. "Je lui ai dit qu'ils l'ont mis sur un morceau de sucre et que tu viens de le manger," expliqua Sherman.

À l'insu de Sherman à l'époque, son père et son oncle Richard Sherman étaient en train de composer la musique du film "Mary Poppins" - et avaient eu du mal à trouver une nouvelle chanson. La conversation de Robert Sherman avec son fils lui a finalement donné le slogan accrocheur dont lui et son frère avaient besoin: un morceau de sucre (aide le médicament à passer). Et la chanson maintenant populaire est née.

## The odd connection between vaccination and 'Mary Poppins'

"A spoonful of sugar makes the medicine go down." The iconic song lyric from the 1964 Disney film "Mary Poppins" is a lesson in making otherwise mundane or daunting tasks more enjoyable. But the idea for the tune actually came from a conversation the songwriter had with his young son about the polio vaccine -- and the son of that songwriter is using that nugget of film music history to emphasize the importance of trusting medical professionals during a pandemic.

Robert Sherman wrote the song thanks to his son Jeff who was known for rejecting the booster shots at his doctors' office and running away. He recalled receiving the oral polio vaccine at school as a child. When he came home that afternoon, he told his father about his day. "Didn't it hurt?" Robert Sherman asked his son. "I told him they put it on a sugar cube and you just ate it," Sherman explained".

Unbeknownst to Sherman at the time, his father and his uncle Richard Sherman were in the process of composing music for the film "Mary Poppins" -- and had been struggling to come up with a new song. Robert Sherman's conversation with his son finally gave him the catchy slogan that he and his brother needed: A Spoonful of Sugar (Helps the Medicine Go Down). And the song now beloved by generations of children was born.



## Des inventions pour les utilisateurs de fauteuils roulants et leurs créateurs

Il y a tellement de nouveaux produits importants actuellement développés dans le domaine de la mobilité. Alors que les entreprises technologiques créent des produits en pensant aux consommateurs, il appartient souvent aux entrepreneurs individuels de se concentrer sur les produits destinés aux personnes handicapées. Voici les esprits derrière ces produits et leurs raisons d'agir.

### 1) Andrew Slorance et le changement

Andrew Slorance a commencé à utiliser un fauteuil roulant il y a 37 ans, après avoir subi une blessure à la moelle épinière lors d'une chute d'un arbre à l'âge de 14 ans. Devant utiliser un fauteuil roulant qu'il décrit comme «25 kg [quatre pierres] d'acier», il s'est senti «dévasté» et «jugé comme handicapé» lorsqu'il l'utilisait.

Avec le temps, Slorance se sentait de plus en plus frustré que les fauteuils roulants aient peu évolué au fil des ans. Ils étaient plus petits et plus compacts, mais la technologie n'a guère changé au fil des décennies.

Pour cette raison, il a cherché à résoudre les problèmes qui ont tourmenté cet aspect fondamental de sa vie. Il a inventé les bagages Phoenix Instinct, des sacs conçus pour se fixer à l'arrière d'un fauteuil roulant. Il permet à l'utilisateur de filer à travers l'aéroport les mains et les genoux libres. Cette conception simple est compatible avec les fauteuils manuels et électriques. Mais ses talents vont bien plus loin. Son design innovateur pour les fauteuils roulants intelligents a remporté le prix

Toyota de 1 million de dollars. Il utilise des capteurs intelligents pour détecter si l'utilisateur se penche en avant ou en arrière et ajuste son centre de gravité en conséquence pour éviter tout basculement ou chute.

Il a utilisé des conceptions à la fois simples et tournées vers l'avenir qui utilisent les technologies les plus élémentaires ainsi que les technologies les plus avancées pour aider les personnes handicapées. Comme le dit Slorance: "Mon expérience, en tant qu'utilisateur de fauteuil roulant, m'a permis de résoudre un problème considérable"

### 2) Patrick Dougherty et la nature

Patrick Dougherty a subi un grave accident de motocross il y a sept ans et il est maintenant un quad incomplet C6 / 7. Mais Dougherty n'a pas laissé cela le ralentir. Il a cherché à trouver des moyens qui pourraient lui permettre de s'aventurer encore dans la nature et d'explorer la nature librement sur n'importe quel terrain, qu'il s'agisse de bordures, d'herbe, de gravier, de neige ou de sable.

