FolioPolio

No 57 - Hiver/Winter 2014

PolioQuébec

Happy
Holidays

Joyeuses
Fêtes

Alma - Anjou - Asbestos - Baie-Comeau - Baie-des-Sables - Baie St-Paul - Beauharnois - Beaupré - Beloeil - Buckland - Brossard - Cap-Rouge - Charlesbourg - Charny - Chicoutimi - Clermont - Contrecœur - Côte Saint-Luc - Dollard-des-Ormeaux - Dorval - Drummondville - Gaspé - Gatineau - Granby - Grand-Mère - Joliette - Jonquière - Kinshasa - Lac Beauport - Lac-Etchemin - Lac Mégantic - Lacolle - Lasalle - Laprairie - Laterrière - Laval - Les Cèdres - Léry - Lévis - Longueuil - Maple Grove - Mirabel - Mission (B.C.) - Mont-Louis - Montmagny - Montréal - Montréal-Nord - Nepean (Ont.) - Notre-Dame-de-l'Ile-Perrot - Neuville - Notre-Dame-des-Prairies - Ottawa (Ont.) - Oka - Paris (Ont.) - Pierrefonds - Prévost - Pointe-Claire - Québec - Repentigny - Richmond - Richmond Hill - Rivière-du-Loup - Rivière Rouge - Rouyn Noranda - Saint-Augustin - St-Bruno - St-Camille - St-Édouard-de-Lotbinière - St-Eustache - St-Félicien - St-Georges - St-Hubert - St-Hyacinthe - St-Irénée - St-Ignace-de-Loyola - St-Jean Ile d'Orléans - St-Jean-Baptiste - St-Jean-Port-Joli - St-Jean-sur-Richelieu - St-Jérôme - St-Joseph-de-Lepage - St-Léonard - St-Mathieu de Laprairie - St-Nicéphore - St-Nicolas - St-Pascal - St-Placide - St-Rémi - St-Sévère - St-Sulpice - Ste-Adèle - Ste-Agathe-des-Monts - Ste-Anne-de-la-Pocatière - Ste-Anne-de Sorel - Ste-Anne-des-Plaines - Ste-Clotilde de Châteauguay - Ste-Émilie-de-l'Énergie - Ste-Famille - Île d'Orléans - Ste-Hedwige-de-Roberval - Ste-Julie - Ste-Marie-de-Beauce - Salaberry-de-Valleyfield - Shawinigan - Sherbrooke - Sorel-Tracy - Témiscouata-sur-le-lac - Thetford Mines - Trois-Rivières - Val-d'Or - Vaudreuil-Dorion -Verdun - Victoriaville - Westmount – Yamachiche - Alma - Anjou - Asbestos - Baie-Comeau - Baie-des-Sables - Baie St-Paul - Beauharnois - Beaupré - Beloeil - Buckland - Brossard - Cap-Rouge - Charlesbourg - Charny - Chicoutimi - Clermont - Contrecœur - Côte Saint-Luc - Dollard-des-Ormeaux - Dorval - Drummondville - Gaspé - Gatineau - Granby - Grand-Mère - Joliette - Jonquière - Kinshasa - Lac Beauport - Lac-Etchemin - Lac Mégantic - Lacolle - Lasalle - Laprairie - Laterrière - Laval - Les Cèdres - Léry - Lévis - Longueuil - Maple Grove - Mirabel - Mission (B.C.) - Mont-Louis - Montmagny - Montréal - Montréal-Nord - Nepean (Ont.) - Notre-Dame-de-l'Ile-Perrot - Neuville - Notre-Dame-des-Prairies - Ottawa (Ont.) - Oka - Paris (Ont.) - Pierrefonds - Prévost - Pointe-Claire - Québec - Repentigny - Richmond - Richmond Hill - Rivière-du-Loup - Rivière Rouge - Rouyn Noranda - Saint-Augustin - St-Bruno - St-Camille - St-Édouard-de-Lotbinière - St-Eustache - St-Félicien - St-Georges - St-Hubert - St-Hyacinthe - St-Irénée - St-Ignace-de-Loyola - St-Jean Ile d'Orléans - St-Jean-Baptiste - St-Jean-Port-Joli - St-Jean-sur-Richelieu - St-Jérôme - St-Joseph-de-Lepage - St-Léonard - St-Mathieu de Laprairie - St-Nicéphore - St-Nicolas - St-Pascal - St-Placide - St-Rémi - St-Sévère - St-Sulpice - Ste-Adèle - Ste-Agathe-des-Monts - Ste-Anne-de-la-Pocatière - Ste-Anne-de Sorel - Ste-Anne-des-Plaines - Ste-Clotilde de Châteauguay - Ste-Émilie-de-l'Énergie - Ste-Famille - Île d'Orléans - Ste-Hedwige-de-Roberval - Ste-Julie - Ste-Marie-de-Beauce - Salaberry-de-Valleyfield - Shawinigan - Sherbrooke - Sorel-Tracy - Témiscouata-sur-le-lac - Thetford Mines - Trois-Rivières - Val-d'Or - Vaudreuil-Dorion -Verdun - Victoriaville - Westmount – Yamachiche - Alma - Anjou - Asbestos - Baie-Comeau - Baie-des-Sables - Baie St-Paul - Beauharnois - Beaupré - Beloeil - Buckland - Brossard - Cap-Rouge - Charlesbourg - Charny - Chicoutimi - Clermont - Contrecœur - Côte Saint-Luc - Dollard-des-Ormeaux - Dorval - Drummondville - Gaspé - Gatineau - Granby - Grand-Mère - Joliette - Jonquière - Kinshasa - Lac Beauport - Lac-Etchemin - Lac Mégantic - Lacolle - Lasalle - Laprairie - Laterrière - Laval - Les Cèdres - Léry - Lévis - Longueuil - Maple Grove - Mirabel - Mission (B.C.) - Mont-Louis - Montmagny - Montréal - Montréal-Nord - Nepean (Ont.) - Notre-Dame-de-l'Ile-Perrot - Neuville - Notre-Dame-des-Prairies - Ottawa (Ont.) - Oka - Paris (Ont.) - Pierrefonds - Prévost - Pointe-Claire - Québec - Repentigny - Richmond - Richmond Hill - Rivière-du-Loup - Rivière Rouge - Rouyn Noranda - Saint-Augustin - St-Bruno - St-Camille - St-Édouard-de-Lotbinière - St-Eustache - St-Félicien - St-Georges - St-Hubert - St-Hyacinthe - St-Irénée - St-Ignace-de-Loyola - St-Jean Ile d'Orléans - St-Jean-Baptiste - St-Jean-Port-Joli - St-Jean-sur-Richelieu - St-Jérôme - St-Joseph-de -

IN MEMORIAM - REINE BÉLANGER

Reine Bélanger, une membre de Québec ayant eu la polio et dont la photo apparaît sur la couverture du livre “Walking Fingers”, est décédée le 11 octobre 2014.

Reine Bélanger, a member from Québec City who had polio and whose photo was on the cover of *Walking Fingers*, passed away on October 11th 2014.

Madame Bélanger figurait sur la page couverture du livre “Walking Fingers”

Mrs Bélanger was the little girl on the cover of Walking Fingers

La famille de madame Bélanger a généreusement fait don à Polio Québec des recettes de la vente de ses tableaux.

Mrs Bélanger’s family has generously donated the proceeds of the sale of her paintings to Polio Québec.

Joyeuses Fêtes!

Une année vient encore de passer avec ses joies et ses chagrins. En ce temps des Fêtes, je veux vous souhaiter mes meilleurs vœux pour que la santé, la paix et le bonheur vous accompagnent dans les bons jours, comme dans les moins bons!

Que la magie de Noël apporte joie et gaieté dans vos foyers, qu’elle soit le prélude d’une nouvelle année emplie de santé, de bonheur, de paix et de sérénité pour vous et tous ceux qui vous sont proches.

Joyeuses Fêtes!

