

NOUVELLES DE LA MANITOBA PARAPLEGIA FOUNDATION (MPF)

Conseil d'administration de la MPF

Doug Finkbeiner, c.r. (président)

Arthur Braid, c.r. (vice-président)

James Richardson fils (trésorier)

M. le juge Robert Carr

Isabel Auld

George Dyck

Lawrence Cohen

Dr Lindsay Nicolle

Randy Komishon

Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre grands domaines : les projets spéciaux, les essais de produits, la recherche et l'aide directe aux personnes médullolésées. L'ACP remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie de ces personnes.

La MPF a accepté plusieurs demandes d'aide financière au cours des derniers mois. En voici les points saillants :

En juin 2004, la MPF a accordé :

- des fonds pour l'achat d'un appareil de tomographie de la vessie pour utilisation à la clinique externe pour médullolésés de l'hôpital de réadaptation. Cet appareil aidera les médullolésés à devenir plus autonomes et à apprendre à mieux contrôler leur vessie.
- de l'aide financière à un membre de l'ACP pour l'achat d'un coussin destiné au fauteuil roulant qu'il venait de se procurer.
- des fonds pour l'achat d'un fauteuil roulant/chaise d'aisances adapté à la douche et pour utilisation à l'hôpital de réadaptation. Les patients de l'hôpital pourront faire l'essai de ce nouvel appareil et le service d'ergothérapie en fera l'évaluation avant d'en recommander l'usage aux membres de la collectivité.
- à un membre de l'ACP qui demeure dans un foyer de soins personnels des fonds pour l'achat d'un fauteuil roulant inclinable. Cet appareil permet un déplacement de poids afin de prévenir les escarres (plaies de lit). De façon plus importante, cette personne pourra dorénavant rendre visite plus facilement à ses enfants et petits-enfants.
- un prêt sans intérêt à un membre pour l'achat d'un fauteuil roulant manuel conçu et fabriqué selon des spécifications bien précises.
- des fonds destinés à l'achat d'un lit pliant, de protège-pieds rembourrés et d'une jambière pour un membre de l'ACP qui est immigrant parrainé et qui n'est pas encore admissible à de l'aide gouvernementale dans le cadre de quelque

programme que ce soit.

- des fonds pour couvrir le coût de réparations d'un lève-personne motorisé appartenant à un membre de l'ACP, de même que les frais de location pendant un mois pour un appareil de remplacement pendant les réparations.
- des fonds pour couvrir le dépôt de garantie requis pour l'obtention d'un téléphone cellulaire dont un membre de l'ACP a besoin pour raisons de sécurité.

En juillet 2004, la MPF a fourni :

- des fonds pour couvrir les frais d'emballage facturés par une entreprise de déménagement. En raison de ses limitations fonctionnelles, de son endurance physique réduite et d'une augmentation de la douleur, cette personne, membre de l'ACP, ne peut plus faire ce travail elle-même. Grâce à l'aide financière qui lui a été fournie, elle a pu emménager dans un logement qui répond mieux à ses besoins et à ceux de ses enfants.
- des fonds pour couvrir les frais de transport d'un membre de l'ACP qui est présentement hospitalisée à l'hôpital de réadaptation pour lui permettre d'aller faire un séjour chez elle.

En septembre 2004, la MPF a fourni à un employé de l'ACP des fonds qui lui ont permis de se rendre à Toronto pour participer à une conférence nationale sur la réadaptation des personnes ayant une lésion médullaire. Sa participation à cette conférence lui a permis d'améliorer ses connaissances sur la réadaptation des médullolésés et de se faire une meilleure idée des pratiques actuelles suivies dans les principaux centres de réadaptation en Amérique du Nord.

Venez faire un tour au site Web de la fondation : www.cpamanitoba.ca/mpf. On peut soumettre une demande d'aide financière en communiquant avec le bureau de l'ACP ou en passant par le site Web de la MPF.

Winnipeg accueille le 6^e sommet mondial de l'OMPH en 2004

Un sommet international qui a lieu à Winnipeg, auquel participent des délégués venus des quatre coins du globe et où on fait usage de matériel perfectionné de collecte, d'enregistrement et de traduction de données, de même que d'équipement adapté aux besoins de personnes ayant une déficience auditive ou visuelle, devrait, en temps normal susciter une importante couverture médiatique. Le Sommet mondial 2004 de l'Organisation mondiale des personnes handicapées (OMPH), qui s'est déroulé ici du 8 au 10 septembre 2004 et qui avait pour thème *La diversité chez les personnes handicapées*, réunissait tous ces éléments. Pourtant, il n'a fait l'objet que d'une modeste couverture médiatique, laquelle a néanmoins, il faut le dire, permis de sensibiliser le grand public à quelques questions touchant les personnes handicapées. Le peu de couverture médiatique accordée à ce sommet s'explique probablement par le fait que les sujets à l'ordre du jour ne font pas encore partie des préoccupations dominantes de la société actuelle. En général, les questions ayant trait aux personnes handicapées ne font pas les manchettes et les journalistes les présentent avec ce qu'il faut de sincérité et d'empathie, même s'ils n'en saisissent pas toujours la portée.

Alors, qu'est-ce qui explique que le 6^e Sommet mondial de l'OMPH se soit déroulé à Winnipeg? Eh bien, rappelons que c'est ici que l'OMPH a vu le jour. Cet organisme a pour mandat de promouvoir les droits des personnes handicapées à l'échelle internationale. Le sommet s'était fixé comme objectifs principaux : 1) de reconnaître la diversité d'expérience au sein de la collectivité mondiale des personnes handicapées; 2) de renforcer le réseau de groupes à l'intérieur de cette collectivité, afin qu'ils puissent s'exprimer d'une seule voix; 3) de formuler des résolutions qui seront prises en compte lors de l'élaboration de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées.

Parmi les dignitaires qui ont participé à ce sommet, mentionnons M. Luis Gallegos, ambassadeur de l'Équateur aux Nations Unies et président du comité spécial chargé d'examiner des propositions en vue de l'élaboration d'une convention internationale pour la promotion des droits et de la dignité des handicapés, M. Gary Doer, premier ministre du Manitoba, et M. Ken Dryden, ancien gardien de but des Canadiens et actuel ministre du Développement social au niveau fédéral. L'OMPH rassemblera les commentaires et suggestions fournis par les participants au sommet et les soumettra à des organismes internationaux tels que les Nations Unies et la Banque mondiale.

Des rencontres telles que le sommet de l'OMPH font suite à la [résolution 56/168](#) de l'Assemblée générale des Nations Unies adoptée le 19 décembre 2001. Cette résolution a autorisé la création d'un comité spécial chargé « d'examiner des propositions en vue d'élaborer une convention internationale globale et intégrée pour la promotion et la protection des droits et de la dignité des handicapés en tenant compte de l'approche intégrée qui sous-tend le travail effectué dans les

domaines du développement social, des droits de l'homme et de la non-discrimination et des recommandations de la [Commission des droits de l'homme](#) et de la [Commission du développement social](#) ».

De plus, la résolution « demande aux États d'organiser, en coopération avec les commissions régionales, le Haut Commissaire des Nations Unies aux droits de l'homme, la Division des politiques sociales et du développement social et le Rapporteur spécial chargé d'étudier la situation des handicapés de la Commission du développement social, des [réunions ou séminaires régionaux](#) afin de contribuer aux travaux du Comité spécial en faisant des recommandations sur la teneur de la convention internationale et les dispositions concrètes qui devraient y figurer ».

