

ParaTracks

Bulletin de nouvelles de l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc.

Dans ce numéro, Doug Barker explique comment « La vie continue »

Autres articles :

- Paul MacDonald examine les iClones, androïdes et autres applications*
- Calendrier de hockey sur luge 2012-2013*
- Lancement de la campagne des employés de l'ACP*

NOUVELLES DE LA MANITOBA PARAPLEGIA FOUNDATION INC. (MPF)

Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre secteurs principaux qui ne sont pas subventionnés par d'autres sources de financement au Manitoba :

Les projets spéciaux, les essais de produits, la recherche et l'aide directe aux personnes médullolésées qui n'ont pas les ressources financières suffisantes pour se procurer les appareils ou les services dont elles ont besoin. Toute demande d'aide directe doit être soumise à l'ACP. La personne qui en fait la demande doit fournir des précisions sur sa situation financière, expliquer pourquoi il lui est impossible de couvrir la dépense envisagée dans le cadre de son budget, et indiquer toute autre source potentielle de revenu, y compris les contributions de membres de sa famille.

L'ACP remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des personnes médullolésées.

Conseil d'administration de la MPF

Doug Finkbeiner, c.r. (président), Arthur Braid, c.r. (vice-président),
James Richardson Jr (trésorier), D^{re} Lindsay Nicolle, Ernie Hasiuk,
John Wallis, D^{re} Jan Brown, D^{re} Kristine Cowley

La MPF a approuvé plusieurs demandes d'aide financière au cours des derniers mois.

En voici les points saillants :

Pendant le mois de juillet 2012:

h De l'aide financière a été accordée pour l'achat et l'installation d'un portier électrique dans la résidence d'un membre de l'ACP, ce qui lui assure son autonomie et sa sécurité.

Pendant le mois de septembre 2012 :

h De l'aide financière a été accordée pour couvrir le coût des réparations d'un fauteuil roulant motorisé d'un membre de l'ACP. Ces réparations permettront à ce membre de sortir de chez lui pour ses différentes activités et de faire ses courses lui-même.

h De l'aide financière a été accordée pour couvrir les droits de scolarité, les livres et les autres frais afférents pour un membre de l'ACP qui fréquente le Collège Red River dans le cadre du programme Disability and Community Support Worker. Grâce à ce programme, l'étudiant acquerra les compétences et capacités pratiques pour travailler auprès de personnes comme travailleur de soutien résidentiel dans des foyers de groupe ou comme éducateur adjoint dans le réseau scolaire.

h De l'aide financière a été accordée pour l'achat d'un dossier inclinable et pour des réparations au fauteuil roulant motorisé d'un membre de l'ACP. Cette aide permettra d'accroître l'autonomie et la qualité de vie de notre membre dans sa communauté rurale.

h De l'aide financière a été accordée pour les droits de scolarité, les livres, le transport et les autres frais afférents d'un membre de l'ACP jusqu'à l'obtention de son diplôme d'études.

L'adresse du site Web de la MPF est www.cpamanitoba.ca/mpf. Vous pouvez obtenir un formulaire de demande d'aide financière en le téléchargeant du site Web ou en communiquant avec le bureau de l'ACP.

Lancement par l'ACP de la campagne Centraide de ses employés

Le 1er novembre 2012, l'ACP tenait son activité de lancement de la campagne Centraide de ses employés, avec un conférencier invité de Centraide, un dîner au King's Head Pub & Eatery, un concours du plus beau chapeau, une vente aux enchères par écrit et un tirage 50/50.

Merci à Shannon Dupont, présidente de notre campagne, qui a su donner à cet événement un cachet très festif! Un immense merci à tous ceux qui ont participé et contribué à cette noble cause!