Daniel Montpetit-Guette

Happy Holidays!

Another year has passed with its joys and trials; for this Holiday season, I wish that health, peace and happiness be with you during good days and bad!

May Christmas magic bring joy and hope into your homes and that the new year may be filled with health, happiness, peace and serenity for you and your family.

Happy Holidays!

APPEL À TOUS - AGA 2015
2015 AGM - WE NEED YOU!

Pour l’AGA de 2015, l’Association aimerait offrir à ses membres un événement divertissant et multiculturel. Nous faisons appel à tous nos membres qui ont des talents de performance ou autre à nous communiquer leur intérêt à participer. Que ce soit musique, arts visuels ou tout autre talent, toutes les suggestions sont bienvenues!

For the 2015 AGM, the Association would like to offer its members a fun and multicultural event. We call on all our talented members to contact us if they wish to participate to this exciting event! Whether, it is music, visual arts or any other talent you would like to share with us, all suggestions are welcome!

Association Polio Québec
3500, boulevard Décarie
Bureau 219A
Montréal, QC, H4A 3J5
514-489-1143
association@polioquebec.org

DANS CE NUMÉRO | IN THIS EDITION

In Memoriam - Reine Bélanger	2
Mot du président - From our President	3
Les proches aidants: Un vrai cadeau! Caregivers: A True Gift!	4
Combattre le cancer par le virus de la polio Fighting brain cancer with the polio virus	6
Recherches sur le traitement SPP PPS Treatment Research Update	7
Proches aidants/Caregivers:	
Gilles & Lise	8
Angèle & Rita	9
Monique & Ses enfants/Her Kids	10
Notre nouveau vidéo: Dans les coulisses... Our New Video: Behind the Scenes	12
Vaccination: 10 idées fausses à corriger 10 Vaccination Myths	15
Brèves de vie	18
Points de fuite	19
Accessibilité: On n’y pense pas, mais... Accessibility: We don’t think about it, but...	20
Témoignage: Monique Vigneault Life Story: Monique Vigneault	22
Rétrospective	23

LES PROCHES AIDANTS: UN VRAI CADEAU!

par Gérard Cossette

"Quand notre société ne permet pas l'accès à tous les lieux et à tous les outils disponibles pour le commun des mortels, l'apport d'un tiers, un(e) proche aidant(e), s'avère indispensable au quotidien comme dans des circonstances particulières."

- Angèle Therrien

Cette édition de notre bulletin d'informations propose des sujets très opposés. Nous consacrons une page à madame Reine Bélanger, membre de Polio Québec, décédée récemment. Dans ses dernières volontés, madame Bélanger souhaitait que des dons soient faits à notre Association. Pour concrétiser ses vœux, la famille de Reine Bélanger a décidé d'offrir les tableaux de madame Bélanger contre des sommes qui ont été remises à Polio Québec. La majorité des toiles a trouvé preneur au cours d'une cérémonie organisée pour lui rendre un dernier hommage. Nous apprécions grandement cette initiative originale et remercions sa famille et ses proches à qui nous offrons nos condoléances. Nous vous présentons certaines de ses réalisations; ces œuvres rendent compte de l'énergie qui l'animait.

Reine Bélanger avait aussi publié un recueil de poèmes; vous en trouverez quelques-uns dans ce numéro avec des photos de ses œuvres.
Folio Polio veut aussi célébrer la vie qui anime certains de ses membres. Dans le dernier numéro, nous avions fait appel aux personnes qui désiraient faire connaître ceux et celles qui vivent près d'eux et que nous nommions des « proches aidants ». Nous avons reçu trois textes qui présentent des caractéristiques très différentes : un mari parle de sa femme, une mère trace un portrait de ses enfants et une dame raconte sa relation avec son « âme sœur ». Vous remarquerez combien des personnes qui vivent avec les séquelles de la polio ont su se donner une vie dynamique et apprécient ce que leurs proches aidants ont pu leur apporter.

Dans tous les cas, on prend conscience de la connivence que ces personnes ont développée. Vous

CAREGIVERS: A TRUE GIFT!

by Gérard Cossette

"When our society doesn't allow access for reduced-mobility citizens to its infrastructures and tools, the help of a third party, a caregiver, becomes a critical need both for daily activities and in special circumstances"

- Angèle Therrien

In this edition of our magazine, you will no doubt feel that our subjects are quite different from each other. We talk about Reine Bélanger, a member of Polio Québec who died recently. Her wish was that donations would be made in her name to our association. To make this happen, her family decided to sell her paintings and donate the proceeds to Polio Québec. Most of the paintings found a home during the funeral ceremony held in her honor. We greatly appreciate this original initiative and we wish to thank Mrs Bélanger's family and friends, to whom we offer our sincere condolences. Some of her paintings and poems are printed in this issue; you will feel through these her energy and attitude towards life.

Folio Polio also wants to celebrate the life of our members. Our last issue featured a request for experiences about those close friends whom we call « caregivers ». We received very different stories : a husband speaks about his wife, a mother thanks her children and a lady talks about her relationship with her « soulmate ». You will see how many people who live with the effects of polio have been able to build a dynamic life and appreciate what their caregivers have given them. In any case, we will become more aware of the close spirit of cooperation that develops in these relationships. You will read about three versions of commitment, cooperation and complicity.

We greatly appreciate our members' participation. We will try to offer more opportunities like this in the future, so that you can manifest your interest in sharing your experiences with our members.

trouverez dans ce numéro trois versions de l'engagement, de l'entraide, de la complicité.

Nous apprécions beaucoup cette participation de nos membres. Nous allons essayer de vous offrir d'autres occasions de vous manifester et ainsi vous fournir de nouvelles possibilités de vous faire mieux connaître des autres membres. Même si tous les membres de Polio Québec ne peuvent pas se rencontrer personnellement, ils ont en commun beaucoup d'expériences qu'ils peuvent partager, même à distance. Ces savoirs divers gagnent à être transmis et connus. Nous remercions les « aidé(e)s » et les « aidant(e) s » de leurs témoignages.

Un départ

L'Association Polio Québec voit une fois de plus une de ses permanentes partir. En effet, Florence Copigneaux qui s'était jointe à l'équipe lors du départ d'Ismaëll-Antoine Gaumond, va bientôt nous quitter pour aller habiter d'autres horizons lointains. Même si le passage de Florence chez nous fut trop bref, elle va nous manquer. Connaissant bien le monde des organismes à caractère social, elle s'est intégrée rapidement et a su apporter sa couleur personnelle à Polio Québec. Discrète et efficace, Florence a mis son expérience au service de l'Association. Elle nous manquera. Merci Florence. Polio Québec te souhaite la meilleure des chances.

Mot de la fin

Ah! que l'hiver tarde à passer
Quand on le passe à la fenêtre

- Gilles Vigneault

Malgré le froid, la neige, la gadoue ou la « slotche »; malgré le fauteuil roulant, électrique ou manuel, la canne, les béquilles, le déambulateur ou les contraintes du transport adapté ; malgré la polio et le syndrome post polio, les personnes à mobilité réduite ont aussi droit à l'air frais, aux rencontres sociales agréables et aux paysages nouveaux. Lecteurs, vous fournissez un effort supplémentaire pour accéder à ces droits. Soyez-en félicités. Passez de Joyeuses Fêtes et une Belle Année 2015.

Even if we cannot all meet in person, there are many things in common that can be shared, even from afar. This knowledge is valuable and should be communicated. We thank the « helpers » as well as those who submitted their story for this issue.

A departure

Another one of our employees is leaving Polio Québec. Florence Copigneaux, who had joined us when Ismaëll-Antoine Gaumond left us, is moving on to new and faraway horizons. Even though her passage was brief, we will miss her. With her solid knowledge of non-profit organizations, she was able to integrate quickly and added her personal style to Polio Québec. Discreet and efficient, Florence was dedicated to putting her experience to use for our association. We will miss her. Thank you Florence. Polio Québec wishes you success in your future endeavors.