Pour ces raisons, il a conçu le FreeWheel, un accessoire qui accroche une roue avant sur les repose-pieds de la chaise, permettant une stabilité et une mobilité accrue. Il transforme le fauteuil roulant en son propre véhicule d'aventure hors route. "Avec la roue libre, vous pouvez pousser en toute sécurité sur des surfaces qui seraient généralement impossible. Au lieu de



rouler avec effort pour passer sur l'herbe, les bordures de trottoir ou les chemins de terre, vous pouvez désormais franchir en toute sécurité presque tous les obstacles", dit Dougherty.

La fixation permet de traverser facilement un sol caillouteux et est réglable pour s'adapter à la plupart des fauteuils roulants à cadre fixe. Il peut également être attaché en quelques secondes. Le processus de conception était extrêmement itératif et collaboratif. Au fur et à mesure que le mot se répandait sur les prototypes de Dougherty, des gens du monde entier souhaitaient le tester dans toutes sortes d'environnements.

Maintenant que cette conception est enfin terminée, Dougherty a pour mission de partager à travers le monde sa passion pour l'aventure. Il ne laisse pas sa chaise le définir et continue à la place de faire toutes les activités pleine d'action qu'il aime. «La vie consiste à vivre et tous les jours, je suis maintenant dehors, je participe activement et je sais que le FreeWheel a un impact très positif sur ma santé. Mes enfants savent que je serai aux matchs de football pour les encourager, camper et faire des randonnées dans les bois en tant que famille. Ce fut une expérience merveilleuse de rencontrer d'autres personnes dans des situations similaires et de voir comment leur vie a changé avec le FreeWheel. Je parle de ça!"

### 3) Alden Kain et la parentalité

Lorsque Sharina Jones, qui avait perdu l'usage de ses jambes à cinq ans, était sur le point d'avoir son premier enfant à trente-cinq ans, elle a commencé à se demander comment elle pourrait gérer une poussette en fauteuil roulant. Par pur hasard, elle a été jumelée dans une classe de design spéciale avec Alden Kain, 16 ans.

Le lycéen de Detroit s'est immédiatement mis à inventer une poussette en fauteuil roulant. Et après six mois de travail acharné, son prototype a été un succès. «C'était formidable de la rencontrer et de lui parler de ce qu'elle veut et de ce qu'elle ne veut pas», a expliqué Kain. «Ainsi on a pu déterminer la maniabilité d'utilisation et elle peut se déplacer facilement avec la poussette.»

L'appareil est incroyablement simple, car il permet de fixer un siège d'auto ordinaire à un fauteuil roulant, où une mère ou un père peut s'occuper de leur enfant. L'invention a gagné en popularité en ligne et Kane a été invité à une conférence TEDxDetroit, où il a été interviewé sur la façon dont il a conçu et développé l'appareil.

Mais en fin de compte, ce qu'il a appris de cette expérience, c'est que «C'était extrêmement excitant et gratifiant de voir Sharina l'utiliser.»



Alden Kain et sa poussette pour fauteuil roulant



## Great Inventions for Wheelchair users and the People Behind Them

There are so many important new products being developed in the mobility lifestyle realm right now. While tech companies create products with the consumer in mind, it is often up to individual entrepreneurs to focus on products for people living with disabilities. Here are the minds behind such products, and their reasons to act.

### 1) Andrew Slorance and change

Andrew Slorance began using a wheelchair 37 years ago after injuring his spinal cord falling from a tree as a 14-year-old. Having to use a wheelchair he describes as "25kg [four stone] of steel", he felt "devastated" and "judged as a disabled" when he had to use it.

With time, Slorance felt increasingly frustrated that wheelchairs saw little evolution over the years. They were made smaller and more compact, but the technology barely changed over the decades.

This is why he sought to solve issues that plagued this fundamental aspect of his life. He invented Phoenix Instinct luggage, bags designed to attach to the back of a wheelchair. It allows the user to dash through the airport hands and lap free. The simple design is compatible with manual and power chairs. But his talents extend far further.