L'ACP aimerait remercier tout spécialement les donateurs suivants pour leur grande générosité :

A Flower Affair
Anonyme
Auto Value – Interlake Auto
& Tractor Parts Ltd.
Bardal Funeral Homes
Bucky Anderson
Canada Safeway Ltd.
Curves
Dawson Bay Builders Ltd.
Home & Gifts

Interlake Towing
JoAnn Dupont
Katharine Tabbenor
Kings Florist
King's Head Pub & Eatery
Knick Knacks & That
Leader General Jobbers Ltd.
Leah Ledarney
Manitoba Metis Federation
McGrath Diamonds

Norm Glass
Pemmican Publications
Rock Lake Colony
Santa Lucia Pizza
Smitty's Restaurant
Tim Horton's
Trends & More
Walmart
Winnipeg Jets Store
Winnipeg Police Credit Union

Communiqué du gouvernement du Manitoba

Le 20 septembre 2012

LE GOUVERNEMENT PROVINCIAL PREND DES MESURES POUR ACCROÎTRE LA SÉCURITÉ DES PERSONNES HANDICAPÉES

— — —

Les plates-formes élévatrices pour fauteuils roulants doivent maintenant faire l'objet d'inspections

Les appareils élévateurs pour personnes handicapées, à l'exception de ceux installés dans les résidences privées, sont maintenant soumis au même degré d'examen que les ascenseurs et doivent faire l'objet d'inspections régulières et détenir un permis valide, a annoncé aujourd'hui M^{me} Jennifer Howard, la ministre de Services à la famille et Travail Manitoba.

« Le gouvernement attache de l'importance à la sûreté et à la sécurité de tous les Manitobains. Nous voulons nous assurer du bon fonctionnement de tous les types de dispositifs de levage et de leur inspection attentive, a indiqué M^{me} Howard. Une personne peut se blesser si quelque chose ne va pas, que le dispositif de levage se trouve ou non à une hauteur de quelques pieds du sol ou de quelques étages. »

Pour veiller à ce que tous les types de dispositifs de levage soient sécuritaires, le *Règlement sur les ascenseurs* exige :

- l'approbation des plans et du cahier des charges avant l'installation de l'ascenseur;
- des inspections avant la délivrance du permis et la mise en service de l'ascenseur;

- d'autres inspections périodiques et le renouvellement du permis en fonction de l'âge et de l'état du matériel.

En plus des nouvelles règles relatives aux inspections, le gouvernement provincial va augmenter les droits de permis et d'approbation d'environ 10 %, a précisé la ministre, en remarquant qu'il s'agira de la première augmentation imposée depuis 2005. Ces nouveaux droits permettront de compenser la charge de travail supplémentaire des inspecteurs d'ascenseurs d'Inspection et services techniques Manitoba, qui relèvent du Bureau du commissaire aux incendies.

Des renseignements supplémentaires sur les modifications apportées au *Règlement sur les ascenseurs* sont affichés sur le site Web du Bureau du commissaire aux incendies www.firecomm.gov.mb.ca (en anglais seulement).

Ensemble, pour aller de l'avant

Grâce à l'entente de contribution *Going Forward Together: The Government of Manitoba's Contribution to Spinal Cord Injury Leadership in Manitoba*, la Fondation Rick Hansen et l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc. répondront à des besoins urgents de Manitobains vivant avec une blessure à la moelle épinière. Plus précisément, depuis le 1^{er} avril 2008, cette initiative quinquennale appuie des services dans quatre domaines, innovation et recherche, solutions efficaces, mobilisation communautaire et leadership.

Le financement de l'innovation en recherche a renforcé la position du Manitoba dans le lancement de projets de recherche novateurs visant à répondre aux besoins des Manitobains et Manitobaines ayant subi une blessure médullaire. Grâce à la coordination et au suivi attentif du comité de recherche sur les blessures médullaires du Manitoba (Spinal Cord Injury Research Committee ou MSCIRC), ainsi qu'aux liens avec la communauté des chercheurs du Canada et de l'étranger, le Manitoba a accru sa capacité d'implantation d'une recherche scientifique de calibre mondial. La recherche translationnelle sur les blessures médullaires au Manitoba ne cesse de progresser, améliorant la capacité de la province d'attirer et de retenir des chercheurs de renommée internationale et des techniciens qualifiés. L'augmentation de la capacité de mener des recherches primordiales et pertinentes sur les lésions de la moelle épinière au Manitoba a permis de mettre les plus récents progrès dans le domaine à la portée des personnes ayant ce genre de lésions, que ce soit sous l'aspect de la santé, de l'accessibilité ou de la qualité de vie.