In conclusion

Oh! How winter is long to go
When we see it from the window

- Gilles Vigneault

Despite the cold, the snow, the « slush »; despite the wheelchair, electric or not, the cane, the crutches, the walker or the limitations of adapted transport; despite polio and post-polio syndrome, reduced-mobility people have the right to breathe the fresh air, to meet with others in a pleasant atmosphere and to see new places. Readers, please make a special effort to take advantage of these rights. We commend you for it. May you have happy holidays and a happy new year in 2015.

COMBATTRE LE CANCER AVEC LE VIRUS DE LA POLIO

Résumé d'un article de Lecia Bushak
paru sur medicaldaily.com à partir d'un reportage de USA Today

Stephanie Lipscomb, une jeune femme de 23 ans, a vu son cancer disparaître suite à un traitement par PVS-RIPO, un poliovirus génétiquement modifié pour détruire le cancer. Ce virus mortel qu'on tente d'éradiquer, dans sa forme modifiée aide pourtant les médecins à combattre le cancer. Une étudiante en sciences infirmières de Spartanburg en Caroline du sud a été la première patiente à recourir avec succès au traitement d'une tumeur par poliovirus. Suite à un diagnostic de glioblastome de stade 4 à l'âge de 20 ans, les médecins lui ont annoncé qu'il ne lui restait pas longtemps à vivre. “Les chances étaient minimes”, dit-elle au journal USA Today, “ils ne s'attendaient pas à ce que je survive plus de deux ans, je crois”.

Malgré la chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie, la tumeur revenait toujours. En mai 2012, des médecins du Centre médical de l'université Duke ont donné à la jeune femme l'opportunité de participer à un traitement expérimental qui utilisait le poliovirus pour cibler le cancer. Au cours d'une longue chirurgie, les médecins ont injecté une version génétiquement modifiée du poliovirus (PVS-RICO) dans la tumeur, et elle n'est jamais revenue depuis. Cette année, Stephanie peut donc célébrer son 23ème anniversaire sans cancer.

Les médecins du Preston Robert Tisch Brain Tumor Center du Centre médical de l'université Duke espèrent pouvoir effectuer d'autres chirurgies similaires. Plusieurs de ces chirurgies ont déjà été complétées et deux des patients vivent actuellement une vie normale, sans cancer. Le virus modifié pour combattre le cancer (appelé “oncolytique”) doit cibler le cancer et l'attaquer tout en demeurant sans danger pour le patient. “Ce processus est très difficile à accomplir scientifiquement et très peu de virus sont capables d'agir en tant qu'agents pour combattre le cancer” mentionne le site web de l'université Duke. “Nous avons pu accomplir cet exploit de modification

FIGHTING BRAIN CANCER WITH THE POLIO VIRUS

Summary of a Lecia Bushak article
published on medicaldaily.com based on a USA Today report

Stephanie Lipscomb, 23, is cancer-free after being successfully treated with PVS-RIPO, a genetically-modified poliovirus that destroys cancer. USA Today Polio, despite being a deadly virus that we are attempting to wipe out for good, is also helping doctors fight cancer — at least in a genetically-modified form. One 23-year-old nursing student from Spartanburg, S.C., became the first patient to receive a successful poliovirus treatment for her brain tumor. Diagnosed with stage four glioblastoma at age 20, Stephanie Lipscomb was told by medical professionals that she would not live long. “The odds weren’t good,” Lipscomb told USA Today. “They didn’t expect me to live more than two years, I don’t think.”

Despite undergoing surgery, chemotherapy, and radiation therapy, the tumor kept coming back. In May 2012, doctors at Duke University Medical Center gave Lipscomb the chance to be a part of an experimental treatment that harnessed the use of the poliovirus in targeting the cancer. During a lengthy surgery, doctors injected a genetically-modified version of the poliovirus (PVS-RIPO) into the tumor — and it hasn’t returned since. Now, Lipscomb is able to celebrate her 23rd birthday cancer-free.

Doctors at the Preston Robert Tisch Brain Tumor Center at Duke University Medical Center hope to carry through more of these poliovirus-cancer surgeries. So far, they’ve completed several and followed up with two patients who are now living a normal cancer-free life. Viruses engineered to kill cancer cells are known as “oncolytic viruses,” and they must be able to target the cancer and destroy it, while remaining safe at the same time. “Accomplishing this is very difficult scientifically and only very few viruses are suitable as cancer-fighting agents in the clinic,” Duke University’s PVS-RIPO website notes. “We achieved this feat by genetic engineering to remove poliovirus’ inherent disease-causing ability. PVS-RIPO naturally infects

génétique en supprimant la capacité du poliovirus à causer la maladie. Ce virus infecte naturellement presque toutes les cellules cancéreuses car le récepteur pour le poliovirus (qui est utilisé pour pénétrer dans une cellule) est anormalement présent dans la plupart des cellules de tumeurs cancéreuses”.

Note de l'éditeur: Cette étude en est à sa phase 1 et n'a été menée que sur 5 patients, ce qui signifie que ce traitement potentiel se situe actuellement au début de la recherche. Une étude de stade 1 évalue une nouvelle intervention pour s'assurer qu'elle est sécuritaire; c'est donc encore loin d'être un traitement efficace prouvé.

RECHERCHES SUR LE TRAITEMENT SPP

Une étude multicentrique à répartition aléatoire, à double insu et contrôlée par placebo a débuté à l'Institut et hôpital neurologiques de Montréal et s'intitule "L'utilisation d'immunoglobuline intraveineuse sur des patients avec le syndrome post-polio" (trad. libre).

Jusqu'à présent, 5 patients post-polio participent à l'étude à notre centre de Montréal. Chaque patient est suivi pendant une période de 18 mois après le début de l'étude. Dr Trojan est à la tête de l'équipe de Montréal, qui fait partie d'une étude internationale qui comprendra d'autres équipes en Europe, aux États-Unis et au Canada.

Nous espérons que les résultats démontreront la sécurité et l'efficacité de l'immunoglobuline intraveineuse dans l'amélioration des symptômes du syndrome post-polio.

almost all cancer cells, because the receptor for poliovirus (which is used for cell entry) is abnormally present on most tumor cells.”

Editor's note: This phase 1 study was conducted on 5 patients in all, which means that this potential treatment is currently only in its beginning phase. A phase 1 study evaluates the safety of a new intervention; it hasn't yet been proven as an effective treatment.

PPS TREATMENT RESEARCH UPDATE

We have initiated the multi-center, randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial of Intravenous Immunoglobulin in patients with post-polio syndrome at the Montreal Neurological Institute and Hospital.

Thus far, 5 post-polio syndrome patients are participating in the study at our center. Each patient is followed for 18 months after the beginning of the study. Dr Trojan is heading the Montreal team, which is part of a an international study which will include teams in Europe, the U.S.A., and Canada.

It is hoped that the results will demonstrate that Intravenous Immunoglobulin will be safe and effective in improving the symptoms of post-polio syndrome.

PROCHES AIDANTS:

Gilles et Lise

Je m'appelle Gilles. À 2 ans, j'ai eu la polio. Hospitalisé à l'Hôpital Ste-Justine, je n'ai pas connu le célèbre « poumon d'acier ». Ma jambe gauche est supportée par une orthèse fémorale. S'il y a un mot que je ne peux pas entendre, c'est inf….

Je passe mes années de primaire dans le « cocon » de l'école privée; les religieuses m'acceptent tel que je suis. Arrivé au Secondaire, c'est autre chose. Les railleries et l'exclusion viennent à bout de ma patience. Je quitte l'école en 8e année. Appuyé par mes parents, j'étudie pour devenir dessinateur industriel puis annonceur de radio; les emplois sont rares et l'intégration des handicapés n'est pas très à la mode.