Une convention internationale est un accord qui entraîne des obligations politiques et juridiques pour les États signataires de l'accord. Les pays qui ratifient une telle convention sont tenus de respecter les principes qui y sont énoncés; les pays qui ne les respectent pas peuvent être poursuivis devant une instance internationale. Les États contractants doivent faire état régulièrement des progrès accomplis dans leur mise en œuvre de la convention.

Les pays qui **signent** une convention internationale indiquent ainsi leur accord en principe avec l'esprit du traité en question, mais ils ne sont pas tenus juridiquement de s'y conformer jusqu'à ce qu'ils **ratifient** ladite convention. À ce moment-là, aux termes du droit international, le pays est tenu de respecter les articles de la convention et doit se conformer aux principes qui sous-tendent celle-ci. Avant de procéder à la ratification de la convention, les pays doivent promulguer, à l'intérieur de leurs frontières, des lois qui satisfont aux conditions de la convention.

Lorsque l'ambassadeur Gallegos a pris la parole le dernier jour du sommet, il a toutefois rappelé que les « les gouvernements et les lois ne changent pas les sociétés. Ce sont les personnes qui changent les sociétés et qui ouvrent la voie à une société holistique. Voilà la conviction qui sous-tend nos efforts ». Ce que permet une convention, c'est la possibilité d'un recours juridique aux personnes qui s'estiment lésées dans leurs droits aux termes de la convention.

Au cours de ce sommet de trois jours, divers groupes de discussion se sont penchés sur les sujets suivants : bioéthique, peuples autochtones, femmes, jeunes, expérience arabe et droits de la personne, de même que suivis de la mise en œuvre de la convention selon le point de vue propre à chacun. À la suite de chaque réunion de groupe, les délégués étaient invités à formuler trois résolutions devant être présentées lors des séances plénières de la dernière journée.

Lors de cette conférence, les participants ont eu l'occasion de prendre connaissance de la situation des personnes handicapées dans différentes

parties du monde. Dans la société privilégiée où nous vivons, nous luttons continuellement pour accroître le niveau d'intégration de tous, tandis que dans de nombreux pays, les personnes handicapées luttent tout simplement pour survivre et souffrent d'un manque de soins adéquats, de médicaments, de mécanismes de soutien, et même du non-respect de leurs droits fondamentaux.

La tenue de ce sommet fut une initiative ambitieuse et l'OMPH peut être fière de ce qu'elle a accompli. Quiconque a participé à ce sommet a sans doute été impressionné par la qualité exceptionnelle de son organisation. On pouvait ressentir de façon bien palpable l'enthousiasme des délégués qui établissaient des contacts avec leurs homologues d'ailleurs qui partagent les mêmes préoccupations qu'eux. Comme peuvent en témoigner de nombreuses personnes qui travaillent et qui vivent dans la communauté des personnes handicapées, union d'efforts et bonne organisation sont des éléments clés dans la promotion et la défense de ce qui les concerne. En tant que Canadiens et Canadiennes, il est important de reconnaître que notre société est à l'avant-garde en matière de diversité, d'intégration et d'écoute de ceux qui s'expriment au nom de leur collectivité. Cela nous permet de mieux comprendre la responsabilité qui nous incombe d'appuyer les efforts déployés en vue d'élaborer une convention des Nations Unies visant à promouvoir et à protéger les droits des personnes handicapées, ainsi que les autres initiatives qui vont dans le même sens.

Photos :

1. Cérémonie d'ouverture. De gauche à droite : Bengt Lindqvist, Venus Liagan, Marca Bristol, Jim Derksen, Marie White.
2. Des visiteurs de la Thaïlande et du Pakistan.
3. Sam Katz, maire de Winnipeg, Gary Doer, premier ministre du Manitoba, Venus Liagan, présidente de l'OMPH, et Raymond Simard, député fédéral de Saint-Boniface.

LE SAVIEZ-VOUS?

**Le Service de soutien spirituel du Centre
des sciences de la santé offre un :**

Programme de mieux-être
axé sur la tradition autochtone

Soin des personnes autochtones
ayant subi une blessure
ou ayant une limitation fonctionnelle

La clinique de mieux-être traditionnel autochtone
offre aux patients la possibilité d'avoir recours à
un guérisseur traditionnel et aux approches
autochtones de la guérison.

*Pour participer au programme,
les membres de l'ACP doivent contacter
Pauline Wood-Steiman
au 786-4753, poste 228.*

Comment le raton laveur changea d'apparence

Marvin Smoker

Le récit abrégé ci-dessous nous a été transmis par Marvin (Forever Earth) Smoker du clan des Martin, de la réserve Kahkewistahaw en Saskatchewan. Conteur et danseur de pow-wow cri, ojibwé et dakota, il raconte en général ses histoires oralement, avec beaucoup de vivacité et de talent. Si vous ne connaissez pas beaucoup les cultures et les mythologies des premières nations, sachez que les récits autochtones ressemblent à des paraboles, en ce qu'il y a une leçon à en tirer.

Le commentaire suivant sur Nanabush est extrait de la pièce de Tomson Highway, *Dry Lips Oughta Move to Kapuskasing* :

« L'univers de rêve de la mythologie autochtone nord-américaine est peuplé de créatures, d'êtres et d'événements des plus fantastiques. Le plus important de tous, c'est le Bouffon (« trickster »), personnage aussi central et important que le Christ dans la mythologie chrétienne. *Weesageechak* chez les Cris, *Nanabush* chez les Ojibwé, *corbeau* ou *coyote* dans d'autres cultures, le Filou se présente sous divers noms et diverses formes. De fait, il peut se transformer à sa guise. Personnage essentiellement comique et quelque peu bouffon, il a pour fonction de nous enseigner la nature et la signification de notre existence sur la Terre; il chevauche à la fois la conscience humaine et celle du grand Esprit.

Plusieurs affirment que Nanabush a quitté le continent à l'arrivée de l'homme blanc. Nous croyons qu'il ou elle est toujours parmi nous sous d'autres formes, même s'il a subi quelque peu l'outrage du temps. Sans la présence continuelle de ce personnage extraordinaire, l'âme même de la culture autochtone serait disparue à tout jamais. »

Il y a longtemps, deux vieillards aveugles vivaient auprès d'un ruisseau, au creux de la forêt. Afin de pouvoir s'orienter lorsqu'ils allaient puiser de l'eau, ils attachèrent une corde à un pieu dans leur tipi. Cette corde passait près du feu et aboutissait au ruisseau. Cela leur permettait ainsi d'aller chercher l'eau dont ils avaient besoin en suivant la corde.

Un jour, l'un d'entre eux se leva tôt, mit deux morceaux de viande dans une marmite et se rendit au ruisseau pour la remplir d'eau. Pendant qu'il revenait vers le feu pour y faire cuire la viande, le raton laveur l'aperçut. Vous savez combien les rats laveur sont curieux... Il s'approcha rapidement du vieillard, regarda dans la marmite et vit les deux morceaux de viande. Très sournoisement (car, tout comme Nanabush, il a la réputation de jouer des tours aux autres), il s'empara d'un morceau, et s'enfuit dans la forêt pour le manger, tout en surveillant ce que les deux vieillards allaient faire.

Sur les entrefaites, l'autre vieillard sortit du tipi. Ayant faim, il suivit la corde jusqu'au feu et, là, il mit la main dans la marmite. À son grand étonnement, il n'y trouve qu'un seul morceau. Il se leva d'un bond et dit à son ami : « Tu ne fais à manger que pour toi aujourd'hui? » L'autre vieillard mit aussi la main dans la marmite et répondit : « J'étais certain d'avoir mis deux morceaux de viande dans la marmite! » Au moment où ils se mettaient à se disputer, Nanabush vint à passer par là.

