

FOLIO POST-POLIO-FOLIO

VOLUME 2, NO. 3

HIVER/WINTER 1990

THE ANNUAL GENERAL MEETING OF OCTOBER 21, 1989

At the Annual General Meeting on October 21, 1989, Mona Arsenault, president of the Association gave \$3,000. to Dr. Neil Cashman for research on the post polio syndrome. This money was raised at a benefit dinner on October 4, organized by Claude Mercier (centre) and Eva Pauchard.

ASSEMBLEE GENERALE ANNUELLE DU 21 OCTOBRE 1989

Mona Arsenault, la présidente de l'Association, remet au Dr. Cashman un chèque de 3,000\$ pour la recherche sur le syndrome post-polio -- profit du souper-bénéfice tenu le 4 octobre dernier, organisé par M. Claude Mercier et Mme Eva Pauchard.



COTISATION ANNUELLE DES MEMBRES

Sur l'avis des vérificateurs, la cotisation annuelle correspondra maintenant à l'année fiscale, avec résultat que l'année de cotisation des membres pour 1990 débutera le 1^{er} juin 1990; mais nous, du Folio Post-Polio, nous vous demandons de ne pas attendre jusqu'à cette date. En soutenant l'Association, elle pourra vous aider. Donc, faites votre renouvellement maintenant!

ANNUAL MEMBERSHIP

On the advice of the auditor, the annual membership year will now correspond to the fiscal year. As a result, membership fees for 1990 will not be due until June 1, 1990. But you are asked not to wait until then. By helping the Association, we can help you, so renew now, please.

RAPPORT FINANCIER

Lors de l'assemblée générale annuelle du 21 octobre 1989, Claude Mercier revira le rapport financier pour l'année se terminant le 31 mai 1989, relevant une diminution dans les revenus, particulièrement une baisse de cotisation des membres (-20%) comparée à 1988. Une légère augmentation dans les dons démontre une diminution totale de revenus de 10%. L'augmentation des dépenses est principalement causée par la hausse des frais du courrier, de l'impression du Folio Post-Polio, de la reproduction des avis aux assemblées, et du coût des vérificateurs. Claude conclut ses commentaires en nous informant que sur 450 membres qui reçoivent de l'information, seulement 110 ont payé leur cotisation pour l'année 1989. Il fit donc un appel aux membres d'appuyer l'Association en payant leur cotisation annuelle de \$12.00, ce qui permettrait de maintenir les services sinon de les améliorer. L'Association a besoin de votre soutien.

FINANCIAL REPORT

At the Annual General Meeting on October 21, 1989, Claude Mercier reviewed the Financial Report for the year ending May 31, 1989, noting a decrease in revenue but, in particular, a decrease in membership dues (-20%) compared to 1988. A slight increase in donations resulted in a total decrease in revenue of 10%. Expenditures increased mainly due to increased postage, production costs of the Post-Polio-Folio newsletter, meeting notifications, as well as the auditor's fee. In his final remarks, Claude informed us that of 450 members who receive information, only 110 paid their dues in 1989 and he appealed to the members to support the Association by paying their annual membership fees. It is only \$12.00 and in order to continue our services, the Association needs your help.

SERVICES LEGAUX GRATUITS

Un service légal gratuit téléphonique, "Project Genesis", est maintenant en place chaque lundi, de 10h00 à 16h00 au 738-2036 ou 738-2635. Cette organisation à but non lucratif, offre de l'information sur les lois concernant l'habitation, la famille, l'immigration et la protection du consommateur. Ce service est offert par les étudiants en droit de 3^e et 4^e années. Des entrevues (également gratuites), prises sur rendez-vous, à la clinique sont possibles, chaque jeudi soir au 5940 avenue Victoria.

QUEBEC POST-POLIO SYNDROME ASSOCIATION
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU SYNDROME POST-POLIO

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le nouveau Conseil d'administration est composé de:

Présidente:	Mona Arsenault
Vice-présidente:	Claire Mercier
Trésorière:	Ginette Lamarche
Sécrétaire:	Audrey McGuinness
Prés. ex-officio:	Yolande Rouleau
Administratrices:	Sally Aitken Carmen Francoeur Joyce Jerrett Claude Mercier Sid Silverman Pauline Sweer Paul Van Daele Margaret Hanrahan Directrice exécutive, La Parade des Dix Sous Dr Daria Trojan, Spécialiste en réadaptation
Adm. Nommées:	
Conseiller médical:	Dr Neil Cashman Neurologue

BOARD OF DIRECTORS

The new Board of Directors is listed above.