Né dans une famille de commerçants, les affaires m'intéressent; alimentation, variétés, librairie-papeterie. J'ai même conduit des autobus scolaires et pratiqué beaucoup de sports : équitation ,voile, natation, kayak. Aujourd'hui, je vis avec le syndrome post polio et marche avec des béquilles.

Elle s'appelle Lise. C'est ma femme. Nous nous sommes rencontrés au restaurant où elle travaillait. Elle savait pour ma jambe lorsqu'on s'est mariés. On a toujours vécu une vie de couple « ordinaire », mais combien enrichissante! Elle a su apporter une aide physique au besoin, et c'est au quotidien qu'elle a été disponible pour me soutenir moralement. Elle a pris des initiatives sans trop m'imposer de limites : nos conversations renouvelées ont permis les ajustements nécessaires en cours de route. Elle m'a toujours donné un coup de main en toute simplicité. Elle a su s'adapter.

Encore à son âge, malgré des problèmes de santé et le fait qu'elle travaille encore à l'extérieur, elle est une bombe de travail qui se couche tard et se lève tôt. Elle reste constructive, dynamique et optimiste.

Aujourd'hui, nous vieillissons ensemble en toute simplicité. « Dans le fond, pour nous, c'est dans la tête que ça se passe. »

CAREGIVERS:

Gilles and Lise

My name is Gilles. I had polio at 2 years old. I was hospitalized at Sainte-Justine Hospital but thankfully never knew the famous « iron lung ». My left leg is supported by a brace.

I spent my early years in a private school; the nuns accepted me as I was. High school was a very different story. I am laughed at and excluded, and I cannot bear it for long; I quit school in Grade 8. Supported by my parents, I study to become industrial draftsman, then radio announcer; there are not many jobs and the integration of handicapped people is not very fashionable.

Born in a family of business people, this is always a subject that interested me : food retail, miscellaneous goods, book stores. I even drove a school bus and was involved in many different kinds of sports : horse back riding, sailing, swimming, kayak. Today, I live with Post-polio Syndrome and walk on crutches.

Her name is Lise, and she is my wife. We met at the restaurant where she worked. She was aware of my disability when we got married. We've had an « ordinary » life together, but so enriching too! She helps me physically when I need it and is constantly available to provide moral support. She takes initiatives without imposing limits on me; good communication has helped to make adjustments as needed. She has always been there to help me and has been able to adapt to different circumstances.

Even now, despite health problems and the fact that she still works outside the home, she works very hard, late to bed and an early riser too. She is constructive, dynamic and optimistic.

Today, as we quietly age together, we realize that life for us happens in our minds, where physical disabilities do not exist.

PROCHES AIDANTS:

Angèle et Rita

Enfant, Angèle a attrapé la polio. Pendant la guerre 39-45, son grand-père a caché le grand-père de Rita, une fille qu'elle va rencontrer dans 50 ans. Imaginez que, enfant, la mère de Rita voisinait la mère d'Angèle. Il fallait qu'Angèle et Rita se retrouvent. Confinée dans son fauteuil roulant, Angèle vit avec le syndrome post polio. Elle raconte sa vie avec son « âme sœur ».

« Rita est apparue dans ma vie en 2005. Elle ne voulait pas prendre soin de moi, mais me faciliter la tâche comme personne handicapée. Elle ne savait pas ce qui l'attendait. Un divorce me condamnait au CHSLD, ce que je ne voulais absolument pas. Célibataire et autonome, Rita occuppe un emploi. En mettant en commun nos revenus, nous avons fait construire une maison adaptée pour moi au rez-de-chaussée et avec de belles grandes fenêtres pour Rita au sous-sol. Nous vivons sous le même toit et Rita m'apporte toute la sécurité dont j'ai besoin. Une personne handicapée voit ses capacités amoindries et ses besoins augmenter dans des proportions semblables. Je suis heureuse d'avoir l'occasion de mesurer et de reconnaître l'aide essentielle que Rita m'apporte.

Je conduis ma voiture dans notre ville, devinez qui conduit lors des longs déplacements? Rita. Qui fait les courses, l'épicerie et parfois même la cuisine? Rita. Évidemment, elle n'oublie pas de passer à la SAQ, pour notre plus grand plaisir! Je vous le dit, elle serait « bonne à marier ». Elle est tout aussi capable de discrétion, d'attention et de délicatesse. Elle porte une attention toute particulière à mon confort dans mon fauteuil roulant : mon pied paralysé n'est pas bien placé? Rita s'empresse de le replacer! Il n'y a pas de petites gentillesses.

Mais Rita n'est pas que sérieuse. Son sourire cache un côté plus rieur. Imaginez : elle m'a accompagnée et soutenue pour enregistrer un « CD » de mes vingt-quatre chansons préférées; 175 personnes ont assisté au lancement. Avec son elle, je me suis permis deux croisières dans les Caraïbes. Réaliser un rêve : aller au-delà de mes limites physiques.

CAREGIVERS:

Angèle and Rita

Her name is Angèle. During the Second World War, her grand-father hid Rita's grand-father, a woman she would only meet 50 years later. Imagine that, as a child, Rita and Angèle's mothers were neighbours. They simply had to meet. Confined to a wheelchair, Angèle now lives with Post-polio Syndrome. She talks about her life with her « soulmate ».

« Rita appeared in my life in 2005. Her goal wasn't to be a caretaker, but rather to facilitate my life as a handicapped person. She didn't know what was in store for her. A divorce condemned me to the hospital, something that I absolutely did not want. As a single and independent individual, Rita has a job. By putting our funds together we were able to have a house built with an accessible ground level for me and a basement with large windows for Rita. We live under the same roof and Rita provides me with all the care I need. My needs gradually increased as my capabilities diminished. I am happy to have the opportunity to measure and acknowledge the vital help provided by Rita.

Although I drive my car in our city, Rita takes over for longer trips. Who runs errands, gets groceries, and sometimes even cooks? Rita. She of course always remembers to stop at SAQ, which is such a treat! I am telling you, she is « marriage material ». She is discreet, thoughtful and sensitive. She is very aware of my comfort; when my paralyzed foot is not well positioned, Rita takes care of it.

Rita can be serious, but she also has a fun side. She even came with me and supported me when I wanted to record an « album » of my 24 favorite songs; 175 people attended the launch! With her, I was able to go on two Caribbean cruises, realizing my dream of going beyond my physical limitations.

Nous envisageons des aménagements techniques pour nos vieux jours. Si nous ne sommes pas trop « tannantes » nous souhaitons demeurer ensemble le plus longtemps possible dans notre maison, surtout si la santé de Rita le permet.

Merci Rita de me donner l'assistance dont j'ai besoin pour me propulser dans la vie, malgré les limites de mon corps. Je souhaite que l'Univers nous conserve le plus longtemps possible ensemble sur terre! »

PROCHES AIDANTS:
Monique et ses enfants

Lorsque j'ai mis mes enfants au monde, c'était par amour. Toutes les mères savent la joie et la fierté de donner la vie. Malgré ma différence, j'avais réussi à trouver l'homme de ma vie : Il avait su voir en moi la femme que j'étais et non le handicap qui me suivait. Il allait être à mes côtés pour toujours. La mort est venue chercher mon mari trop tôt. Mais il m'a laissé les enfants en héritage.

Mon fils Alexandre me prouve chaque jour que rien n'est impossible. Atteint d'un trouble du déficit d'attention avec hyperactivité, il n'a pas toujours eu la vie facile. Son handicap caché, mais combien invalidant, a été un autre défi de ma vie. Aujourd'hui, il prend plaisir à voyager avec moi; il marche pour moi et me rend de nombreux services. Ses paroles me réconfortent tellement. Malgré tout, il est devenu lui-même un aidant.