Nanabush savait que le coupable, c'était le raton laveur, car il était le seul qui aimait à jouer des tours, même à deux vieillards aveugles...et, de plus, il demeurait tout près de là. Nanabush

partit donc à sa recherche. Il le trouva en train de rire et de se rouler par terre en montrant du doigt les deux aveugles.

« Ha, ha, ha, ha, je leur ai joué un bon tour! », s'amusait-il à répéter.

Alors Nanabush courut après lui et lorsqu'il l'eut attrapé, il lui dit : « Je vais te donner une bonne leçon. Afin que tu te souviennes de ton méfait et que tout le monde sache que tu es un voleur, je vais te noircir le tour des yeux et mettre des anneaux autour de ta longue queue touffue. Et pour te punir davantage, je vais t'assécher la bouche, de telle sorte que, chaque fois que tu voudras manger, tu devras faire tremper ta nourriture dans l'eau d'un ruisseau. »

Depuis ce jour, le raton laveur porte un masque noir et des anneaux sur la queue. De plus, il doit laver sa nourriture dans l'eau avant de la manger.

Commentaire sur le récit

Pauline Wood Steiman

Dans ce récit, le conteur veut nous faire prendre conscience de l'effet de nos actes et de nos émotions sur les autres. Dans la tradition autochtone, on croit au cercle sacré, lequel renvoie aux quatre directions et représente les quatre éléments fondamentaux de l'être humain : le corps, les émotions, l'âme et l'esprit. Le lecteur pourrait bien se demander : « Quel est le rapport entre ça et le fait d'avoir une limitation fonctionnelle? »

Les deux vieillards qui ont une limitation fonctionnelle se sont adaptés à leur milieu. Que se passe-t-il lorsque leur environnement est perturbé? Tout devient chaos.

Le personnage du raton laveur permet à Nanabush de nous donner une leçon sur ce qui peut arriver lorsqu'on ne respecte pas un autre être humain et qu'on lui fait du mal afin de satisfaire ses propres fins.

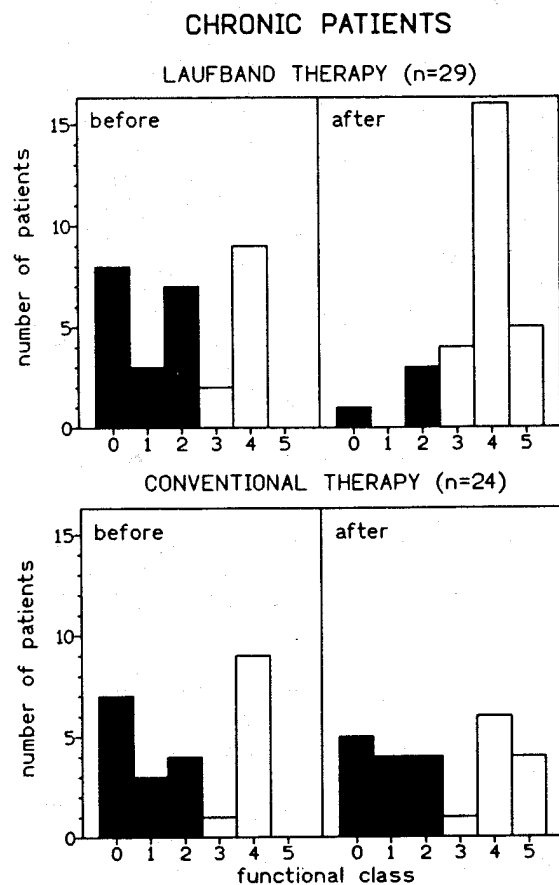
Nanabush donne une leçon au raton laveur en modifiant son apparence. Sa nouvelle apparence est là pour lui rappeler ses méfaits. Désormais, il doit s'y adapter et, dans le cadre de sa guérison et de sa réadaptation, il doit renouer avec les quatre éléments fondamentaux du cercle sacré.

Tentatives de la recherche pour optimiser la récupération fonctionnelle à la suite d'une lésion médullaire incomplète (ou comment tirer le meilleur parti de ce qui vous reste)
Kristine Cowley, Ph. D.

Dans ce numéro de *ParaTracks*, je présenterai des exemples tirés de la recherche reliée aux lésions médullaires dans un domaine qui tente d'accroître la récupération fonctionnelle des personnes présentant une lésion médullaire.

Mais de quoi parle-t-on ici? De récupération fonctionnelle? En substance, il s'agit de la recherche qui tente de faire en sorte que les neurones restants après une lésion médullaire (dans le cerveau et la moelle épinière) fonctionnent de leur mieux pour vous faire bouger le plus possible.

Je décrirai ci-après trois exemples de la recherche dans ce domaine. Tous s'appliquent à une lésion médullaire « incomplète » (ce qui signifie que les personnes en cause font des mouvements volontaires au-dessous du niveau de la lésion) et tous font intervenir l'entraînement ou la modification des circuits neuronaux existants afin d'optimiser la récupération fonctionnelle.



CHRONIC PATIENTS = PATIENTS CHRONIQUES

LAUFBAND THERAPY (n=9) = THÉRAPIE LAUFBAND (n=9)

Number of patients = Nombre de patients

Before = Avant

After = Après

CONVENTIONAL THERAPY (n=24) = THÉRAPIE TRADITIONNELLE (n=24)

Functional class = Catégorie fonctionnelle

Le premier champ de recherche a vu le jour à Montréal, à l'Université McGill, sous la direction de Hughes Barbeau. Fait intéressant, ces études sur des humains découlent des efforts antérieurs de Serge Rossignol et de Hughes Barbeau, qui remontent à la fin des années 1980 et au début des années 1990. Ils avaient alors montré que l'entraînement pouvait améliorer grandement la capacité de marcher des chats présentant une lésion médullaire chronique et complète. *L'expression « lésion chronique » est utilisée en référence à une lésion qui s'est stabilisée et n'offre plus aucune amélioration, tandis que l'expression « lésion aiguë » se rapporte à la période initiale suivant une lésion médullaire, lorsqu'une amélioration des fonctions motrices et sensorielles est encore possible.*

Ce premier champ de recherche représentait une nouvelle approche en matière de réadaptation. Cette approche faisait intervenir l'entraînement locomoteur en association avec un soutien du poids corporel, pouvant aussi être combiné à une stimulation électrique fonctionnelle et à des médicaments, en vue d'améliorer la capacité de marcher après une lésion médullaire.

On a donc sélectionné des personnes nouvellement atteintes d'une lésion médullaire. Après les avoir suspendues par un harnais, on leur a demandé de tenter de bouger les jambes sur un tapis roulant. Souvent, au début des expérimentations, les chercheurs devaient faire avancer les jambes des sujets, ceux-ci en étant incapables. On a eu recours au harnais pour alléger le poids corporel des sujets, parce qu'ils ne pouvaient se tenir debout seuls. Le harnais pouvait être ajusté de manière à soutenir le poids corporel voulu (allègement total au départ, diminuant progressivement). Au fur et à mesure que le sujet faisait des progrès sur le tapis roulant, le poids soutenu par le harnais diminuait, l'objectif ultime étant que le sujet supporte entièrement son poids. Ces chercheurs ont découvert qu'au moyen d'un entraînement, des personnes nouvellement atteintes d'une lésion médullaire incomplète semblaient être davantage capables de marcher sur un tapis roulant que si elles avaient reçu une réadaptation traditionnelle, où on n'a recours au tapis roulant ou à l'entraînement à la marche que lorsque le patient a suffisamment de force pour demeurer debout et effectuer certains mouvements de marche seul (ou à l'aide d'un ambulateur).