DONS IN MEMORIAM

A l'occasion du décès d'un être cher, vous pouvez témoigner votre sympathie en faisant un don à notre Association. Les dons serviront exclusivement à financer des projets de recherche et de développement. Un reçu officiel, pour fins d'impôts, sera émis sur réception du don. Sur la carte de sympathie, mentionnez votre don à l'Association du Syndrome Post-Polio, et faites-nous parvenir votre chèque à l'adresse ci-dessous. Merci!

Association Québécoise du Syndrome Post-Polio
a/s Trésorier
C.P. 745, Succ. Jean-Talon
Montréal H1S 2Z5

Organisme de charité enregistré sous le numéro
07516777-13-08

IN MEMORIAM DONATIONS

On the death of a loved one, you can express your sympathy by making a donation to the Quebec Post-Polio Syndrome Association. All donations will be used exclusively to finance research and development projects. Tax receipts will be issued for all donations. On the sympathy card, mention your donation to the Quebec Post-polio Syndrome Association, and forward your cheque to the Association. Thank you!

FREE LEGAL SERVICE

A free legal telephone service, Project Genesis, is now in operation every Monday from 10 a.m. to 4 p.m. Call 738 2036 or 738 2635. This non-profit organization is offering information relating to housing, law, family law, immigration and consumer protection over the phone by third and final year law students. Also, appointments can be made for the free legal clinic held every Thursday evening at 5940 Victoria Avenue.

DR. NEIL CASHMAN - THE MAN

by Mona Arsenault

Neil grew up in Hingham, Massachusetts, a suburb of Boston. He began his studies at Bowdoin College in Maine. He took his medical degree at the University of Massachusetts. Further studies took him to the Children's Hospital of San Francisco, the University of Chicago (Neurobiology) and research fellowships in immunology in San Francisco and Paris, France. His research in neurobiology in Montreal is conducted at the Montreal Neurological Institute.

Neil is married to Rosemary, a registered nurse with a Master's degree in French literature. They have three boys: Stephen, age 5, Robert 3 and Alanson, 6 months. Neil is a devoted father, but for relaxation he enjoys reading science fiction, playing the guitar and listening to popular music. And he loves to travel.

His work in Montreal at the institute is very challenging. He also runs a Post-Polio clinic on Thursdays. He travels widely talking about Post-Polio and recently returned from a visit to Phoenix, Vancouver and San Antonio. He is the Medical Advisor for the Association.

When asked - "Why Polio?" he replied, "It started by the back door when a difference became evident between A.L.S.* and post-polio. By 1983, interest in post-polio took off and I followed. I am now motivated by neurodegenerative diseases."

Neil suggested that anyone who has had polio ask for a medical referral to see him for an evaluation.

* (amyotrophic lateral sclerosis or Lou Gehrig's Disease)

NOTE: Dr. Cashman has been invited to go to Japan this May for three months. Hurry and make your appointments now. His telephone number at the Montreal Neurological Institute is: 398-1911, extension 5294.

**FITNESS CLASS FOR ADULTS
WITH PHYSICAL DISABILITIES**

A fitness class designed for adults with physical disabilities is presently in progress at the NDG YMCA. This program, funded by the Quebec March of Dimes Ability Fund, is offered to those who are living independently in the community.

The focus of these fitness classes is to improve participants' exercise tolerance, flexibility and general strength considering their individual capacity. In addition these classes provide a wonderful opportunity for socializing.

This is the second year these classes have taken place. The participants have made gains in their exercise endurance and generally feel more physically fit. A warm camaraderie between members has developed. The sessions are conducted by a physiotherapist and two capable volunteer assistants.

There is still space available for anyone interested. Please contact Jodi Cohen, physiotherapist, at 488-0411.

A class designed specifically for those with Post Polio Syndrome could be organized providing a sufficient number of persons are interested. Please contact at the above number.