À 3 ans, Marie-Claude, ma fille, me demandait de prendre des courses avec moi. À mes côtés, elle claudiquait pour me laisser gagner et s'empresser de me féliciter. Plus tard, elle m'a aidée à m'accepter comme femme. Je l'ai crue quand elle m'a dit que mes chaussures orthopédiques étaient belles. Je l'ai écoutée quand elle m'a ordonné de m'acheter une robe au lieu de chercher à cacher mon pied mutilé et ma petite jambe supposément sans intérêt. Quand un jour je me fracture une hanche, c'est elle qu'en rêve j'appelle dans la nuit à l'hôpital. J'ai eu le malheur de lui raconter mon rêve : elle n'a pas hésité à rester à mon chevet.

We are planning more home improvements to facilitate life as we age. If we are not too naughty, and if Rita's health allows it, we should be able to stay together as long as possible in our home.

Thank you Rita for giving the help I need to thrive in life despite my physical limitations. I hope the Universe keeps us together here on Earth as long as possible! »

CAREGIVERS:
Monique and her kids

When I gave birth, it was out of love. Every mother knows the joy and pride that comes with giving life. Despite my difference, I had found a wonderful man who saw in me the woman I was instead of the disability. He was going to be there forever, but unfortunately he died much too soon. He left me our children as inheritance.

My son Alexandre proves to me every day that nothing is impossible. His life has not been easy : he is afflicted with Hyperactive Attention Deficit Disorder. Although his handicap is not visible, it has still been a big challenge in my life. Today, he is happy to travel with me, walking and running errands where I cannot. His words are truly comforting to me. Despite his own disability, he has become my helper.

At 3 years old, my daughter Marie-Claude asked to race me! She was consciously losing by staying next to me and quick to offer words of commendation when I « won » the race! Later, she helped me to accept myself as a woman. I believed her when she said that my orthopedic shoes were pretty. I listened with she ordered me to buy a dress rather than try to hide my misformed foot and small leg. When I broke my hip, it is her that I cried for in my sleep from the hospital bed. I shouldn't have told her about that dream; she stayed with me every day in the hospital after that.

Mes enfants sont devenus des adultes; ils sont mes protecteurs, mes amours et parfois même mes médecins. Ils me poussent à me dépasser. Certains jours, je me dis que mon handicap me donne la chance de marcher à leurs bras. Quelle chance pour une maman.

Alexandre et Marie-Claude, merci d'être dans ma vie! Je vous aime inconditionnellement.

My children are adults now; they are my protectors, my loves and sometimes even my doctors. They motivate me to push myself further. Sometimes I tell myself that my handicap is allowing me to walk arm-in-arm with them. What a lucky mother I am!

Alexandre, Marie-Claude, Thank you for being in my life. I love you unconditionally.

ÉTAT DU VIRUS DE LA POLIO
WILD POLIOVIRUS UPDATE

	*YTD 2014	*YTD 2013	Total 2013
Globally Dans le monde	306	347	416
In endemic countries Pays où le virus persiste	287	123	160
In non-endemic countries Pays où le virus ne persiste pas	19	224	256

* Year to date - À pareille date

ANNIVERSAIRES | BIRTHDAYS

Nous souhaitons un très bon anniversaire à tous nos membres qui ont leur fête entre octobre et janvier

Voici ceux d'entre eux qui célèbrent cette année leur 40-55-60-65-70-75-80-90e (et plus!) anniversaire.

To all members who celebrate their birthday between October and January, we wish you a wonderful and happy day!

Here are those who are celebrating their 40-55-60-65-70-75-80-90th (and more!) this year.

Mme Diane Auger, en octobre
Mme Lise Bédard, en janvier
Mme Diane Bélanger, en janvier
Mme Francine Charland, en janvier
Mme Francine Chenier, en novembre
M. Roland Doucet, en janvier
Mme Louise Dugré, en octobre
M. Jules Duval, en novembre
M. Mario Fagnan, en novembre
Mme Louise Fisette, en décembre
Mme Selma Gaizi, en octobre
Mme Diane Gervais, en novembre
Mme Louise Hayeur, en décembre
Mme Jacynthe Houde, en octobre
Mme Suzanne Lalonde, en octobre
M Luc Lavoie, en décembre
Mme Odette Mailhot Lemire, en octobre
M. Jules Racicot, en décembre
M. Jean-Guy St-Georges, en janvier
Mrs Pauline Sweer, in December
Mme Adriana Venturini, en décembre

NOTRE NOUVEAU VIDÉO: DANS LES COULISSES DU TOURNAGE

par Eve Léonard

OUR NEW VIDEO: BEHIND THE SCENES

by Eve Léonard

Comme vous le savez sans doute, Polio Québec a produit un vidéo clip et l'a lancé au mois d'octobre. Vous êtes-vous déjà demandé ce qui est nécessaire à la production d'un tel projet? De trouver les membres de l'équipe, en passant par la gestion d'un budget pour en arriver au résultat final, le clip s'est avéré un projet de plusieurs mois soutenu par plusieurs personnes de l'Association et d'ailleurs.

Dès le début, nous savions que le budget était très limité; une production de cette ampleur n'aurait jamais été possible sans la générosité de tous les participants et membres de l'équipe qui ont, pour la plupart, fait don de leur temps et ressources ou grandement réduit leur tarif habituel.

L'équipe

Le processus s'est amorcé au printemps 2014; nous avons retenu les services du réalisateur et du directeur technique, ensuite, le scénario fut esquissé et les besoins techniques définis. Une équipe de cinq personnes serait nécessaire à la production, soit le réalisateur, le directeur technique, le productrice (moi-même dans les circonstances), un technicien de son et une maquilleuse/préposée à l'accueil. Le réalisateur Alexis Chartrand est un talentueux photographe et vidéographe qui a travaillé avec plusieurs grands noms de la scène québécoise dont Louis-José Houde. Il n'a demandé qu'une fraction de ce qu'il gagne habituellement pour un tel projet, et nous lui en sommes grandement reconnaissants, car sans lui nous n'aurions pas pu produire un résultat de telle qualité.

As you are probably aware, Polio Québec has produced a video and launched it in October 2014. Have you even asked yourself what is involved in putting together such a project? From finding the team members to managing the budget, the final result was the fruit of many months of labor, supported by many from within Polio Québec as well as other collaborators.

We knew from the beginning that our budget would be very limited. A production of that magnitude would never have been possible without the generosity of all participants and team members; most of them have either donated their time or drastically reduced their usual rates.

The Team

Le project was initiated in the Spring of 2014, when we met and selected the director and technical director. Afterwards, a scenario was drafted and the technical needs were determined. A team of five would be necessary for this production : a director, a technical director, a producer (myself), a sound technician and a makeup artist/attendant. The director, Alexis Chartrand, is a talented photographer and videographer who has worked with many noted artists on Québec's cultural scene, such as Louis-José Houde. He has ask for only a fraction of what he usually earns for such a project, and we are very grateful, since without him we would not have been able to produce such a quality result.

Les participants

Trois des participants, Gérard Cossette, Chantal Mallen et Samir Ackad, sont membres du C.A. de Polio Québec. Nous sommes heureux d'avoir pu connaître davantage leur histoire et de la partager.

Issa Ouedraogo, un athlète paralympique maintenant établi à Québec, a pu apporter le point de vue du « nouvel arrivant ».

Dre Christiane Laberge, chroniqueuse santé à TVA ainsi qu'à la radio, a généreusement accepté de participer à notre projet sans rémunération et a vulgarisé avec dynamisme un sujet sérieux.

Outre les participants membres de Polio Québec (qui ont rapidement et joyeusement accepté de participer sous la "pression" de la productrice), il a fallu plusieurs mois pour dénicher d'autres participants prêts à s'engager au projet. C'est avec joie que nous avons finalement regroupé les cinq participants finaux qui ont formé une palette variée d'expériences et de styles. De plus, une session d'entrevues spontanées, de type "vox pop" fut tournée dans le parc Lafontaine à Montréal. Plusieurs personnes ont accepté de répondre à nos questions, dont une gentille dame qui, à notre grande surprise, avait elle-même été touchée par la polio et dont le témoignage a permis de donner un visage à tous ceux qui vivent actuellement avec les séquelles de la polio et qui ont besoin de soutien. C'est la raison d'être de Polio Québec!