Chez des chats présentant une lésion médullaire complète, Rossignol, Barbeau et d'autres chercheurs ont découvert que si on entraînait ces chats à se tenir debout, ils pouvaient le faire et que si on les entraînait à marcher, ils le pouvaient aussi. Toutefois, les chats entraînés à demeurer debout ne marchaient pas très bien, tandis que les chats entraînés à marcher ne se tenaient pas très bien debout. Les chercheurs en ont conclu que, dans le cas d'une lésion médullaire complète, les effets de l'entraînement sont très spécifiques à la tâche et ne se transfèrent pas aisément d'une tâche à l'autre. Susan Harkema et son équipe de recherche ont récemment montré qu'il en va de même chez les sujets humains présentant une lésion médullaire complète. Plus particulièrement, s'ils sont entraînés à demeurer debout, leur capacité à cet égard s'améliore et s'ils sont entraînés à marcher sur un tapis roulant, leur capacité à ce niveau s'accroît aussi. Dans le dernier numéro de *ParaTracks*, Lorne Chartrand en fait mention dans son résumé de la conférence que Susan Harkema a présentée à l'occasion du symposium Will-to-Win. Il semble que l'entraînement peut contribuer à améliorer le circuit neuronal qui contrôle une tâche précise – soit se tenir debout, soit marcher. Il pourrait s'agir d'un renforcement des voies afférentes (sensorielles), des voies neuronales de la moelle épinière et des voies efférentes (neurones moteurs) activées pendant la marche ou la station debout. Par conséquent, une partie de l'amélioration constatée chez les patients atteints d'une lésion médullaire incomplète pourrait être attribuable au renforcement des voies neuronales de la moelle épinière, ce qui se produit, croit-on, dans le cas des sujets présentant une lésion médullaire incomplète que l'on entraîne à se tenir debout ou à marcher.

Dans la foulée du travail de Barbeau et d'autres chercheurs qui ont tenté d'améliorer la capacité de marcher de personnes présentant une lésion médullaire incomplète, des chercheurs ont entrepris une étude clinique randomisée et à grande échelle comparant l'utilisation d'un tapis roulant et d'un entraînement avec allègement du poids corporel à une thérapie de réadaptation traditionnelle. Harkema, Barbeau et d'autres chercheurs ont publié en 2003 un rapport sur les méthodes employées dans le cadre de cette étude clinique, mais les résultats de l'étude, eux, n'ont pas encore été publiés.

Thérapie Laufband

Quasi au même moment où des chercheurs au Canada examinaient les effets de l'entraînement sur tapis roulant et du soutien du poids corporel sur la capacité de marcher, des chercheurs menaient une recherche similaire en Allemagne.

Wernig, Muller et d'autres chercheurs ont donné à leur entraînement le nom de thérapie Laufband. Celle-ci était similaire à l'entraînement de Barbeau, en ce qu'il s'agissait d'entraîner une personne présentant une lésion médullaire incomplète à marcher sur un tapis roulant, suspendue par un harnais soutenant le poids corporel voulu. Celui-ci

diminuait progressivement en vue de faire en sorte que le sujet marche sur le tapis roulant sans aucun allègement de poids. Dans le cas de la thérapie Laufband, les sujets présentaient des lésions tant chroniques qu'aiguës et étaient en général classés sous ASIA C ou D (ce qui signifie qu'ils présentaient une lésion médullaire incomplète et avaient la capacité de bouger une partie ou la totalité de leurs muscles au-dessous du niveau de leur lésion). Les résultats de la thérapie Laufband, menée auprès de 29 sujets présentant une lésion médullaire incomplète chronique (entre une demi-année et 18 ans après la lésion) ont été comparés à l'effet d'une thérapie de réadaptation traditionnelle auprès de 24 sujets, et figurent ci-après. Dans cette série, les colonnes noires font référence aux sujets qui avaient besoin d'un fauteuil roulant pour se déplacer et de l'aide de thérapeutes pour « marcher » sur le tapis roulant.

Les colonnes blanches représentent les sujets qui pouvaient marcher (avec ou sans aide au déplacement, et la catégorie 5, sans aide au déplacement). L'histogramme indique qu'avant l'entraînement, 18 sujets sur 29 dans le groupe Laufband et 14 sujets sur 24 dans le groupe de thérapie traditionnelle avaient besoin d'un fauteuil roulant pour se déplacer. Après l'entraînement, seulement 4 sujets sur 18 dans le groupe Laufband avaient encore besoin d'un fauteuil roulant, comparativement à 13 sujets sur 14 dans le groupe de thérapie traditionnelle. Lorsqu'on examine l'histogramme du groupe de thérapie traditionnelle, il est intéressant de constater que le seul changement est le suivant : 4 sujets de la catégorie 4 sont passés à la catégorie 5, ce qui signifie qu'ils pouvaient marcher avec une aide au déplacement avant la thérapie et peuvent maintenant marcher sans aucune aide. Autrement, on ne constate aucun changement véritable de la capacité de marcher chez les sujets recevant la thérapie traditionnelle. Fait intéressant, les chercheurs ont observé que la force musculaire au repos n'avait pas tellement changé à la suite de l'entraînement; les sujets avaient amélioré leur capacité d'exécuter des mouvements de marche coordonnés au moyen de la force musculaire qu'ils possédaient déjà, de sorte que l'amélioration constatée n'était pas le résultat d'un renforcement musculaire.

Et maintenant les recherches récentes sur l'« entraînement » cérébral...

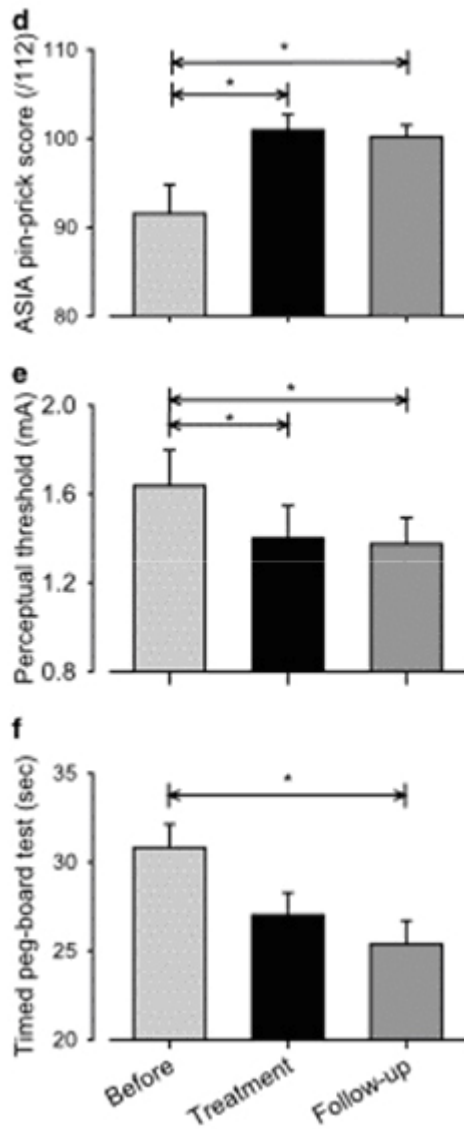
Un récent article publié sur le site Web national de l'Association canadienne des paraplégiques portait sur la « stimulation fonctionnelle cérébrale ». Il s'agit d'un autre exemple de chercheurs tentant d'activer les circuits existants afin d'améliorer la capacité fonctionnelle après une lésion médullaire incomplète. Dans cette étude, Nick Davies et d'autres chercheurs en Angleterre voulaient déterminer s'il était possible de modifier l'activité neuronale en utilisant une stimulation magnétique transcrânienne (SMT) du cortex moteur, afin d'améliorer la performance motrice ou sensorielle chez des sujets présentant une lésion médullaire incomplète chronique. Ils ont utilisé un aimant pour activer les neurones de la partie du cerveau qui induit les mouvements et ont ensuite testé diverses fonctions sensorielles et motrices chez quatre sujets présentant une lésion médullaire incomplète chronique.