Pour l'exercice 2012-2013 (l'année 4), six projets ont été financés, utilisant la totalité des 250 000 \$ disponibles. Le résumé des projets ci-dessous illustre l'impact de la recherche translationnelle sur les lésions médullaires soutenues par cette subvention sur les personnes vivant avec une blessure médullaire et les personnes à mobilité réduite au Manitoba.

Titre du projet :

Renforcer la protection et la remyélination des axones après une lésion de la moelle épinière par la thérapie à la neuréguline-1, une approche basée sur un produit de la bioingénierie

~ D^{re} Soheila Karimi ~

Jusqu'à présent, les options de traitement pour les lésions de la moelle épinière n'ont qu'une efficacité minimale et les nouvelles stratégies de médecine régénérative visent à redonner aux patients médullolésés une vie active et productive.

Les déficits neurologiques après une blessure médullaire sont attribuables principalement à la dégénérescence des fibres nerveuses et à la perte de la gaine de myéline qui protège et isole ces fibres. La myéline est une couche essentielle de lipides formée par les oligodendrocytes qui facilite la transmission rapide des signaux nerveux dans les fibres nerveuses entre le cerveau et la moelle épinière. Les lésions médullaires provoquent des dommages permanents aux oligodendrocytes et à la couche de myéline, entraînant la paralysie et la perte de sensations chez les patients. Les stratégies thérapeutiques visant à remplacer les oligodendrocytes formant la myéline et à réparer les fibres nerveuses recèlent un grand potentiel pour améliorer la récupération des fonctions chez les personnes médullolésées.

Le but est de mettre au point de nouvelles thérapies efficaces pour les patients ayant subi des lésions médullaires. L'équipe de recherche élaborera et évaluera des stratégies de médecine régénérative pour favoriser la restauration et la régénération de la moelle épinière et pour améliorer les capacités fonctionnelles.

Titre du projet :

Technologie de transduction de protéines pour le traitement des lésions de la moelle épinière

~ D^r Eftekhar Eftekharpour ~

Il n'existe présentement aucun traitement standard pour les patients durant la phase critique suivant une lésion à la moelle épinière. Dans les minutes suivant l'impact mécanique sur la moelle s'amorce une série d'événements moléculaires qui enclenchent une vague de morts cellulaires irréversibles. Il est reconnu que le fait de limiter la mort des cellules favorise la récupération fonctionnelle; cependant, malgré de nombreux essais cliniques, il n'y a que très peu d'options de traitement efficaces offertes aux patients, ce qui nous oblige à poursuivre la recherche sur des traitements neuroprotecteurs appropriés. Ce projet est axé sur le potentiel thérapeutique d'une approche novatrice visant à inhiber la destruction massive des cellules nerveuses, ce qui pourrait contribuer à améliorer la qualité de vie des patients.

Le but général du projet du D^r Eftekharpour est de mettre au point une méthode d'administration de médicaments sur les lieux mêmes de l'accident, avant le transfert du patient à

une installation médicale spécialisée. Ainsi, les patients pourraient bénéficier d'un meilleur soutien antioxydant qui est essentiel pour neutraliser l'action néfaste des radicaux libres. La technologie d'administration moléculaire du médicament représente un excellent candidat à cette fin. Le médicament pourrait atteindre le cerveau et la moelle épinière après quinze minutes suivant son injection dans une veine ou un muscle. Si l'étude s'avère concluante, cette méthode pourrait être appliquée rapidement dans une approche clinique, améliorant grandement la qualité de vie des patients qui ont subi une lésion au cerveau ou à la moelle épinière.