His innovative design for smart-wheelchairs won the \$1million Toyota prize. It employs smart sensors to detect if the user is leaning forward or backwards, and adjusts its center of gravity accordingly to prevent tipping or falling.

He has used both simple and forward-looking designs that employ the most basic of technologies as well as the most high tech to help people with disabilities. As Slorance states: "My experience, as a wheelchair user, has allowed me to solve a considerable problem"

### 2) Patrick Dougherty and nature

Patrick Dougherty suffered a severe motocross accident seven years ago and as a result is now a C6/7 incomplete quad. But Dougherty did not let this slow him down. He sought to think of ways that could allow him to still venture into the wilds and explore nature freely over any terrain, whether it be curbs, grass, gravel, snow or sand.

This is why he designed the FreeWheel, an attachment that hooks a front end wheel onto the foot rests of the chair, allowing for added stability and mobility. It turns the wheelchair into its very own off-road adventure vehicle. "With the FreeWheel, you can safely push over surfaces that would typically be impossible. Instead of



popping "wheelies" to go over grass, curbs or down dirt trails, you can now safely push over almost any obstacle" says Dougherty.

The attachment makes it easy to cross rough ground, and is adjustable to suit most fixed frame wheelchairs. It can also be attached within seconds. The design process was extremely iterative and collaborative. As word spread of Dougherty's prototypes, people from all over the world asked for the attachment to test it out in all manner of environments. Now that design is finally completed, Dougherty is on a mission to share his passion for adventure with the world. He did not let his chair define him, and instead continues to do all the action packed activities he loves. "Life is about living and everyday I am now out, actively participating, and I know the FreeWheel has a very positive impact on my health. My children know I'll be out at the soccer games cheering them on, camping and going on hikes in the woods as a family. It has been a wonderful experience meeting others in like situations and seeing how their lives have changed with the FreeWheel. They talk about their independence, going places they never thought they'd be able to go. That's what I'm talking about!"

Andrew Slorance and his smart wheelchair

### 3) Alden Kain and parenthood

When Sharina Jones, who had lost the use of her legs at five years old, was about to have her first child at thirty five, she began to wonder how she would manage a stroller while in a wheelchair. By pure chance, she was paired in a special design class with 16-year-old Alden Kain.

The Detroit high-school student immediately set off to invent a wheelchair stroller. And after six months of hard work, his prototype was a success. "It was great to meet her and talk to her about what she wants and doesn't want," Kain explained "Talking to her was a big help, figuring out the workability of the device, where to put a diaper bag, whether or not she could unhook the stroller and how she can move around in the chair."

The device is incredibly simple, as it allowed it to attach a regular baby car seat to a wheelchair, where a mother or father can look after their child. The invention gained mass popularity online, and Kane was invited to a TEDxDetroit talk, where he was interviewed on how he designed and developed the device

But ultimately, what he gained from the experience was that, "It was extremely exciting and rewarding to see Sharina using it."









Willette ajoute également: "La nôtre est peut-être la première étude à montrer que la consommation d'agneau peut en quelque sorte être bénéfique par rapport à la consommation d'autres viandes rouges. À mon avis, manger de la viande n'est bénéfique que si vous enlevez la majeure partie de la graisse". Si vous mangez de l'agneau, coupez toute graisse visible afin de vous assurer qu'il soit aussi maigre que possible.

En tant que tel, il ne fait aucun doute que certains aliments favorisent un esprit plus vif en vieillissant. Les scientifiques découvrent toujours exactement comment votre alimentation influence le fonctionnement du cerveau, mais dans le cas général, les aliments riches en antioxydants et en composés anti-inflammatoires seront bénéfiques. Limiter les aliments riches en graisses saturées, se concentrer sur les grains entiers, les légumes verts à feuille et les baies favorisera généralement vos capacités cognitives. Dans une étude, les personnes qui suivent de près ces conseils avaient les capacités cognitives de personnes de plus de sept ans plus jeunes qu'eux. Mangez intelligemment et protégez votre fonction cognitive.