Ces chercheurs ont constaté une amélioration de la performance motrice des sujets (évaluée au moyen d'un test de coordination des mouvements des membres supérieurs (TCMS) – voir f) et de leur capacité à ressentir la stimulation électrique (voir e) et la douleur (test à l'aiguille - voir d), comme il est indiqué ci-après.

Comme les chercheurs ne peuvent écarter la possibilité que ces sujets aient obtenu de meilleurs résultats au test de coordination des mouvements des membres supérieurs à cause de l'entraînement, ils ont l'intention de mener des études contrôlées à double insu dans l'avenir, au cours desquelles certains sujets recevront un traitement fictif et d'autres une véritable thérapie. Tous les sujets seront examinés sans que l'examineur ne sache qui a reçu ou non une véritable thérapie. Si seuls les sujets ayant reçu une véritable thérapie montrent une amélioration, les chercheurs pourront conclure que l'amélioration découlait de la stimulation magnétique.

Ces chercheurs ont aussi constaté chez les sujets une amélioration de la capacité de ressentir à la fois la douleur et la stimulation électrique après stimulation magnétique du cortex moteur (voir d et e). Toutefois, un autre rapport récent indique que la SMT du cortex moteur réduirait le seuil de la douleur et de la résistance au froid chez des sujets en santé, ce qui permet de supposer que, pour une raison encore inconnue, la SMT du cortex moteur semble diminuer notre seuil dans le cas de certaines sensations (douleur, froid). Il se pourrait donc que, dans le cas des quatre sujets de l'étude Davies qui présentaient une lésion médullaire incomplète, la SMT ait agi de manière similaire, augmentant la capacité des sujets à ressentir en diminuant le seuil de perception de leurs voies sensorielles intactes. D'une manière ou d'une autre, ces chercheurs ont l'intention de poursuivre leur travail dans ce domaine afin de déterminer si l'on peut maintenir l'un ou l'autre des avantages de la SMT pour améliorer la capacité fonctionnelle des personnes présentant une lésion médullaire incomplète.

En résumé, ces trois exemples illustrent une partie du travail qui se fait pour améliorer la capacité fonctionnelle des personnes vivant avec une lésion médullaire incomplète, en l'absence d'une régénération réussie de la moelle épinière. Qui sait, la thérapie de réadaptation à la suite d'une lésion médullaire sera peut-être complètement différente dans quelques années, si ces efforts de recherche se traduisent par une amélioration considérable de la capacité de marcher des personnes présentant une lésion médullaire incomplète aiguë (ou potentiellement chronique).



Timed peg-board test (sec) = TCMS (sec.)

Perceptual threshold (mA) = Seuil de perception (mA)

ASIA pin-prick score (/112) = Test à l'aiguille (/112)

Before = Avant

Treatment = Traitement

Follow-up = Suivi

LES MANITOBAINS AUX PARALYMPIQUES DE 2004 !!!!!!!

La **Manitoba Wheelchair Sport Association** et l'**Association canadienne des paraplégiques** félicitent tous les athlètes du Manitoba et leurs entraîneurs pour leur participation remarquable aux Jeux paralympiques 2004 qui se sont déroulés en Grèce.

Le Manitoba était représenté par les athlètes suivants : Joey Johnson et Travis Gaertner au basketball en fauteuil roulant, Glenn Mariash à la carabine à air comprimé, Jared Funk au rugby en fauteuil roulant et Bill Johnson, gérant de l'équipe masculine du Canada au basketball en fauteuil roulant.

TRAVIS GAERTNER BASKETBALL



Lieu de naissance : Winnipeg, MB
Date de naissance : le 16 janvier 1980
Taille : 1 m 27 Poids : 50 kilos
Langues : anglais et français
Profession : actuaire
Club : Milwaukee Bucks, Winnipeg Thunder
Entraîneurs : Bill Johnson, Steve Wilson, Mike Frogley
Classification : 3,0
Joueur de basketball en fauteuil roulant depuis 1991

Faits marquants

1997 Championnats juniors du monde
Médaille d'or

1998 Championnats du monde
Médaille de bronze

2000 Jeux paralympiques
Médaille d'or

2002 Championnats du monde
Médaille de bronze

Travis est l'un des joueurs les plus rapides du basketball en fauteuil roulant; il est membre de l'équipe nationale depuis 1998. Il a fait ses débuts dans le cadre du programme junior provincial de la Manitoba Wheelchair Sports Association, puis il s'est joint à l'équipe provinciale. Lorsqu'il n'étudie pas en vue de ses examens d'actuariat (il travaille déjà à temps plein en Illinois en tant qu'actuaire dans le domaine des régimes de pension), Travis aime lire C.S. Lewis, faire de la bicyclette et sortir avec ses amis.

JARED FUNK RUGBY



Classification : 0,5
Lieu de naissance : Winnipeg, MB
Domicile : Niverville, MB
Date de naissance : le 30 janvier 1974
Langue : anglais
Profession : graphiste
Club : Équipe Manitoba, Canada Ice
Entraîneurs : Dan Joannis, Joseph Soares, Benoît Labrecque
Membre de l'équipe nationale depuis 2002

Faits marquants

2003 Jeux mondiaux en fauteuil roulant
Médaille d'argent

2003 Rendez-Vous Québec
Médaille d'argent

2002 Championnats nationaux du Canada

2002 World Rugby Challenge
Médaille de bronze

Jared a été membre de l'équipe nationale du Canada de 1995 à 1997. Sa carrière avec l'équipe a été interrompue de 1998 à 2000 en raison d'une blessure. Jared a toujours participé activement à des sports d'équipe, jouant au football, au hockey et au volleyball. Il était l'un des meilleurs volleyeurs du Manitoba avant son accident d'automobile.

JOEY JOHNSON BASKETBALL



Lieu de naissance : Winnipeg, MB
Endroit où il a grandi : Lorette, MB
Date de naissance : le 26 juillet 1975
Taille : 1 m 88 Poids : 104 kilos
Langue : anglais
Profession : athlète
Club : Winnipeg Thunder, Wollongong Hawks (Australie), RSL Lahn-Dill (Allemagne)
Entraîneurs : Bill Johnson / Mike Frogely
Membre de l'équipe nationale depuis 1995
Classification : 4,5

Faits marquants

- 1996 Jeux paralympiques
5^e place
- 1998 Championnats du monde
Médaille de bronze
- 2000 Jeux paralympiques
Médaille d'or
- 2002 Championnats du monde
Médaille de bronze

Joey a commencé à jouer au basketball en fauteuil roulant à l'âge de 8 ans. Cette année, il a joué au basketball en Australie et en Allemagne. Joey est revenu au pays pour faire partie de l'équipe du Manitoba et participer aux Championnats nationaux, où il a remporté la médaille d'argent et a été nommé membre de l'équipe des étoiles.