Titre du projet :

Le rôle du facteur BDNF dans la réparation de la myéline suivant une lésion non traumatique de la moelle épinière

~ D^r Michael Namaka~

Il existe plusieurs maladies différentes qui causent des dommages à la moelle épinière, dont le cancer et la sclérose en plaques. Toute forme de lésion à la moelle épinière provoque des dommages à la substance blanche qui entoure les cellules nerveuses. Quand la substance blanche de la moelle épinière est endommagée, elle entraîne la perte des signaux ou influx nerveux le long des nerfs, causant une perte fonctionnelle souvent associée aux lésions médullaires. Selon la cause des dommages, la récupération dépend de plusieurs facteurs, y compris la formation de nouvelle substance blanche. Le D^r Namaka propose d'étudier le rôle d'une protéine spécifique dans la formation de nouvelle substance blanche après un dommage à la moelle épinière. De plus, l'équipe examinera de quelle façon la structure de la substance blanche est altérée durant le processus de régénération. Les résultats de l'étude serviront à valider des traitements potentiels pour tous les types de dommages à la moelle épinière.

Titre du projet :

La régulation de l'excitabilité des motoneurones spinaux durant l'activité motrice

~ D^r Brent Fedirchuk ~

Les mouvements sont le résultat de l'activation des cellules nerveuses motrices dans la moelle épinière, qui projettent ensuite l'influx vers les membres et amorcent la contraction musculaire. Après une lésion médullaire, les dommages aux voies descendantes à partir du cerveau entravent la capacité de l'individu d'activer ces motoneurones spinaux, ce qui contribue à la paralysie et aux problèmes de motricité. Les travaux réalisés depuis quinze ans, en grande partie à l'Université du Manitoba, ont montré que durant des activités motrices comme la marche, l'excitabilité de ces motoneurones spinaux varie normalement. Par conséquent, le système moteur peut accroître l'excitabilité des cellules nerveuses spinales et agir comme « amorce » pour les activer. Cette découverte est importante car elle signifie que si nous pouvions mieux comprendre et activer ce mécanisme d'amorçage, peut-être que nous pourrions augmenter la capacité des

individus d'activer ces cellules spinales, améliorer leur fonction motrice et ainsi diminuer l'incidence de la paralysie permanente suivant une blessure de la moelle épinière.

Le but du projet est de déterminer la contribution relative des voies descendantes à partir du cerveau et celle des systèmes situés dans la moelle épinière proprement dite dans la stimulation de l'excitabilité des cellules nerveuses spinales.

Titre du projet :

L'utilisation du système d'irrigation du colon Peristeen pour les patients souffrant du syndrome de la queue de cheval

~ D^{re} Karen Ethans ~

Des études ont démontré que les gens ayant subi une blessure à la moelle épinière considèrent que leurs problèmes intestinaux représentent l'une des pires conséquences de leurs lésions. La peur d'un accident intestinal est perçue comme un facteur limitatif important chez les personnes médullolésées, qui les empêche de participer à des activités sociales et autres à l'extérieur.

Le but d'un programme de réadaptation intestinale est d'aider les patients à retrouver leur autonomie et leur liberté afin de vivre pleinement leur vie. Les personnes ayant subi une blessure de la moelle épinière ont généralement besoin d'une routine pour vider leurs intestins régulièrement. Lorsqu'il est efficace, ce genre de programme permet d'évacuer les selles de manière prévisible, régulière et complète, et d'éviter les épisodes de perte de contrôle (accidents) ou les complications. Cependant, malgré tous leurs efforts, certaines personnes médullolésées sont incapables de réussir cette évacuation de façon efficace et régulière et souffrent parfois de problèmes importants. Il arrive même que des patients aient besoin d'une chirurgie avec une colostomie (ouverture dans l'abdomen avec pose d'un sac) pour recueillir les fèces puisqu'ils ne peuvent y arriver autrement.

Une méthode offerte depuis peu de temps est celle du système d'irrigation anale Peristeen. Des études antérieures ont démontré que ce système peut aider des personnes médullolésées à éviter la constipation et les accidents intestinaux, à diminuer le temps passé à la routine intestinale, à être moins dépendantes des autres pour cette routine et à avoir une meilleure qualité de vie. La diminution des coûts liés à un aide-soignant et la réduction de la fréquence des accidents rendent cet appareil avantageux et économique.

Le but du projet est de comparer le système d'irrigation anale Peristeen avec la méthode habituelle de gestion des intestins, chez les gens qui ont ce genre de dysfonction intestinale à cause d'une lésion médullaire basse.