Voici quelques-uns des aliments stimulant la mémoire mis en valeur dans le régime MIND:

- **Grains entiers:** le blé entier, le quinoa, le riz brun et l'avoine vous protégeront du déclin de la mémoire
- **Myrtilles:** de nombreuses études associent ce fruit riche en antioxydants à des améliorations de la mémoire
- **Légumes-feuilles:** Comparés à ceux qui évitent leurs légumes, les adultes mangeant une à deux portions quotidiennes d'aliments comme les épinards, le chou ou le chou frisé, se sont avérés avoir la mémoire de personnes d'environ 11 ans plus jeunes.
- **Noix:** Dans un cas, ceux qui ont consommé des noix ont toujours obtenu de meilleurs résultats aux tests mesurant les capacités cognitives, quels que soient leur âge, leur sexe ou leur origine ethnique.
- **Fruits de mer:** Les poissons et les crustacés réduisent également le taux de déclin de la mémoire.

Une alimentation saine et une sélection intelligente des aliments que vous mangez réduisent le risque de maladies. Alors ne renoncez pas à un large éventail d'autres options nutritives. Mais buvez un peu de vin rouge, de fromage et même de l'agneau aussi souvent qu'une fois par semaine. N'ayez pas peur de vous faire plaisir à l'occasion. Comme le dit Willette: «J'ai été agréablement surpris que nos résultats suggèrent que manger du fromage de manière responsable et boire du vin rouge tous les jours ne sont pas seulement bons pour nous aider à faire face à notre pandémie actuelle de COVID-19, mais peuvent peut-être aussi aider à faire face à un monde de plus en plus complexe qui ne semble pas se ralentir, »



# Study finds wine and cheese may help keep your mind sharp

In possibly the best news since dark chocolate was deemed a health food, findings from a new study published in November suggest that wine and cheese may protect you from age-related memory problems. But before you uncork the Bordeaux and whip up a cheese board, here's what you need to know about how food can influence your memory. The latest study involved a pool of around 2000 adults ranging from 46 to 77 years old who were tracked over 10 years. Based on how often the participants said they were eating foods like cheese, wine, fruits, vegetables, grains and protein, scientists linked their eating habits to their cognitive abilities.

The researches found that red wine and cheese, when consumed responsibly, both seem to be protective against deteriorating memory and other thinking skills. The study also found that eating lamb once a week offers its own set of benefits, while other red meats did not. Of course, all good things come with some conditions. Eating too much salt, which mainly comes from heavily processed foods and restaurant meals, may lead to poorer cognitive performance as you age.

The study also made a point to explain there is a proper way to drink wine. Auriel Willette, an assistant professor in Food Science and Human Nutrition at Iowa State University stated: "The individuals we observed benefited from up to a bottle a day were probably drinking very modestly throughout the day and always with food".

Willette points out that having alcohol with a meal is important because food helps the wine stay in your stomach longer, which allows the alcohol to be absorbed more slowly.

This is not the first study to link a daily glass of wine alongside healthy eating patterns to memory and other brain function improvement. But it has also been well recorded that excessive drinking patterns are associated with other health problems. Drinking in excess of the suggested cutoff may harm the brain, and it can also lead to nutrient deficiencies associated with brain damage. Another study suggests that those who stop drinking alcohol may improve their wellbeing. Willette cautions against starting if you are not already drinkers. If you are, then only make wine - especially red wine - your go-to choice and always drink with or just after a meal.

The study always correlated cheese consumption to cognitive function. Though the mechanism for cheese's protective role remains unclear, one theory is that certain bioactive compounds in cheese lower damaging inflammation in the brain. Dairy foods are also a staple of the DASH diet, which stands for Dietary Approaches to Stop Hypertension. High blood pressure has been linked with memory deficits and other mental impairments. So cheese might play its part by reducing the risk of the condition.



.....

Willette also adds: "Ours may be the first study to show that consuming lamb may somehow be beneficial over other red meat consumption. In my opinion, eating meat is only beneficial if you remove most of the fat" In other words, Willette recommends if you do eat lamb, cutting away any visible fat, as it will ensure it is as lean as possible.