GLENN MARIASH TIR À LA CARABINE



Classification : SH1 C
Lieu de naissance et de domicile : Winnipeg, Manitoba
Date de naissance : le 5 mars 1965
Profession : assistant technique, Hydro Manitoba
Club : MWSA, Gateway Gun Club
Entraîneur : Bob Kirstead

Faits marquants

- 2004 Championnat ouvert en Suisse
Pfaffikon, Suisse
- 2004 Hessenpokal
Bad Orb, Allemagne
- 2003 Championnats d'Europe
Brno, République tchèque
- 2001 Championnats d'Europe
Veiji, Danemark
- 2000 Jeux paralympiques

Glenn est un passionné du plein air. Il aime la chasse et la pêche, et les promenades en VTT, ce qui explique probablement pourquoi il aime le tir au fusil ! Il aime la compagnie des gens qui pratiquent son sport, lequel le force à se concentrer et à garder son esprit actif. C'était la quatrième fois qu'il participait aux Jeux paralympiques.

LES MANITOBAINS EN FORCE DANS LA PISCINE !



Kirby Cote, Rhea Schmidt et Tom Hainey du Manitoba représentaient le Canada en natation. Cote a été la première médaillée du Canada aux Jeux, en remportant l'or au 100 m papillon. Elle a d'ailleurs remporté une médaille dans toutes les compétitions auxquelles elle a participé. Elle a terminé avec cinq médailles d'or et deux médailles d'argent.

Kirby, originaire de Winnipeg, a remporté le 50 m femmes en style libre pour les athlètes ayant une déficience visuelle.

Les nageurs canadiens se sont montrés imbattables aux Jeux paralympiques en raflant 40 médailles.

(Photo Presse canadienne)

Kirby Cote a remporté une médaille dans toutes les compétitions auxquelles elle a participé.

Résultats des Jeux paralympiques 2004 (athlètes du Manitoba)

Basketball en fauteuil roulant

Athlètes du Manitoba - Joe Johnson et Travis Gaertner; gérant - Bill Johnson

le 18 septembre	Victoire	CAN 78 - BRA 55	
le 19 septembre	Victoire	CAN 83 - ITA 54	
le 21 septembre	Victoire	CAN 66 - AUS 38	
le 22 septembre	Victoire	CAN 63 - FRA 43	
le 24 septembre	Victoire	CAN 63 - GBR 45	
le 25 septembre	Victoire	CAN 79 - JPN 48	* Quarts de finale
le 26 septembre	Victoire	CAN 91 - NED 70	* Demi-finales (Les hommes foncent vers l'or !!!!)
le 28 septembre	Victoire	CAN 70 - AUS 53	* MÉDAILLE D'OR !!!!!!!

Rugby en fauteuil roulant

Athlète du Manitoba - Jared Funk

le 19 septembre	Victoire	CAN 33 - ALL 30 CAN 30 - GBR 32 (en prolongation)	
le 20 septembre	Défaite		
le 21 septembre	Victoire	CAN 33 - BEL 29	
le 22 septembre	Victoire	CAN 36 - AUS 33	* Victoire de quart de finale
le 24 septembre	Victoire	CAN 24 - ÉU 20	* Match de demi-finale !!! En route vers l'or
le 25 septembre	Défaite	CAN 29 - NZL 31	* Le Canada remporte l'argent.

Tir

Athlète du Manitoba - Glenn Mariash

le 21 septembre	R7 - carabine libre 50 m 3 x 40 - Hommes		*Termine 16 ^e dans son concours, mais ne s'est pas qualifié pour la finale.
le 22 septembre	R3 - carabine à air comprimé sur 10m, en position couchée - Mixte		*Termine 38 ^e dans son concours, mais ne s'est pas qualifié pour la finale.

De nouveau, **FÉLICITATIONS** à tous nos athlètes qui ont participé aux Jeux paralympiques de 2004. Nous sommes tous très fiers de vous !!!

Pour plus de renseignements sur les athlètes canadiens qui ont participé à ces jeux et sur leur classement, visitez le site Web www.paralympic.ca.

**Tricia Klassen Morton
Manitoba Wheelchair Sport Association**

Les rues déroutantes ou le monde fou du piéton motorisé

Lorne Chartrand

Si vous vous déplacez en fauteuil roulant, si vous connaissez quelqu'un qui le fait, ou encore si vous conduisez en ville tous les jours, vous avez probablement constaté une augmentation du nombre de personnes qui circulent en fauteuil roulant dans la rue. Votre réaction variera peut-être selon que vous conduisiez un fauteuil roulant ou un véhicule automobile (ou les deux). Quelle que soit votre situation, il serait difficile de soutenir que cette pratique ne comporte pas *quelque* élément de danger.

Les automobilistes ne s'attendent pas normalement à voir des personnes en fauteuil roulant circuler dans la rue et cela peut en surprendre plus d'un. Les « piétons motorisés » qui s'aventurent dans la rue rencontrent souvent des conducteurs qui « perdent les pédales » lorsqu'ils croisent une personne en fauteuil roulant sur « leur » chemin. Cependant, le véritable danger, c'est eux; dans leur panique, ils peuvent réagir de façon bien imprévisible. Le piéton motorisé doit toujours se montrer extrêmement prudent lorsqu'il s'aventure sur la chaussée. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'y a pas de péril à circuler sur le trottoir...

Je circule en fauteuil roulant sur la voie publique tout le temps. Je me suis souvent demandé ce que je dirais si un policier m'arrêtait pour me questionner à ce sujet. Je crois que je lui répondrais qu'il est dangereux de circuler en fauteuil roulant sur de nombreux trottoirs du centre-ville. Plusieurs d'entre eux penchent tellement *dans le sens contraire* aux édifices que je crains de tomber à la renverse et de me fendre le coco sur une boîte à journaux ou un lampadaire. Par endroits, je pourrais même basculer dans la rue. Il arrive parfois que je me rende jusqu'au bout d'un trottoir pour me rendre compte que je ne peux pas en descendre... car il n'y a tout simplement pas de descente de trottoir.

Au centre-ville, où les trottoirs sont souvent en mauvais état, les bosses et les trous sont en soi de véritables obstacles à franchir. Résultat : plusieurs personnes, craignant de se faire mal, circulent alors dans la rue. Croyez-moi, quiconque se voit contraint de circuler dans la rue préférerait de beaucoup emprunter un trottoir à la surface unie, stable et sécuritaire. Circuler sur la voie publique, ce n'est pas rassurant, mais ce ne l'est guère davantage sur le trottoir. Partir à la recherche d'une autre rue où les trottoirs seraient en meilleur état, ça veut dire faire un long détour pour buter contre un trottoir qui est dans le même état ou encore pire. En hiver au Manitoba, le chemin le plus court et parfois le seul qui soit praticable, c'est celui qui est déblayé. Les roues avant d'un fauteuil roulant motorisé peuvent facilement s'enfoncer dans la neige d'un trottoir mal déblayé, laissant le piéton motorisé égaré quelque part et se demandant si on ne le trouvera pas gelé à un moment donné et si on ne finira pas par l'exposer à côté du mammoth laineux...

Certains fauteuils roulants motorisés sont lourds et, par conséquent, plus difficiles à manœuvrer en hiver. Circuler sur un tel engin, c'est aussi reposant que de se promener en tracteur. Arrêtez-vous un instant et observez quelqu'un qui se déplace en fauteuil roulant sur le trottoir. Observez-le lorsqu'il tente de descendre d'un trottoir au rebord

difficile. Puis, imaginez-vous devoir faire ça à peu près tous les douze mètres... dans la neige.

La législation relative aux piétons, aux fauteuils roulants et aux fauteuils automoteurs qui circulent sur la route se retrouve dans le *Code de la route*, lequel définit un fauteuil roulant ou un fauteuil automoteur comme un « engin motorisé » et inclut les utilisateurs de fauteuil roulant parmi les « piétons ». C'est à ce texte de loi que les policiers qui patrouillent les routes se réfèrent lorsqu'il s'agit de déterminer ce qui constitue une infraction.