DR NEIL CASHMAN

Par Mona Arsenault

Le jeune Neil grandit à Hingham, Mass., en banlieue de Boston. Il débute ses études au Collège Bowdoin dans le Maine, puis entreprit ses études de médecine à l'Université du Massachusetts. Des études prolongées le conduisirent à l'hôpital pour enfants de San Francisco; son internat en neurologie l'amena à l'Université de Chicago où il fit également des études en neurologie. A Paris et San Francisco, il obtint un "fellowship" en immunologie. Il fait actuellement de la recherche (neurologie) à l'Institut Neurologique de Montréal.

Le Dr Cashman est l'époux de Rosemary, une infirmière diplômée, possédant une maîtrise en littérature française, qui consacre actuellement toute son énergie à l'éducation de leurs 3 fils: Stephen, 5 ans, Robert, 3 ans, et Alanson, 6 mois. Neil est un père dévoué. Dans ses moments de loisir, il apprécie un bon livre de science-fiction, aime jouer de la guitare et écouter de la musique populaire. Il adore voyager.

Son travail à Montréal, à l'Institut Neurologique, est très stimulant. Tout en dirigeant parallèlement une clinique post-polio le jeudi, il voyage partout, diffusant ses connaissances sur le Syndrome post-polio. Ainsi, il revient d'une tournée à Phoenix, Vancouver et San Antonio. Il est conseiller médical de l'Association. Quand on lui demanda: "Pourquoi vous intéressez-vous à la Polio?" il répliqua: "Tout commença par la porte arrière, quand, en recherche, une différence s'établit entre A.L.S. (sclérose latérale amyotrophique ou "Lou Guerig's disease") et le syndrome post-polio. Déjà en 1983, l'intérêt envers le syndrome démarrait; j'ai suivi le courant. Je suis maintenant très intéressé par les maladies neurodégénératives."

Le Dr Cashman suggère à quiconque ayant eu la polio, de le consulter (avec demande de consultation de son médecin de famille) pour une évaluation téléphonez au (514) 398-1911, poste 5294.

"AQUA-MOUVANCE" - AN AQUATIC YOGA

By Carol Veechi

Carol Veechi, the founder of this method does a special kind of body work. This work can be done by everyone, regardless of the disability. We use our arms and legs differently from traditional swimming. It's like exercising without effort. The mobility of the body is used with emphasis on the spine, like a wave on the body. "Aqua mouvance" emphasizes equilibrium, laterality, body tone, and generally slowing down one's level of exertion. The result is a beautiful feeling of relaxation and well-being.

The course consists of 8 weekly, 1-1/2 hour sessions. The pools are accessible to wheelchairs, and the water is 85 degrees F or warmer. Mona Arsenault who tried it was very pleased with the results. "This is an exercise program that doesn't use too much energy," she said. "I feel good when I finish the session." For further information call "Mouvance en Eau", School of Aquatic Body Work, Carol Veechi 522-6358.

PROJET D'EMPLOIS POUR HANDICAPÉS

Un programme national ayant pour objet d'aider les hommes et les femmes handicapés à trouver des emplois rémunérateurs dans le secteur privé a été lancé au Canada par l'Association internationale des Machinistes et des Travailleurs de l'aéroastronautique.

Subventionnée par Emploi et Immigration Canada, l'AIM lancera deux projets pilotes, l'un à Montréal et l'autre à Vancouver.

Pour plus d'information/For information:

AIM CROIT / AIM CARES
1760 Poirier
St-Laurent, QC H4L 1J5
(514) 744-2944

DISABLED WORKERS PROJECT

A national program to assist disabled men and women obtain self-sustaining jobs in the private sector has been launched in Canada by the International Association of Machinists and Aerospace Workers.

Assisted by funding from Employment and Immigration Canada the IAM will operate two pilot projects, one in Montréal and the other in Vancouver.