Titre du projet :

Diminution de la cicatrisation astrogliale après une lésion médullaire grâce à l'utilisation de l'inhibiteur de la protéase des leucocytes sécréteurs pour la régulation de la Smad2

~ D^{re} Sari Hannila ~

La moelle épinière est formée de fibres nerveuses qui transportent l'information du cerveau aux autres parties du corps. Elle renferme également un grand nombre de cellules appelées astrocytes, qui fournissent le support structural des cellules nerveuses. Quand la moelle épinière subit une lésion, les astrocytes entament un processus appelé astroglie réactive. Ces cellules se multiplient, grossissent et finissent par former une structure appelée cicatrice astrogliale. Cette cicatrice est très dense, et quand les fibres nerveuses sectionnées tentent de se régénérer, la cicatrice bloque physiquement cette régénération. De plus, les astrocytes qui forment la cicatrice astrogliale expriment des protéines appelées protéoglycanes de sulfate de chondroïtine (CSPG), qui repoussent les fibres nerveuses en formation. Ce blocage entraîne l'échec de la régénération des cellules nerveuses et peut se solder par des problèmes permanents, comme la paralysie, la perte des sensations, des troubles des fonctions intestinales et urinaires, et à l'occasion la perte de la capacité à respirer de façon autonome. Il est donc important de trouver de nouveaux traitements capables de réduire l'expression des CSPG et la formation de la cicatrice astrogliale après une lésion de la moelle épinière. Cette étude vise à tester la capacité d'une protéine appelée l'inhibiteur de la protéase des leucocytes sécréteurs (SLPI) de réduire l'expression des CSPG et la cicatrisation astrogliale. Par la suite, les résultats de l'étude serviront à tester l'inhibiteur SLPI dans des modèles complexes de lésion médullaire et à déterminer s'il est possible de stimuler la restauration de la fonction.

iClones, androïdes et autres applications alléchantes

Par : Paul A. MacDonald

J'espère que vous avez profité de votre été au maximum. Pour ceux d'entre vous qui n'avaient pas l'air climatisé, je compatis sincèrement avec vous, d'autant plus que mon climatiseur est tombé en panne au début de juillet. Pourtant, j'avais fait faire son entretien en juin. C'était sûrement le pire test pour évaluer ma capacité d'adaptation à l'adversité. Mais j'ai survécu et me voilà à nouveau au pupitre pour vous faire part de mes réflexions.

Pour ceux qui ne le savent pas déjà, je suis un mordu d'informatique. Ces petits bidules mystérieux sources de cyber-chaos et de confusion sont toute ma vie. C'est un exemple parfait d'une relation amour-haine. En dépit de mon incapacité chronique de baby boomer, je réussis quand même à être productif. Je suis aussi très prudent quand il s'agit d'adopter une nouvelle technologie.

Vous ne me verrez jamais au marché du quartier à 3 heures du matin pour être le premier à acheter les fruits les plus frais, à des prix exorbitants évidemment, dès l'ouverture. Je préfère attendre le verdict des autres. Quand le prix et les cas d'indigestion reviennent à un niveau acceptable, c'est là que je me pointe à la caisse.

J'ai pris beaucoup de temps avant de me convertir au téléphone intelligent et à la tablette. Jusqu'à maintenant, je les considérais comme des jouets et pas comme de vrais ordinateurs. Quand j'ai besoin d'un nouveau téléphone, je ne veux pas une ribambelle d'autres gadgets; je veux juste un téléphone. Oui oui, ces bidules comme ceux du Capitaine Kirk, qui permettent de parler à quelqu'un et de l'écouter. Les nouveaux téléphones cellulaires n'attirent pas tellement les consommateurs car ils coûtent cher et la liste des conditions d'achat a de quoi vous rebuter, sans parler du peu de choix offert. Oubliez le Capitaine Kirk; M. L'Avisé a tous les atouts en main désormais!