As such, there is no question that certain foods promote a sharper mind as you age. Scientists are still uncovering exactly how your diet influences brain functioning, but in general, foods that are high in antioxidants and inflammation-lowering compounds will be beneficial. Limiting foods high in saturated fat, focusing on whole grains, leafy greens and berries will generally promote your cognitive abilities. In one study, people who follow this advice closely had the cognitive skills of people more than seven years younger than them. Eat smart, and protect your cognitive functioning.



Here are some of the memory-boosting foods emphasized in the MIND diet:

- **Whole Grains:** Whole wheat, quinoa, brown rice and oats will protect you from memory decline
- **Blueberries:** Numerous studies tie this antioxidant-rich fruit with memory improvements
- **Leafy greens:** Compared to those who shun their vegetables, adults eating one to two daily servings of foods like spinach, cabbage or kale, have been found to have the memory of people about 11 years younger.
- **Walnuts:** In one study, those who consumed walnuts consistently performed better on tests measuring cognitive abilities, regardless of age, gender or ethnicity.
- **Seafood:** Fish and shellfish have been also found to lower the rate of memory decline.

Healthy eating and smart selection of the foods you eat promotes a lower risk for other diseases. So do not give up on a diverse array of other nutritious options. But have a little red wine, cheese and even lamb as often as once a week. Do not be afraid to indulge yourself occasionally. As Willette says: "I was pleasantly surprised that our results suggest that responsibly eating cheese and drinking red wine daily are not just good for helping us cope with our current Covid-19 pandemic, but perhaps also dealing with an increasingly complex world that never seems to slow down".

# Le Saviez-Vous? / Did You Know?



## PRIDE XLR CHARGEUR USB

Avez-vous déjà été dans votre scooter / fauteuil électrique et vous vous êtes rendu compte que votre téléphone intelligent était presque épuisé et qu'il n'y avait pas de prise en vue? Le chargeur USB Pride XLR est compatible avec la plupart des appareils iPhone, Android et mobiles. Branchez simplement votre cordon USB dans ce chargeur et branchez l'autre extrémité dans le port du chargeur de votre chaise. Votre appareil se chargera sans que votre chaise bouge. Pas besoin d'être attaché à un mur! Le chargeur s'éteint automatiquement lorsque l'appareil est chargé et ne videra pas la batterie du fauteuil. Le chargeur est offert à 22,00 \$.

## La STM prévoit d'avoir 41 stations de métro accessibles fauteuil roulant d'ici 2025



Il y a actuellement 16 stations de métro de Montréal avec ascenseurs, mais la STM a annoncé son intention de rendre 25 stations supplémentaires accessibles en fauteuil roulant (et adaptées aux poussettes) d'ici 2025 - soit 41 stations accessibles en fauteuil roulant (soit 60%) sur 68. À l'heure actuelle, des travaux d'installation d'ascenseurs sont en cours dans 13 stations, dont Atwater, McGill, Mont-Royal et Villa Maria. Il a également été annoncé que des ascenseurs seront ajoutés à la Place St-Henri, à Outremont et à Longueuil-Université de Sherbrooke.

## Crip Camp - Un suivit

Félicitations à James Lebrecht et Nicole Newnham. Après avoir couvert leur travail dans le précédent Folio Polio, leur film Crip Camp a remporté le prix du meilleur long métrage aux 36e IDA Documentary Awards.

Le documentaire raconte comment un camp d'été délabré pour adolescents avec les handicaps ont déclenché le mouvement des droits des personnes handicapées des années 1970.

## Les nouvelles baskets mains libres de Nike

La nouvelle chaussure de Nike est «facile à enfiler, à enlever» pour ceux qui ne peuvent pas utiliser leurs mains pour mettre leurs chaussures - ou tout simplement ne le veulent pas. Appelée Go Flyease, c'est la première paire de baskets sans lacets de Nike qui peuvent être facilement enfilées et enlevées sans utiliser vos mains.

Le Go Flyease a des caractéristiques uniques, y compris une bande de tension qui fixe la chaussure à la place des lacets. Les mettre en place consiste simplement à entrer dans la chaussure pour qu'elle s'enclenche. Les enlever se fait en marchant sur le talon.