BONNE CHANCE GENE SWEIR

Nous croyons que vous serez intéressés d'apprendre l'arrivée à Montréal, le 25 septembre 1989, de Gene Sweir (de Burlington Vermont) et de sa bicyclette! Il commence un voyage de deux ans à travers 50 états américains et cinq provinces canadiennes, en vue de recueillir des fonds pour la "Fondation des survivants de la Polio" qu'il mit sur pied en 1988 pour soutenir la recherche sur le syndrome Post-Polio. Gene, lui-même atteint par la polio à l'âge de 5 ans, ne semble pas incommodé par le syndrome.

Il adressa la parole au "lunch" hebdomadaire du Club Rotary de Montréal Lakeshore, le 26 septembre, auquel assistaient Mona Arseanault, notre présidente, accompagnée de l'un des administrateurs de l'Association, Claude Mercier. Ce dernier profita de l'occasion pour faire connaître notre association. Ils souhaitèrent bonne chance et bon succès à Gene, lui recommandant la modération.

POLIO CYCLIST

On September 25, Gene Sweir from Burlington, Vermont, cycled into town. He is on a 2-year trip through 50 States and 5 provinces to raise funds for the Post Polio Survivors Foundation which he set up in 1988 to fund medical research on PPS. Gene had polio when he was 5 years old, but at present does not suffer with PPS.

He spoke at a luncheon at the Montreal Lakeshore Rotary Club on September 26. Both Mona Arsenault, our President and Claude Mercier, Director, were present. The latter took the opportunity to inform the members about our Association. They wished Gene luck and success, but also told him to take it easy.

INTERVIEW WITH DR. CASHMAN

Q. At what stage are you in your research on the post-polio syndrome and in what manner are you proceeding in your research?

A. We are now conducting a trial clinic on the effect of Mestinon (pyridostigmine) in the treatment of post-polio syndrome. We are also investigating neuromuscular junctional abnormalities in post-polio patients with a special type of EMG test called single fiber EMG (SFEMG).

Research is being conducted on post-polio patients with fatigue in conjunction with the EMG department at the Montreal Neurological Institute. We expect to be ready to submit a paper to a medical journal in a few months.

Q. What proportion of patients who survived acute poliomyelitis are now suffering from the post-polio syndrome?

A. 20% to 40% of people previously affected by paralytic poliomyelitis can develop post-polio syndrome.

Q. Does a person with the post-polio syndrome have a risk of developing further weakness if exposed to cold temperature?

A. Some people with the post-polio syndrome have experienced increased weakness in the cold, such as swimming in cold water. However, the etiology of the phenomenon is uncertain. Weakness with cold improves in warmer temperature.

Q. What recommendations can you give to people who have the post-polio syndrome?

A. If you are having new difficulties after recovering from polio, see a physician who is well versed in problems which polio patients may develop.

Q. What recommendations do you give to people who are experiencing more fatigue.

A. The best treatment for fatigue in post-polio patients is changing daily activities. Avoid any unnecessary activities to save energy for the more important activities. Rest periods (10 to 20 minutes each) during the day are helpful.

Q. Can one say that physical fatigue can lead to intellectual and moral fatigue?

A. Physical fatigue can cause intellectual and moral fatigue. Proper treatment of both physical and psychological difficulties may require the help of several health professionals.

Note: Dr. Cashman has been invited to go to Japan in May for 3 months. So hurry up and make your appointments now.

KEEPING FIT - PROGRESSIVE TRAINING

By Celine Bourget

I would like to describe briefly an exercise program developed by Dr. Rubin Feldman of Alberta. His method acts very slowly but progressively to build up muscle tone and doesn't provoke fatigue or pain.

Briefly, this is the method. Imagine that you are going to start doing arm flexions with a 5-lb. weight. If after 20 flexions you feel some fatigue you should start with fewer flexions and a lower weight, say 10 flexions and a 2-lb. weight. Always avoid fatigue. You can diminish the number of flexions while increasing the weights if this is more suitable to you. Remember, if you reach the point of feeling tired, then your muscles will begin to deteriorate in strength rather than improve. Never forget that people who had polio and those with post-polio syndrome do not have normal muscular functioning.

Dr. Feldman recommends doing this program only with supervision since people tend to overdo it. I personally started this program 1-1/2 months ago and in that short time my body feels much more supple. Since I stopped going for walks, which was my regular form of exercise, I began feeling very tired, suffered from a sore back, and generally was uncomfortable physically. Now I feel much better, though my legs are still not very strong. I have more energy and no more pain in my neck and back. What are you doing to keep fit, even if you do not have post-polio syndrome?