Au début de l'année, mon vieux téléphone intelligent affichait des symptômes de démence terminale. Plus moyen de s'y fier. Le seul téléphone du style Star Trek disponible coûtait plus de 100 \$ et il fallait signer un contrat de 2 ans, mais si j'optais plutôt pour le tout dernier super androïde, c'était presque gratuit et mon nouvel abonnement serait au même prix que l'ancien pour 6 mois de plus. Je pense qu'il y avait même un rabais quelque part. Alors... j'ai choisi le nouvel Android, totalement convaincu que ses nombreuses applications me seraient inutiles. J'avais oublié qu'un maniaque du net, c'est aussi un gars curieux.

Des bidules utiles?

Je ne suis pas accro des jeux, des médias sociaux, de la culture pop, du magasinage ou des émissions de télé en ligne. Pour moi, l'Internet c'est surtout un outil qui me rend plus productif et créatif. Je m'intéresse seulement aux applications qui m'aident à surmonter mes limites physiques et améliorent ma qualité de vie.

N'oubliez pas que maintenant, l'iPhone offre plus d'applications que l'Android de Google. L'écart entre les deux se rétrécit de plus en plus. S'il y a une offre d'essai gratuit d'une application, assurez-vous de lire les petits caractères, sinon vous risquez de payer des frais pour l'essai supposément « gratuit ». Il y a aussi des fonctionnalités trompeuses qui contiennent des maliciels (logiciels d'arnaque), alors attention de ne pas les importer.

Monsieur Grippe-sou

Comme je suis radin, je n'essaie que les logiciels gratuits. Il existe une foule d'applications utiles qui ne coûtent pas un sou. Plusieurs applications peuvent faciliter la vie

des personnes avec des problèmes de mobilité. Chacun de nous a ses besoins particuliers, alors je ne peux pas détailler tous les services que peuvent rendre ces applications. Je vous parlerai seulement de celles que j'ai essayées, et dont je suis maintenant dépendant dans ma vie de tous les jours.

Applications du service de transport de Winnipeg

Êtes-vous déjà arrivé à un arrêt d'autobus, peut-être un peu plus tard qu'il fallait? Là commence une attente interminable, et l'autobus ne se pointe pas, et il fait un froid de canard. Vous pensez qu'il est déjà passé et que vous devriez retourner à la maison et essayer d'attraper le prochain bus. Une minute ou deux plus tard, vous voyez l'autobus passer. Il était juste un peu en retard, et vous le serez vous aussi. La réponse à ce scénario est l'application WTS Bus (du Système de transport de Winnipeg).

- Entrez le numéro de l'arrêt pour obtenir les prochaines heures de tous les autobus dont le parcours passe par cet endroit.
- Sauvegardez une liste des arrêts et des numéros de parcours accessible par une touche pour obtenir l'info sur les 3 prochains autobus.
- Vous obtiendrez l'horaire des autobus ainsi que le nombre de minutes pour vous rendre à l'arrêt.
- Si votre autobus est en retard, l'application l'indiquera.
- Des symboles indiquent les autobus accessibles aux personnes handicapées.

Winnipeg Transit a annoncé récemment l'implantation prochaine d'un système numérique de laissez-passer payables sur téléphone intelligent. On évite ainsi d'avoir à faire imprimer un nouveau laissez-passer chaque mois et l'utilisateur peut « recharger » son laissez-passer numérique en ligne.

Lecteur de codes QR

Les codes QR (ou 2D) sont la prochaine génération de codes à barres. En bref, le code QR est un hyperlien optique. Pas besoin de taper une longue adresse URL pour obtenir de l'information sur un produit. Il existe des applications gratuites de balayage qui permettent de lire les codes QR et les codes à barres avec la caméra du cellulaire. D'autres applications gratuites peuvent générer votre propre code QR, comme le mien ci-dessus.

Pour les personnes à mobilité réduite, le fait de pouvoir obtenir de l'information immédiatement sur un article en vente peut être un atout intéressant. Vous pouvez également comparer les prix entre les magasins du secteur. Ce n'est pas une application qui servira tous les jours, mais si vous en avez vraiment besoin, vous serez heureux d'y avoir accès.

Le réseau météo mobile 'Weather Eye'

Je me déplace beaucoup dans la ville, et la météo est toujours l'une de mes principales préoccupations lorsque je voyage ou que je planifie ma journée. On sait bien que la météo peut changer en un clin d'œil au Manitoba.