The Interviewees

Three of our interviewees, Gérard Cossette, Chantal Mallen, Samir Ackad, are Polio Québec's board members. We are delighted to have had the opportunity to better understand their story and to share it.

Issa Ouedraogo, paralympic athlete established in Québec City, contributed a fresh point of view as a relatively recent arrival in our province.

Dr Christiane Laberge, health commentator on television (TVA) and on radio, generously donated her time and brought life and a dynamic presence to a serious subject.

Apart from our Board member interviewees (who immediately and happily yielded to the « pressure » put on them by the producer!), several months were needed to find other participants willing to commit to the project. We were very happy to finally find five final interviewees who formed a varied group of different experiences and styles. We also conducted a series of unrehearsed interviews (« vox pop ») in Parc Lafontaine in Montréal. Several people were happy to answer our questions, including a lady who, to our surprise, had been affected by polio. Her participation put a face on all those who are now silently living with the consequences of polio and need our support. This is the reason Polio Québec exists!

Où tourner?

Trouver un endroit complètement accessible et gratuit pour un tournage d'une journée complète? Pas facile. Plusieurs mois ont été nécessaires pour trouver un endroit propice. Non seulement devait-il être visuellement attrayant et approprié, mais il devait également être complètement accessible à nos participants à mobilité réduite. Nous avons trouvé l'endroit idéal en la magnifique bibliothèque du Boisé à St-Laurent, dont le personnel fut incroyablement généreux et coopératif, et nous a laissés utiliser ses locaux sans frais. Cet exercice nous a permis de réaliser encore une fois qu'on ne doit pas tenir l'accessibilité pour acquis!

Ma participation au tournage m'a permis de comprendre les enjeux que vous défendez, et de l'importance d'être visible et accessible.

Taking part in this project allowed me to understand the issues Polio Québec stands for, and the importance of visibility and accessibility.

Le tournage

Nous avons tourné dans trois différents coins de la bibliothèque, tout nous assurant de ne pas déranger les usagers. Après avoir le maquillage, les participants ont été équipés de micro sans fil et interviewés durant une vingtaine de minutes. Cette conversation était captée par trois caméras dans sa totalité, pour permettre un montage subséquent.

Le lancement

Au début d'octobre, en prévision de la Journée internationale de la polio le 24, nous avons officiellement lancé le clip en utilisant plusieurs types de médias. Un communiqué de presse a été

Where to shoot?

Finding a completely accessible and free location for a day-long shoot was not easy. Many months were spent researching convenient locations. Not only did it have to be visually appealing and appropriate to the subject, but it also had to be entirely accessible to our mobility impaired participants. We have found the ideal location in the beautiful bibliothèque du Boisé in St-Laurent, whose staff were immensely cooperative and generous and let us use their facilities without cost. That aspect of the project made us realize once again how we should never take accessibility for granted!

The Shoot

We used three different areas of the library to shoot our interviews; we had to be careful not to disturb the library's patrons while we were working. After having been through makeup, participants were equipped with a wireless microphone and interviewed for about 20 minutes. The entire conversation was recorded by three different cameras to allow for options during editing.

The Launch

At the beginning of October and in anticipation of World Polio Day on the 24, we officially launched the clip by using a variety of media. A press release

expédié à tous les journaux locaux de la province. Nous avons effectué une campagne de sensibilisation en ligne sur notre site web et notre page Facebook, ainsi que par le biais de certains de nos partenaires, tels que l'Institut Neurologique de Montréal et On Roule Montréal. Nous sommes ravis de constater que plus de 1000 personnes ont visionné le clip et que plusieurs journaux imprimés et en ligne ont publié notre communiqué de presse, faisant connaître la cause de la polio et du syndrome post polio.

La productrice tient à remercier tous ceux qui ont participé à ce projet, ceux qui ont vu le clip et l'ont partagé avec leur entourage. Polio Québec est convaincue que celui-ci demeurera un outil de communication clé pour éveiller l'intérêt des gens au sujet de la polio.

VACCINATION: 10 IDÉES FAUSSES À CORRIGER

article de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)

Idée fausse n°1: L'amélioration de l'hygiène et de l'assainissement feront disparaître les maladies – les vaccins sont inutiles. **FAUX**

Les maladies contre lesquelles nous pouvons nous faire vacciner réapparaîtront si nous mettons fin aux programmes de vaccination. Si les gens ne sont pas vaccinés, des maladies rares, telle que la poliomyélite ressurgiront.

Idée fausse n°2: Les vaccins ont des effets secondaires nocifs à long terme qui ne sont pas encore connus. La vaccination peut même être mortelle. **FAUX**

Les vaccins sont très sûrs. Les réactions vaccinales sont mineures et passagères : un bras douloureux ou une légère fièvre par exemple. Les manifestations post-vaccinales graves sont rares. Dans le cas de la polio, la maladie peut entraîner la paralysie et certaines maladies évitables par la vaccination peuvent même être mortelles. Un seul cas de dommage grave ou de décès dû à un vaccin est un cas de trop, mais les avantages de la vaccination dépassent largement les risques.

was sent to all of the province's local newspapers. We also conducted an online awareness campaign through our website and our Facebook page, as well as through some of our partners such as the Montreal Neurological Institute and On Roule Montréal. We are delighted to see that more than 1000 people have seen the video and that many newspapers printed our story, which helped spread polio and PPS awareness even further. to continue spreading polio awarness.

We wish to thank all those who participated to this exciting project, and those who saw the video and shared it. We are convinced that it will remain a powerful communication tool to continue spreading polio awareness.

10 VACCINATION MYTHS

from a World Health Organization article

Myth 1: Better hygiene and sanitation will make diseases disappear – vaccines are not necessary. **FALSE**

The diseases we can vaccinate against will return if we stop vaccination programmes. While better hygiene, hand washing and clean water help protect people from infectious diseases, many infections can spread regardless of how clean we are. If people are not vaccinated, diseases that have become uncommon, such as polio, will quickly reappear.

Myth 2: Vaccines have several damaging and long-term side-effects that are yet unknown. Vaccination can even be fatal. **FALSE**

Vaccines are very safe. Most vaccine reactions are usually minor and temporary, such as a sore arm or mild fever. Very serious health events are extremely rare. For example, in the case of polio, the disease can cause paralysis and some vaccine-preventable diseases can even result in death. While any serious injury or death caused by vaccines is one too many, the benefits of vaccination greatly outweigh the risk, and many, many more injuries and deaths would occur without vaccines.

Idée fausse n°3 : Le vaccin combiné contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche et le vaccin contre la poliomyélite sont responsables du syndrome de mort subite du nourrisson. **FAUX**

Ces vaccins sont administrés à un âge où les bébés peuvent être frappés par le syndrome de mort subite du nourrisson (MSN). Les décès par MSN survenant après la vaccination sont une coïncidence. Ces quatre maladies sont potentiellement mortelles les nourrissons qui n'ont pas été protégés contre celles-ci par la vaccination courent un risque de décès ou d'incapacité grave.

Idée fausse n°4: Les maladies évitables par la vaccination sont quasiment éradiquées de mon pays, aussi il n'y a pas de raison de se faire vacciner. **FAUX**

Bien que les maladies évitables par la vaccination soient devenues rares dans de nombreux pays, les agents infectieux qui en sont responsables continuent à circuler dans certaines parties du monde. Dans un monde hautement interdépendant, ces agents peuvent passer les frontières et infecter quiconque n'est pas protégé. Les principales raisons de se faire vacciner sont se protéger soi-même et protéger les personnes qui nous entourent. Nous avons donc, chacun d'entre nous, notre rôle à jouer.

Idée fausse n°5: Les maladies infantiles évitables par la vaccination font simplement partie des désagréments de la vie. **FAUX**

Il ne faut pas considérer les maladies évitables par la vaccination comme des «désagréments de la vie». A défaut de vaccination contre certaines maladies, les enfants sont inutilement vulnérables.