La possibilité de conflit d'interprétation avec la police apparaît dans la formulation du paragraphe 143(1), lequel se lit comme suit : « Lorsqu'il existe un trottoir raisonnablement praticable d'un côté ou des deux côtés de la chaussée, il est interdit aux piétons de circuler sur cette chaussée. »

Avez-vous remarqué les deux mots clés « *raisonnablement praticable* »? Dans une situation concrète, l'interprétation de cette locution est une question subjective. En dernière analyse, c'est le policier qui est appelé à interpréter la loi et à décider s'il doit donner une contravention à quelqu'un en fauteuil roulant ou fauteuil automoteur qui enfreint, selon lui, la loi. Une situation dans laquelle il ne se sentira vraisemblablement pas à l'aise. Cependant, on verra de plus en plus de personnes en fauteuil roulant circuler dans la rue et ce n'est qu'une question de temps avant que ça ne devienne un sujet de débat public.

La ville de Winnipeg et la Province admettent que les trottoirs sont parfois impraticables pour les piétons motorisés, là où ils ne poseraient pas de problèmes pour les personnes qui se déplacent à pied. Les fonctionnaires du gouvernement provincial se sont montrés un peu plus circonspects dans leur avis; après tout, le *Code de la route* est un texte de loi provincial et serait étudié attentivement dans le cas d'une contestation judiciaire. Les deux fonctionnaires que j'ai consultés (au niveau municipal et au niveau provincial) étaient d'avis que l'interprétation de cette loi est laissée à la discrétion du policier qui patrouille la rue. Cette question d'interprétation découle directement de la mobilité accrue des personnes handicapées. Les fauteuils roulants motorisés permettent de se déplacer dans la ville sans avoir à dépendre des moyens de transport conventionnels. L'amélioration des moyens de déplacement des personnes handicapées leur ouvre de nouvelles avenues et soulèvent du même coup des difficultés juridiques. Le législateur semble réticent à légiférer par rapport à ce qui pourrait restreindre la mobilité en milieu urbain.

Les fauteuils roulants étant équipés de roues, il y aurait peut-être lieu de considérer ceux qui les conduisent du même point de vue juridique que les cyclistes qui roulent dans la rue. Dans une ville, les cyclistes circulent souvent sur le trottoir, espace habituellement réservé aux piétons. À vrai dire, les cyclistes ont bien raison d'avoir peur de circuler sur certaines artères de Winnipeg. Les piétons en sont venus, dans une large mesure, à comprendre cette situation et à partager le trottoir avec les cyclistes (quoique, parfois, avec réticence). Dans le cas des piétons motorisés, il est souvent plus sécuritaire pour eux d'emprunter, selon les circonstances, soit la rue soit le trottoir. Ce

qu'il nous faut retenir, c'est que chacun doit se montrer prudent et faire attention aux autres.

Présentement, quiconque choisit de circuler dans la rue avec son aide à la mobilité doit avoir à l'esprit qu'il ou elle le fait à ses propres risques. Le *Code de la route* exonère le gouvernement de toute responsabilité en cas d'incident.

Personne ne veut se retrouver dans pareille situation!

Note de la rédaction : Tout commentaire à ce sujet sera le bienvenu. Écrivez-nous à paratracks@canparaplegic.org, en particulier quiconque s'est vu remettre une contravention parce qu'il ou elle circulait dans la rue. Pour prendre connaissance du *Code de la route*, rendez-vous à http://web2.gov.mb.ca/laws/statutes/ccsm/h060_2e.php ou, mieux encore, rendez-vous au site de l'ACP à l'adresse www.cpamanitoba.ca et cliquez sur le lien qui vous donnera directement accès au *Code*. (De nombreux conducteurs de Winnipeg seront très étonnés d'apprendre qu'il y a dans le *Code* une section sur les signaux sous la rubrique « Règles de la circulation »...Pardon, je ne pouvais résister à la tentation.)



Manitoba Wheelchair Sport Association
Activités de l'automne et de l'hiver
(Basketball, rugby, tennis, tir au fusil, athlétisme, curling,
programmes pour les jeunes)
Ouvert aux sportifs de tout âge et de tout niveau!!!
Pour plus de renseignements, composez le 925-5790.

Évolution des communications : du téléphone cellulaire au téléphone intelligent

Regan Block

Où en serions-nous aujourd'hui sans téléphone cellulaire? Réponse : notre portefeuille serait mieux garni, mais nous serions aussi moins spontanés, plus inquiets au sujet de nos proches et vraiment dans le pétrin dans une situation d'urgence. En grande partie, le téléphone cellulaire nous facilite les choses et nous complique un peu plus la vie. Dans cette revue des produits et services proposés sur le marché, j'espère réussir à bien expliquer un certain nombre de termes de la téléphonie cellulaire et, du même coup, je vais vous demander si vous vous sentez prêt pour le téléphone intelligent.

1992 – Ah oui, je m'en souviens très bien... c'était le tout début du téléphone cellulaire. À cette époque-là, j'avais payé 500 \$ mon premier téléphone cellulaire. Il se fixait au tableau de bord et comportait un haut-parleur câblé et un microphone. Pour la somme de 50 \$ par mois, j'avais droit à 30 minutes de temps d'utilisation. Il en coûtait 0,50 \$ pour toute minute additionnelle, les frais d'itinérance étaient très élevés quand je quittais la province ou le pays, et la réception était très mauvaise lorsque je me trouvais dans la zone de réception marginale. Dieu merci, nous en sommes aujourd'hui à l'ère des temps modernes du cellulaire. Des progrès technologiques et une vive concurrence ont entraîné une chute importante des prix des téléphones cellulaires et une amélioration considérable des services.

Si vous ne faites pas encore partie des mordus du téléphone cellulaire, lisez la section ci-après, sinon sautez-la et rendez-vous à la section sur les téléphones intelligents (voilà que je vous parle en termes de programmeur). La première étape, c'est de choisir un fournisseur de téléphonie cellulaire. Dans un premier temps, décidez si vous allez vous servir du téléphone surtout en ville ou dans le village où vous demeurez, pendant vos déplacements d'un endroit à l'autre au Manitoba, ou encore lorsque vous voyagez à l'extérieur de la province ou du pays. Pourquoi, dites-vous? C'est que les fournisseurs de téléphonie cellulaire ont des frais et des étendues qui varient en fonction des réseaux individuels qui existent actuellement. Ainsi, si vous voulez recevoir des appels pendant que vous êtes à votre chalet, il se pourrait que votre téléphone mobile GSM ne vous donne qu'une mauvaise réception. Dans les circonstances, il serait plus judicieux d'acheter un téléphone multimode, car il passera automatiquement du mode analogique au mode numérique, ce qui aura pour effet d'augmenter l'étendue de réception (le rayon) de votre téléphone.