MOUVANCE EN EAU

Par Carole Veechi

Carole Veechi est l'initiatrice de cette nouvelle forme de conditionnement dans l'eau: "mouvance en eau" qui pourrait tout aussi bien s'appeler "yoga aquatique". Cette méthode consiste en des exercices très spécialisés pouvant être faits par toutes personnes ayant un handicap, quelqu'il soit. Les mouvements des bras et des jambes (différents de la natation traditionnelle) sont faits sans effort, puisque la mobilité du corps est axée sur la colonne vertébrale, comme une vague sur le corps.

A travers cette méthode d'"Aqua-mouvance", on travaille sur l'équilibre, la tonicité, la latéralité et le ralantissement de l'énergie, qui provoque un sentiment de bien-être et de détente. A raison de 1:30 heure par semaine, pendant 8 semaines, ce cours est offert dans plusieurs piscines à Montréal et ses environs, accessibles pour fauteuil roulant, et en eau chaude à 85° F ou plus.

Mona Arsenault qui a tenté l'expérience, en est particulièrement emballée puisque, dit-elle, "C'est la première fois que j'expérimente un exercice aussi agréable, qui ne me fatigue pas, ne prend pas toute mon énergie et me donne cette satisfaction de bonne détente!"

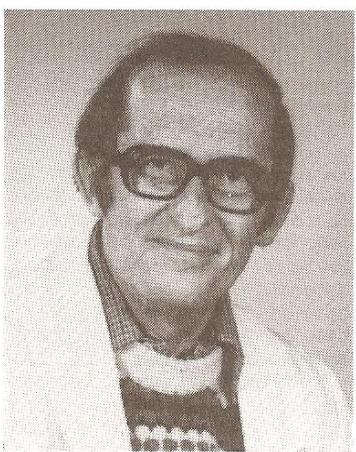
Pour de plus ample information, appeler Carole Veechi, "Mouvance en Eau", Ecole de conditionnement Aquatique, 522-6358.

QUEBEC

Piscine (Eau chaude)
Adaptavie Inc.
Centre François-Charron
525 boul. Hamel, Local E-127
Québec
Tél. 529-9238
529-1235

PROFIL DU DR MAURICE THIBAULT

Par Carmen Francoeur



A 19 ans, le virus de la polio l'atteint alors qu'il dispute un match de tennis. Par de grands efforts de concentration, il parvint à terminer la partie malgré des difficultés inexplicables. Nous sommes en août 1947, il est hospitalisé et recouvre progressivement ses forces. L'année suivante, il passe de justesse les examens de Philo II car il n'a pu suivre les cours.

Il fait ses études en médecine et se spécialise en radiologie (1959) et en médecine nucléaire (1969).

Son histoire, Maurice Thibault la raconte simplement. Marié à Marcelle Dumont en 1953, ils ont 3 enfants: Anne, Yves et Marc. Les enfants ayant atteint l'âge de l'autonomie, il habite avec son épouse dans leur belle résidence en banlieue de Québec et se dit très heureux. Il ajoute que lorsqu'il s'est cru malheureux, ce n'était jamais à cause de la polio.

Le Dr Thibault est un homme optimiste, son sourire fait oublier le peu de force qui lui reste, visible à sa façon de se tenir et qui frappe tout d'abord. La polio a laissé des séquelles à la jambe gauche et au bras droit mais, depuis 1976, il a perdu beaucoup de force en faisant des exercices, croyant ainsi améliorer son état. Hélas! Il accéléra plutôt les dommages du syndrome à un point tel qu'il ne croit pas qu'il lui reste un seul muscle qui ne soit pas atteint. Son courage est exemplaire, malgré qu'il ne peut se déplacer qu'en triporteur depuis plusieurs années, il continue de travailler à l'Hôtel-Dieu de Québec en médecine nucléaire et ne croit pas se retirer avant l'âge de la retraite.