Idée fausse n°6: Donner à un enfant plus d'un vaccin à la fois peut augmenter le risque d'effets secondaires néfastes, et surcharger son système immunitaire. **FAUX**

Les données scientifiques montrent que l'administration de plusieurs vaccins en même temps n'a aucun effet néfaste sur le système immunitaire de l'enfant. Les principaux avantages de l'administration de plusieurs vaccins en une seule fois sont le nombre plus limité de consultations, qui permet d'économiser temps et argent, et de plus grandes chances pour les enfants de recevoir les vaccinations recommandées à temps.

Myth 3: The combined vaccine against diphtheria, tetanus and pertussis (whooping cough) and the vaccine against poliomyelitis cause sudden infant death syndrome (SIDS). **FALSE**

These vaccines are administered at a time when babies can suffer SIDS. In other words, the SIDS deaths are co-incidental to vaccination and would have occurred even if no vaccinations had been given. It is important to remember that these four diseases are life-threatening and babies who are not vaccinated against them are at serious risk of death or serious disability.

Myth 4: Vaccine-preventable diseases are almost eradicated in my country, so there is no reason to be vaccinated. **FALSE**

Although vaccine preventable diseases have become uncommon in many countries, the infectious agents that cause them continue to circulate in some parts of the world. In a highly inter-connected world, these agents can cross geographical borders and infect anyone who is not protected. So two key reasons to get vaccinated are to protect ourselves and to protect those around us. We, too, must do what we can.

Myth 5: Vaccine-preventable childhood illnesses are just an unfortunate fact of life. **FALSE**

Vaccine preventable diseases do not have to be 'facts of life'. Failure to vaccinate against these diseases leaves children unnecessarily vulnerable.

Myth 6: Giving a child more than one vaccine at a time can increase the risk of harmful side-effects, which can overload the child's immune system. **FALSE**

Scientific evidence shows that giving several vaccines at the same time has no adverse effect on a child's immune system. Key advantages of having several vaccines at once is fewer clinic visits, which saves time and money, and children are more likely to complete the recommended vaccinations on schedule.

Idée fausse n°7: La grippe est juste gênante, et le vaccin n'est pas très efficace. **FAUX**

La grippe est une maladie grave qui tue de 300 000 à 500 000 personnes chaque année dans le monde. La vaccination des femmes enceintes présente l'avantage supplémentaire de protéger leurs nouveau-nés (il n'existe actuellement pas de vaccins pour les bébés de moins de six mois). La vaccination offre une protection contre les trois souches de la maladie ayant la plus forte prévalence au cours d'une saison donnée. C'est le meilleur moyen de limiter vos risques de contracter une mauvaise grippe et de la transmettre à d'autres personnes.

Idée fausse n°8: Mieux vaut s'immuniser par la maladie que par les vaccins. **FAUX**

Les vaccins agissent sur le système immunitaire et entraînent une réponse immunitaire semblable à celle produite par l'infection naturelle, sans provoquer la maladie et ses complications éventuelles.

Idée fausse n°9: Les vaccins contiennent du mercure, qui est dangereux. **FAUX**

Le thiomersal est un composé organique contenant du mercure qui est ajouté à certains vaccins comme agent conservateur. C'est l'agent conservateur le plus fréquemment utilisé pour les vaccins qui se présentent en flacons multi-doses. Il n'existe aucune donnée probante attestant que la quantité de thiomersal utilisée dans les vaccins représente un risque pour la santé.

Idée fausse n°10: L'autisme est causé par les vaccins. **FAUX**

Il s'est avéré que l'étude de 1998 qui avait soulevé de nombreuses inquiétudes quant à la possibilité d'un lien entre le vaccin antirougeoleux-antiourlien-antirubéoleux (ROR) et l'autisme, comportait de graves irrégularités et la revue qui avait publié cet article l'a ensuite retiré. Aucune corrélation n'a pu être établie entre le vaccin ROR et l'autisme ou les troubles autistiques.

Myth 7: Influenza is just a nuisance, and the vaccine isn't very effective. **FALSE**

Influenza is much more than a nuisance. It is a serious disease that kills 300 000-500 000 people worldwide every year. Pregnant women, small children, elderly people with poor health and anyone with a chronic condition, like asthma or heart disease, are at higher risk for severe infection and death. Vaccinating pregnant women has the added benefit of protecting their newborns (there is currently no vaccine for babies under six months). Vaccination offers immunity to the three most prevalent strains circulating in any given season. It is the best way to reduce your chances of severe flu and of spreading it to others.

Myth 8: It is better to be immunized through disease than through vaccines. **FALSE**

Vaccines interact with the immune system to produce an immune response similar to that produced by the natural infection, but they do not cause the disease or put the immunized person at risk of its potential complications.

Myth 9: Vaccines contain mercury which is dangerous. **FALSE**

Thiomersal is an organic, mercury-containing compound added to some vaccines as a preservative. It is the most widely-used preservative for vaccines that are provided in multi-dose vials. There is no evidence to suggest that the amount of thiomersal used in vaccines poses a health risk.

Myth 10: Vaccines cause autism. **FALSE**

The 1998 study which raised concerns about a possible link between measles-mumps-rubella (MMR) vaccine and autism was later found to be seriously flawed, and the paper has been retracted by the journal that published it. There is no evidence of a link between MMR vaccine and autism or autistic disorders.

Brèves de vie

par Reine Bélanger

Naître
c'est déjà ça
comme expulsée dans l'existence
hors des lèvres premières
        quoi de plus infus
        que de naître de quelqu'un
        à tout prendre

Un jour de printemps
d'odeurs de lilas de muguets
quel temps à propos
que le nichoir du mois de mai
le plus fantasque
        souventes fois
        ses nuages liquéfient
        l'aire des souvenirs

Faisait-il doux
sans conteste
                ce fut toujours
                la douceur
                qui rattrapa
                mes sentiers de mémoire

Faisait-il nuit
c'est improbable
                continûment je dévidai
                la vacuité des veilles
                des insomnies
                où tout recommence

Faisait-il vent
de fait je filai
                à l'indienne
                comme expulsée
                du centre quotidien
                des alliances sincères

                        Et d'être quoi d'autre
                        rien d'autre que soi

LÀ

Points de fuite

par Reine Bélanger

Le temps
gouffre sans fond
sans voute
envergure de l'univers
étroitesse de l'instant

J'escorte irrémédiablement
intervalle imparti
comme sursis donné
à la vétusté des apparences

Seul nous est donné
l'entrebâillement du dire
l'écart qu'il faut
pour vivre l'instant adjugé

Constat premier

Pour la plupart
le monde est jugé d'avance
pré-jugé hasardé

bêtre

Constat deuxième

Et décliner que la vie était là
qui s'offrait à perte d'habitudes
dans la blancheur monocorde
du silence dupé

Constat troisième

La vie est une vie

balancier formaté
        de capacité
        échappée des canons
        et des carences
        qu'on veut lui imposer

Constat quatrième

L'éternité

chant infini
du silence primordial

Temps fixé

ACCESSIBILITÉ:
ON N'Y PENSE PAS, MAIS...

Dans notre société normalisée, les « piétons »*ont souvent tendance à oublier que la majorité des lieux ne sont pas accessibles à tous. Peu le reconnaissent et l'expriment publiquement. Un mot envoyé à Polio Québec par une instructrice de yoga démontre qu'une prise de conscience est toujours possible.

*ceux et celles qui marchent sans aide

Bonjour,

Nicole a l'air d'apprécier les leçons de yoga et semble bien connaître ses propres limites.

Malheureusement, l'endroit n'est pas accessible. Elle passe par le garage qui n'est pas équipé d'une porte automatique; après, elle doit attendre qu'un locataire lui ouvre. Si personne ne vient, elle me téléphone sur mon portable et je descends pour la laisser entrer.