Ensuite, décidez si vous comptez utiliser souvent votre cellulaire. D'abord, quand : le jour ou le soir? la semaine ou la fin de semaine? Voulez-vous avoir un téléphone cellulaire uniquement pour les urgences? Puis, de combien de minutes comptez-vous avoir besoin? Par exemple, l'utilisateur qui ne se sert de son cellulaire que de temps à autre pendant le jour, mais qui s'en sert beaucoup le soir ou en fin de semaine aura avantage à s'abonner à un plan « soirée et fin de semaine », lequel comprend un nombre convenable de minutes le jour sur semaine et un nombre illimité de minutes le soir et la fin de semaine. Les frais moyens de temps d'utilisation du réseau sont d'environ 30 \$ par mois. Vous pouvez également bénéficier de fonctions optionnelles, telles que l'affichage, la messagerie vocale et la messagerie textuelle en déboursant de 5 \$ à 12 \$ de plus par mois. La plupart des gens achètent leur premier téléphone cellulaire et signent un contrat d'un, deux ou trois ans qui comprend un appareil de bonne qualité et un plan intéressant. C'est une bonne idée, surtout si vous n'avez pas en main l'argent pour acheter le téléphone de 300 \$ qui vous intéresse. N'oubliez pas, cependant, que vous devrez néanmoins déboursier de l'argent au départ pour faire activer votre téléphone cellulaire sur le réseau.

Muni d'un nouveau téléphone, vous voudrez peut-être vous procurer quelques accessoires qui en prolongeront la durée de vie, et peut-être même la vôtre. Je pense, entre autres, à un étui de transport au cas où vous seriez porté à laisser tomber votre appareil au moins une fois par mois (comme je le fais), à un casque téléphonique qui vous permettra de parler les mains libres, et à un chargeur de batterie de 12 volts ou à une autre pile en cas d'urgence.

Vous voilà gréé d'un téléphone sans fil. Le monde semblera alors se rapetisser beaucoup...

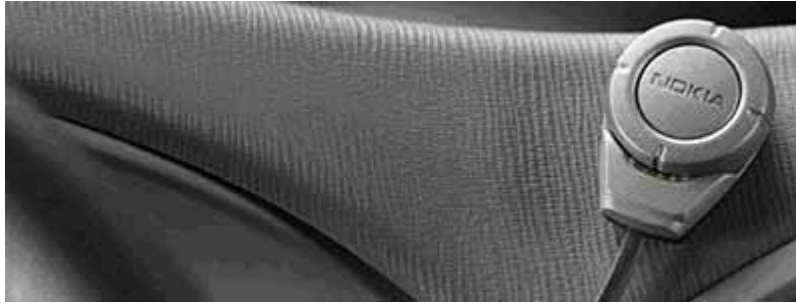
Pourquoi se procurer un téléphone intelligent?

Le téléphone intelligent est la voie de l'avenir. À vrai dire, nous y sommes déjà et nous tentons tout simplement de nous y retrouver parmi la myriade de fabricants et de fonctions disponibles. En général,

Je dirais que l'expansibilité et la connectivité constituent les deux grands avantages du téléphone intelligent par rapport au téléphone cellulaire ordinaire. Imaginez la possibilité de télécharger des dizaines, sinon des centaines de programmes directement sur votre téléphone par l'entremise de la technologie sans fil Bluetooth ou d'une connexion sans fil à Internet. Des programmes qui peuvent améliorer la qualité de votre vie, votre productivité, votre sécurité et d'autres encore qui sont tout simplement divertissants. Pour vous faire une petite idée du type de programmes compatibles avec les téléphones intelligents, allez faire un tour sur le site Web www.smartphoneprograms.com. La plupart des téléphones fonctionnent avec le système d'exploitation Symbian. Vous trouverez sur le site Web www.symbianware.com un grand choix de téléphones intelligents, ainsi que les logiciels compatibles avec eux. Il semble que la plupart des prix soient affichés en euros, en raison du fait que ce type de téléphone est très populaire outre-Atlantique et qu'on commence tout juste à le découvrir en Amérique du Nord. Avec une connexion Bluetooth, il ne faut que quelques secondes pour synchroniser votre téléphone à votre ordinateur, vos courriels hebdomadaires de Microsoft Outlook (ou d'Outlook Express), vos contacts, vos rendez-vous, votre menu alimentaire, votre liste de magasinage ou ce que vous voulez. Il vous faudra un peu plus de temps pour synchroniser de plus gros fichiers, des photos et des fichiers de contenu multimédia. Notez bien que la plupart des téléphones intelligents sur le marché actuel ont une puissance et une capacité de mémoire qui rivalisent avec celles de certains ordinateurs de poche vieux d'un an et peut-être même d'un ordinateur portable d'il y a trois ans. Leur mémoire externe peut être augmentée jusqu'à 3 gigaoctets de RAM! Il y a peu d'ordinateurs portables qui peuvent en faire autant.

À vrai dire, un téléphone intelligent fonctionne beaucoup comme un ordinateur de poche, sauf que la plupart de ceux-ci, sinon tous, ont des interfaces (des écrans) à effleurement sur lesquels vous pouvez utiliser un stylet ou vos doigts. Le SE Symbian et ses logiciels compatibles ne sont pas dotés de ce genre d'interface avec les téléphones intelligents, du moins PAS ENCORE, alors faites attention. Ceci dit, « relier » un clavier sans fil Bluetooth vous donnera accès à tous les caractères QWERTY dont vous avez besoin et ce, sans jamais avoir à le brancher à votre téléphone. Vous pouvez même vous procurer un casque téléphonique sans fil qui vous permettra de répondre au téléphone à peu près n'importe où dans la maison, en raison de son rayon de fonctionnement de 10 mètres. Un autre périphérique que j'ai trouvé tout à fait cool, c'est un GPS (système mondial de positionnement) Bluetooth qui est en communication constante avec les satellites de navigation en orbite autour de la Terre. Grâce à cet ensemble de matériel et de logiciels, vous pouvez calculer des distances, des routes, les endroits à visiter, et même la vitesse à laquelle vous roulez.





Chris Mason, membre de l'ACP, se sert présentement du téléphone intelligent Nokia 6600 illustré ci-dessus. J'ai passé quelques heures avec lui à parler de certaines fonctions, des usages et de l'avenir des téléphones intelligents. Quelques-unes de ces fonctions sont les appels commandés par la voix, un traducteur de textes, une liste de contacts très facile d'usage, un appareil photo avec zoom et doté de la possibilité de prendre des photos la nuit et, bien sûr, la connectivité Bluetooth.

Alors si vous êtes prêt à faire le saut, vous devriez vous rendre compte qu'un téléphone cellulaire ordinaire ou un téléphone intelligent vous simplifieront la vie de tous les jours. À moins que vous ne décidiez de lire le manuel qui accompagne l'un de ces appareils. À vrai dire, dans le cas d'un téléphone cellulaire traditionnel, rejoindre le service à la clientèle est aussi simple que de composer *611 (sans frais). Pour ceux d'entre vous qui êtes assez braves pour vous procurer un téléphone intelligent, vous devrez probablement passer quelques nuits à lire le manuel de 300 pages qui l'accompagne, mais le jeu n'en vaut-il pas la chandelle si vous avez le téléphone cellulaire le plus « smart » du quartier?

Programme *Journées d'entraide* de Centraide

Grâce au programme *Journées d'entraide* de Centraide Winnipeg, les entreprises ont l'occasion d'aider un organisme à but non lucratif de leur collectivité à mener à terme un projet ou à organiser une activité spéciale. En juillet, des employés de la Cambrian Credit Union sont venus à l'ACP nous aider à repeindre en une journée les murs de nos bureaux avec des couleurs vives et contemporaines. Nous avons ainsi tous eu l'occasion de porter nos vieux vêtements de travail et d'oublier pendant une journée l'ordinateur et le téléphone...

Dans le cadre de son programme, Centraide jumelle des entreprises et des organismes à but non lucratif pour une journée d'entraide à n'importe quel moment de l'année. Si vous connaissez un organisme qui pourrait bénéficier d'un tel coup de main, informez-le de l'existence du programme *Journées d'entraide* de Centraide.

Merci à la Cambrian Credit Union et à Centraide du fier coup de main qu'ils nous ont donné!