Son expérience vient démontrer avec beaucoup d'éloquence que pour les gens atteints de la poliomérite, une fois passée la phase de recouvrement maximale des forces, il ne faut plus appliquer le principe que plus un muscle travaille, plus il se développe, il faut au contraire se reposer car les cellules neuro-motrices, alors en moins grand nombre, sont trop sollicitées: elles s'épuisent et meurent.

Ces conséquences, il ne les connaît qu'il y a quelques années lorsqu'il se joignit à notre Association où il offrit ses services comme traducteur, ce qui fut très apprécié car nous avons beaucoup de textes qui proviennent de l'Ontario et des Etats-Unis. Il est question d'ouvrir un chapitre de l'Association à Québec et le Dr Thibault s'est dit intéressé à

participer à son implantation. Nous espérons que ce projet se réalisera et toute l'équipe de Folio Post-Polio est heureuse de souligner sa courage, son implication et de l'en remercier.

MEET DR. MAURICE THIBAULT FROM QUEBEC CITY

In 1947 at the age of nineteen, Maurice Thibault sensed a feeling of great weakness while playing tennis. It was polio. When he was finally strong enough to leave hospital, he wrote and passed his Philosophy II exam. This was quite a feat since he had been unable to attend classes. However, he went on to study medicine, specializing in radiology (1959) and then nuclear medicine (1969).

In 1953 he married Marcelle Dumont. They have three children: Anne, Yves and Marc. He lives happily with his wife in the suburbs of Québec and affirms that if ever he was unhappy, it was not attributable to polio.

Dr. Thibault is an optimist, and the strength of his smile draws attention away from his polio weakness. Polio left him with a weakened left leg and right arm, but since 1976 he became weaker, all by doing exercises that he thought would be good for him. Unfortunately these exercises accelerated the effects of the post-polio syndrome. He is almost certain that all his muscles have been affected. His courage is exemplary, even though for several years he has only been able to move around in an electric scooter. He specializes in nuclear medicine at the Hotel Dieu in Quebec and plans to continue until retirement.

His experience illustrates that a person who has polio must discard the principle -- "the more a muscle works, the more it will develop." Rather one must make sure the neuromotor cells are given adequate rest because a person with polio has fewer of these cells, and if overused, they get worn out and die.

These consequences became known to Dr. Thibault only after he joined the Quebec Post-Polio Syndrome Association. He offered to do translations for the Association, which was greatly appreciated because much of our material comes from Ontario or the United States. Dr. Thibault has expressed an interest also in helping to open a chapter of the Association in Quebec. We hope this will come about. Everyone connected with the POST POLIO-FOLIO is proud of and grateful for Dr. Thibault's courage and involvement.

Quebec Post-Polio Syndrome Association/
Association Québécoise du Syndrome Post-Polio
8900 Leroux, Ville LaSalle, Québec H8R 3W3

Information: English: 364-2106 or 366-4145
Français: 334-5395

FOLIO POST-POLIO-FOLIO - Mona Arsenault
Céline Bourget
Carmen Francoeur
Paul Van Daele
Claire Mercier
Audrey McGuiness
Sally Aitken
Irene Bouros

REGISTRATION NO. 0751677-13-08
NO. D'ENREGISTREMENT 0751677-13-08

ENTREVUE AVEC LE DR CASHMAN

Par Carmen Francoeur

Q. Où en êtes-vous dans vos recherches sur le syndrome post-polio?

R. Nous sommes en train d'effectuer un essai clinique sur l'efficacité du Mestinon (pyridostigmine) dans le traitement du syndrome post-polio. Aussi, nous faisons présentement une investigation de la malfonction de la jonction neuromusculaire des patients de post-polio avec un examen spéciale en électromyographie qui s'appelle électromyographie à fibre unique.

Q. De quelle manière procédez-vous dans vos recherches?

R. L'essai se fait présentement sur les patients post-polio souffrant de fatigue et se conduit avec la collaboration du département d'Electromyographie de l'Hôpital Neurologique de Montréal. Nous anticipons avoir un article à soumettre à un journal médical dans un proche avenir.

Q. Quelle proportion de gens atteints de la poliomyalgie ont eu récemment de nouvelles difficultés que nous appelons le syndrome post-polio?

R. De 20 à 40% des personnes affectées par la poliomyalgie paralytique dans le passé peuvent développer le syndrome post-polio.