# Le Saviez-Vous? / Did You Know?



## PRIDE XLR USB CHARGER

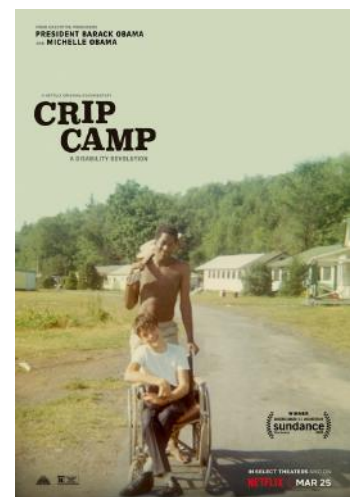
Have you ever been out in your scooter/powerchair and realized that your smart phone is almost out of power and there isn't a plug in sight? The Pride XLR USB Charger is compatible with most iPhone, Android and mobile devices. Simply plug your USB cord into this charger & plug the other end into the charger port on your chair. Your device will charge whether your chair is moving or off. No need to be tethered to a wall! The charger will switch off automatically when device is charged & will not drain the chair battery. The charger is offered at \$22.00.

## The STM plans to have 41 wheelchair accessible metro stations by 2025

There are currently 16 Montreal metro stations with elevators, but the STM has announced plans to make 25 additional stations wheelchair accessible (and stroller-friendly) by 2025 — that's 41 wheelchair accessible stations (or 60%) out of 68. At the moment, work on elevator installation is underway at 13 stations, among them Atwater, McGill, Mont-Royal and Villa Maria. It's also been announced that elevators will be added at Place St-Henri, Outremont and Longueuil-Université de Sherbrooke.

## Crip Camp Follow Up

Congratulations to James Lebrecht & Nicole Newnham. After we covered their work in the previous Folio Polio, their film Crip Camp won the Best Feature Award at the 36th IDA Documentary Awards. The documentary is about how a ramshackle summer camp for teenagers with disabilities ignited the disability rights movement of the 1970s.



## Nike's new hands free sneakers

Nike's newest shoe is "easy on, easy off" for those who cannot use their hands to put on their shoes -- or just don't want to. Called the Go Flyease, it's Nike's first pair of lace-less sneakers that can easily be put on and taken off without using your hands. The Go Flyease has unique features, including a tension band that secures the shoe in place of laces. Putting them on involves just stepping into the shoe so that it will snap into place. Taking them off is done by stepping on the heel.