Nous tenons tellement de choses pour acquises : je ne me suis jamais inquiétée de savoir si tel ou tel endroit pouvait accueillir des fauteuils roulants.

Mais comme le local polyvalent que nous utilisons est adjacent au secteur des appartements proprement dit, il lui faut ressortir pour revenir dans la salle de cours.

Après la leçon, je m'assure qu'un des locataires qui assiste au cours de yoga l'accompagne jusqu'à l'ascenseur, parce que je ne possède pas la clé de l'entrée principale.

ACCESSIBILITY:
WE DON'T THINK ABOUT IT, BUT...

In the normalized society in which we live, "pedestrians"* sometimes tend to forget that the majority of places are not accessible to all. Few acknowledge it or express it publicly. A letter sent to Polio Québec by a yoga teacher shows that it is always possible to gain awareness of accessibility issues.

* those who can walk without assistance

Hi,

Nicole seems to be enjoying the class and knows well her personal limits.

Unfortunately, the building is not all that wheelchair accessible. She arrives via the garage, there is no push button on the doors; so, she must wait for a tenant to let her in or she phones me on my cell and I go down.

We take so much for granted. I never thought much about wheelchair accessibility, as such.

However, the salle polyvalente we are using is accessed via outside the apartment complex; so, she needs to exit in order to enter.

When leaving, I make certain that one of the yoga tenants accompanies her to the building elevator as I do not have a key to enter the main building.

Quand il fait beau, elle utilise son fauteuil roulant électrique. Mais quand il fait froid, elle se déplace par transport adapté.

De plus, la porte de la salle de bain ne mesure que 24 pouces de large, ce qui exclut l'utilisation d'un fauteuil roulant. Moi-même j'ai du mal à y accéder. À mon avis, c'est une erreur de conception.

Ce fut une vraie prise de conscience. Pour être franche, je dois avouer que quand nous avions annoncé un cours de yoga pour « les personnes de 55 ans et plus, à mobilité réduite ou pas », nous étions dans notre église qui possède une rampe d'accès et des toilettes adaptées. Je n'ai pas pensé que l'édifice où j'allais donner les cours, et où habitaient autant de personnes âgées, n'était pas accessible aux handicapés. Nous tenons tellement de choses pour acquises : je ne me suis jamais inquiétée de savoir si tel ou tel endroit pouvait accueillir des fauteuils roulants. Que d'ignorance et de naïveté de ma part.

Nicole m'apprend beaucoup. C'est une dame souriante, extrêmement patiente; j'espère que nous lui avons donné satisfaction.

Je vais essayer de savoir ce qu'elle en pense par le biais du Club de l'Âge d'Or; de plus, je vais chercher un local qui serait plus accessible. Cela étant dit , je ne souhaite certainement pas un groupe pour les personnes en fauteuil roulant et un autre pour les « piétons ». C'est dire combien on peut apprendre à côtoyer les autres.

Linda G

On nice days, she has been travelling via her battery-operated chair; but, will now take transport adapté, as it is getting colder.

Also, the washroom has a 24" door and is inaccessible to a wheelchair. I can hardly get in there myself, must have been an afterthought (construction-wise).

It's been quite the epiphany, I tell you.
I must be honest and say that when we advertised the class as "55+ and/or reduced mobility", we were in our church and had the access ramp, plus, the large-door washroom and I never would have thought that this building housing so many seniors would be so inaccessible. We take so much for granted. And, I never thought much about wheelchair accessibility, as such. Ignorance and naiveté, on my part.

Nicole is teaching me a lot. She is a wonderfully patient, smiling lady and I hope we have done well by her.

I do plan to bring up these issues with the Golden Age Club contact and see what she says; plus, I'm looking for alternative premises with greater accessibility. That being said, I don't really want one class for wheelchaired participants and another for the rest of us. We can learn much from each other, I hope."

Linda G

Témoignage

VISITE À LA RONDE EN MARCHETTE... À 58 ANS!

par Monique Vigneault

58 ans dans le corps, bien appuyée sur une marchette. Me voilà à passer le tourniquet de La Ronde. Qu'est-ce que je fais là? Allez, on commence par les plus excitants : Vampire, Orbite Cobra et Vol Ultime. J'ai crié, j'ai hurlé. Mais j'ai AIMÉ.

Maintenant, allons vers les 4 Maisons Hantées. Mon guide me prévient à chaque petite marche. Je m'accroche à son sac à dos : je n'ai pas peur des personnages, j'ai peur de tomber.

Ça faisait 30 ans que je n'y avais pas mis les pieds. trop vieille, me disait-on! Il faut dire que les nouveaux manèges sont très confortables, le personnel professionnel et rassurant. Certains préposés m'ont même permis d'entrer par la sortie pour m'éviter des pas inutiles. Dans des conditions pareilles, pas étonnants que nous soyons arrivée à l'ouverture et que nous ayons quitté à la fermeture.

Merci à mon fils Alexandre de m'avoir mise au défi. C'est réussi. Et la madame sera encore là l'an prochain.

Quand on ose, tout est permis.
WOW! Que la vie est belle!

N.B. La fille au visage crispée et à la bouche ouverte, c'est moi dans le premier manège.

Life Story

A TRIP TO *LA RONDE* IN A WALKER... AT 58!

by Monique Vigneault

58 years old, leaning on a walker. There I am, going through the turnstiles at La Ronde. What am I doing there? Let's go, we start by the most exciting rides : *Vampire*, *Orbite Cobra* and *Vol Ultime.* I yelled, I screamed, but I LOVED every minute.

Now we're headed for the Haunted Houses. The guide makes sure I notice every step. I grip my backpack; I am not afraid of the characters, but of falling down.

It had been 30 years since I had visited La Ronde. I was too old, or so I was told. I must admit that the new rides are very comfortable and the staff is professional and caring. Some have even allowed me to enter through the exit so that I wouldn't have to walk so much. With such a welcome, it is not suprising that we arrived as soon as it opened and left when it was closing time!

Thank you to my son Alexandre for challenging me. It was a success! And I will be there again next year.

When we dare, anything is possible.
WOW! Life is beautiful!

P.S. The woman with the contorted face and open mouth on the picture? It's me, on the first ride of the day.

Rétrospective

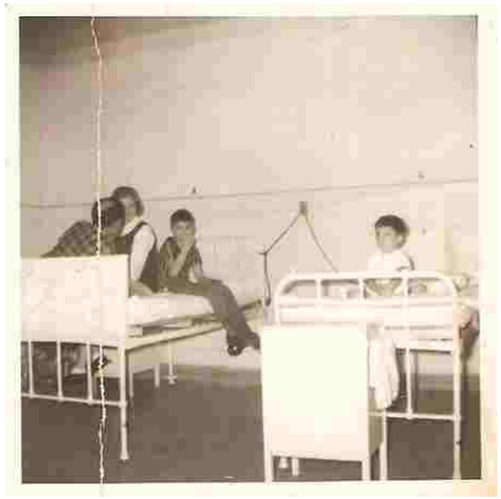
Avis de recherche

Monsieur René Bayard, un membre de Polio Québec, nous a fait une demande très spéciale. Il recherche un « ami d'enfance ».

Regardez bien cette photo; elle a été prise entre août et décembre 1959 à l'Hôpital Pasteur à Montréal. Le garçon à droite est René Bayard.

Reconnaissez-vous le garçon assis sur le lit de gauche avec ses parents. Si oui, monsieur Bayard voudrait le retrouver.

La chronique Rétrospective lance à appel à tous pour remonter le temps.



Do you know this boy?

René Bayard, a member of Polio Québec, has made a special request. He wants to find a childhood friend.

Look at the photo; it was taken between August and December 1959 at the Hôpital Pasteur in Montreal. The boy on the right is Mr Bayard.

Do you recognize the boy to the left on the bed with his parents? If so, Mr Bayard would love to find him.

Our *Retrospective* section turnd back the clock and asks for your help!