Q. Y a-t-il risque de perte de force pour une personne atteinte du syndrome post-polio lorsqu'elle est exposée au froid?

R. Certaines personnes souffrant du syndrome post-polio ont subi une augmentation de faiblesse avec le froid (tel que nager dans l'eau froide). Mais, l'étiologie de ce phénomène est indéterminée. La faiblesse avec le froid s'améliore avec des températures plus chaudes.

Q. Quels conseils donnez-vous aux gens atteints par le syndrome post-polio?

R. Si vous avez de nouvelles difficultés après recouvrement de la polio, nous recommandons de voir un médecin qui est bien versé dans les problèmes qui se manifestent avec les patients qui ont la polio.

Q. Quels conseils donnez-vous à ceux qui éprouvent plus de fatigue mais ne se croient pas atteints par le syndrome?

R. Le meilleur et le premier traitement pour la fatigue avec les patients de post-polio est de changer le mode de ses activités journalières. Cette personne devrait éliminer les activités moins utiles dans le but de sauvegarder son énergie pour des tâches plus importantes. Aussi, des périodes de repos (10 à 20 minutes) durant la journée sont recommandées.

Q. Peut-on dire que l'épuisement physique conduit à l'épuisement mental et moral?

R. La fatigue physique peut causer la fatigue morale et intellectuelle. Un traitement effectif des difficultés physiques et psychologiques peut nécessiter l'aide de plusieurs professionnels de la santé.

EN FORME? - ENTRAINEMENT PROGRESSIF

Par Céline Bourget

J'aimerais vous entretenir brièvement d'une méthode d'exercices développée par le Dr. Rubin Feldman d'Alberta. Il s'agit d'un programme d'exercices très lent et très progressif qui ne provoque pas de fatigue et renforce la musculature. Voici donc la méthode: Par exemple, imaginons que vous faites des flexions du bras. Si vous sentez de la fatigue après 20 flexions avec un poids de 5 livres, il faut revenir en arrière à 5 flexions avec le même poids, en évitant toujours la fatigue. Ceci est très très important. Vous vous exercez pendant un certain temps avec le même poids et le même nombre de flexions. Puis, vous augmentez progressivement, lentement jusqu'à 30 flexions. À ce point, vous augmentez le poids à 8 livres (ou moins, selon votre fatigue) en diminuant les flexions à 10 (ou moins, selon la fatigue éprouvée). Toujours avec ce poids de 8 livres, vous augmentez progressivement le nombre de flexions, si vous ne ressentez pas de fatigue. (J'insiste, c'est très important. Sinon, vous risquez de détériorer votre état car selon le Dr Feldman, les personnes atteintes de la polio n'ont pas un fonctionnement musculaire normal). Lorsque vous êtes confortable avec ce poids, à ce nombre de flexions, vous augmentez lentement jusqu'à ce que vous ressentiez que vous ne pouvez aller plus loin en poids et nombre de flexions sans ressentir de fatigue.

Le Dr Feldman recommande de ne pas faire ce programme d'exercices seul(e)s, car les gens ont tendance à trop s'exercer et nuisent à leur condition. Je vous suggère de contacter le Dr Cashman ou la Dr Trojan, à l'Hôpital Neurologique de Montréal; car il y a une physiothérapeute de McGill qui travaille avec les gens atteints du syndrome post-polio.

J'ai personnellement commencé à m'exercer depuis 1-1/2 mois. Je fais des étirements et des mouvements et je sens s'assouplir mon corps. Depuis que j'avais cessé la marche, qui était mon principal exercice, je me sentais de plus en plus mal physiquement. Je peux vous dire que je suis très contente d'avoir entrepris ce programme d'exercices. Je me sens

très bien, même si mes jambes ne sont pas très fortes mais tout le reste de mon corps fonctionne mieux et ça me donne beaucoup d'énergie et de bien-être. Les douleurs et tensions au cou et au dos sont disparues. Je ressens moins la fatigue. C'est bien, non? Et vous qu'est-ce qui peut vous garder en forme?

MINI GROUP MEETINGS

Until further notice, all mini group meetings have been discontinued, except those in Central Montréal.