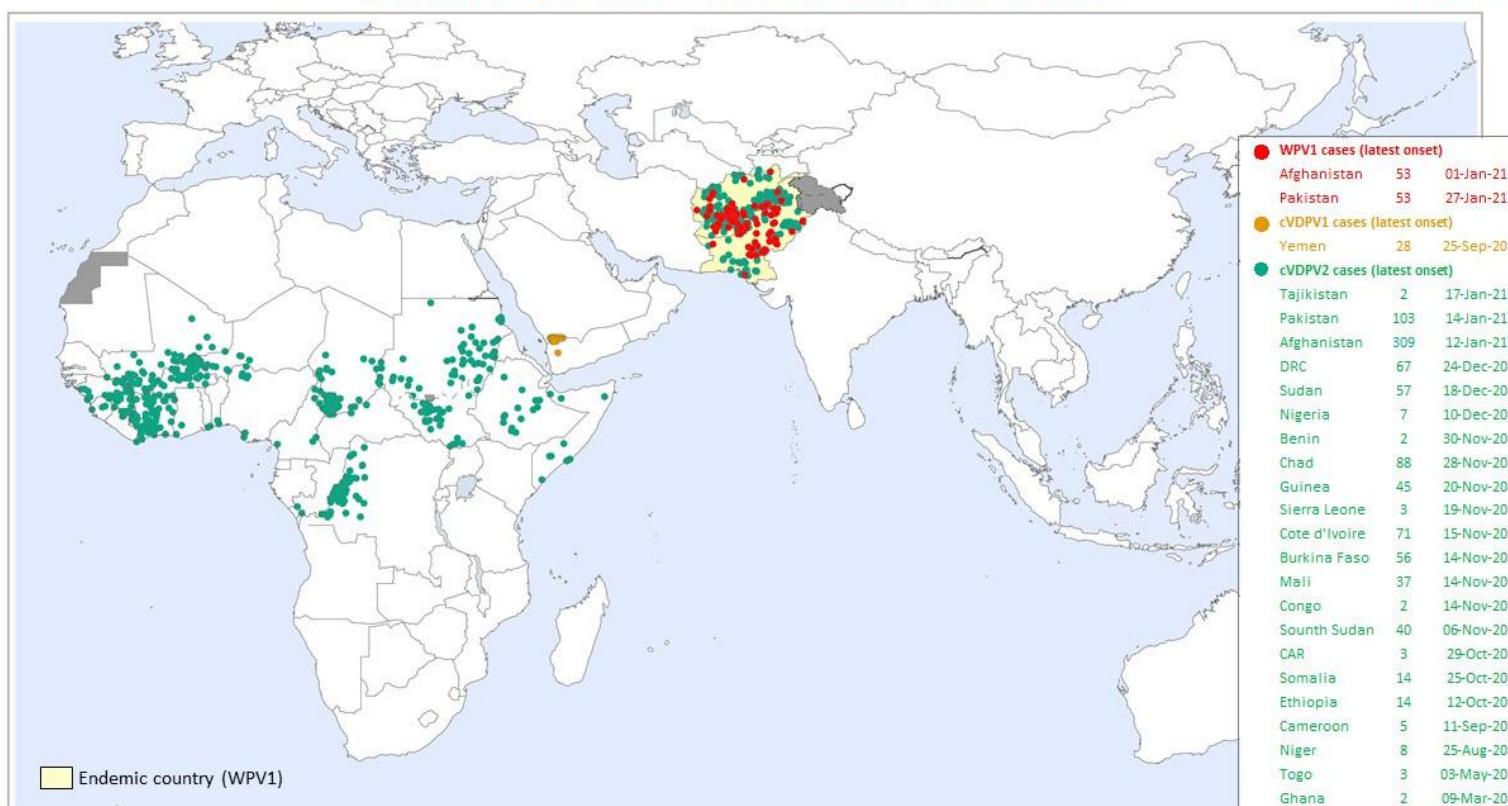


## État du virus de la polio à ce jour

## Polio in the world today

Février 2020 - Février 2021

Global WPV1 & cVDPV Cases<sup>1</sup>, Previous 12 Months<sup>2</sup>



<sup>1</sup>Excludes viruses detected from environmental surveillance; <sup>2</sup>Onset of paralysis: 24 Feb. 2020 to 23 Feb. 2021

Data in WHO HQ as of 23 Feb. 2021

Pour plus d'informations sur la polio en temps réel, consultez le site <http://polioeradication.org/polio-today/polio-now/this-week/>

Veuillez prendre en considération le fait que toute information médicale contenue dans cette édition n'est pas nécessairement l'opinion de Polio Québec ou de ses conseillères médicales.

**JOYEUX ANNIVERSAIRE  
DE LA PART DE L'ASSOCIATION POLIO QUÉBEC !!  
HAPPY BIRTHDAY FROM POLIO QUEBEC !!**

**Victor Baillargeon, Solange Beaudoin Dumont, Guy Belleau,  
Martine Coffre-Miron, Ahmed Daanoune, Hamid Elhaji, Diane Hamel,  
Climar Hindle, Colette Jacques, Jocelyne Joseph, Jo-Ann Landry,  
Mariette Lizotte, Serge Paris, Normand Picard, Lucille Rioux,  
Sylvia Rudy, Bach Phuong Mai Tran**

Veuillez prendre en considération le fait que toute information médicale contenue dans cette édition n'est pas nécessairement l'opinion de Polio Québec ou de ses conseillères médicales



Polio Québec

# *Encore* **DEBOUT**

**DONNEZ**

**PARTAGEZ**

**INFORMEZ-  
VOUS**

MAKE A DONATION | SHARE THE CAMPAIGN | LEARN ABOUT PPS