J'en suis venu à me fier au réseau d'information gratuite sur la météo 'Mobile Weather Eye'. Ce réseau présente les conditions atmosphériques actuelles et les prévisions météorologiques pour les 12 prochaines heures. On peut même voir les cartes de radar Doppler montrant où il y a des précipitations en temps réel, et leur trajectoire prévue d'heure en heure. Il m'est arrivé quelquefois de voir arriver de gros nuages noirs avec cette application, ce qui m'a permis chaque fois de prendre la meilleure décision s'il fallait partir ou rester.

Vais-je me rendre ou pas? Voilà la question

Vous êtes-vous déjà aventuré avec votre fauteuil motorisé ou votre triporteur sur un terrain peu familier sans savoir si la batterie avait assez de charge pour vous ramener à la maison? Cette application vous aidera à balayer vos doutes. Pourvu que vous sachiez quelle est l'autonomie de votre véhicule, vous pouvez utiliser l'application pour savoir non seulement la distance parcourue, mais aussi votre vitesse moyenne. Les valeurs sont affichées en kilomètres ou en milles et ce, en trois modes possibles : marche, vélo ou véhicule. Le GPS de votre appareil doit être activé pour que ce programme fonctionne.

Il y a aussi des applications qui utilisent la caméra pour grossir des caractères fins, et d'autres qui peuvent lire des étiquettes à voix haute. Je pourrais continuer *ad nauseam* dans l'univers des applications, mais je vous donnerai un simple critère. Si jamais vous avez besoin de quelque chose et vous posez la question « Je me demande s'il y a une application qui fait ça? », il en existe probablement une, et elle pourrait même être gratuite. Il y a peut-être une exception à cette règle. J'ai entendu bien des gens me dire où je peux me le mettre, mon téléphone intelligent, mais jusqu'à maintenant, je n'ai pas réussi à trouver une application qui convertirait mon téléphone en thermomètre rectal...

Une petite mise en garde cependant. Je ne fais pas confiance aux applications pour des transactions bancaires et je ne risque pas de donner mon numéro de carte de crédit sur mon téléphone intelligent. Si les escrocs ne font jamais d'affaires sur leur cellulaire, cela devrait nous mettre la puce à l'oreille quant aux brèches de sécurité de ces applications.

Des commentaires?

Quelles sont vos applications préférées? N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions sur des applications utiles aux personnes handicapées. Êtes-vous un développeur d'applications? Si oui, il y a un marché pour les personnes à mobilité réduite, alors consultez-nous pour savoir quels sont nos besoins. Si une nouvelle application améliore notre qualité de vie, la plupart des gens paieraient volontiers pour se la procurer, y compris moi!

La vie continue ...

Subir une blessure de la moelle épinière est l'une des expériences de vie les plus traumatisantes et bouleversantes qu'on puisse imaginer. Je ne vous cacherais pas que c'est loin d'être facile. Chaque minute de la journée est une lutte constante. J'ai une lésion au niveau des vertèbres C5/C6, ce qui peut vous donner une idée de mes capacités ou plutôt de ce qui en reste. Essentiellement, ma fonction motrice s'arrête au poignet; je ne peux pas bouger les doigts.

Je n'irai pas par quatre chemins, puisque l'espace est limité. Est-ce qu'il y a eu des moments où j'ai souhaité ne pas avoir survécu à mon accident? **Oh oui!** Dans les premiers jours/semaines/mois après l'accident, je me sentais comme diminué et je ne voulais pas imposer cette sentence à vie à ma femme et à mes enfants, avec toutes les difficultés qui accompagnent inévitablement une lésion médullaire. La seule chose importante pour laquelle je remercie la vie, c'est qu'il n'y ait pas eu d'appareil à débrancher à l'époque, ce qui aurait été une grave erreur.

Non, ma situation ne s'est pas améliorée; il n'y a pas de cure miracle à l'horizon à court terme, du moins pas que je sache. J'ai dû me faire à l'idée qu'il fallait persévérer, remodeler mon ancienne vie pour en faire une nouvelle, et laisser la poussière retomber. On peut toujours espérer qu'un jour, l'humanité et la science fusionneront pour le meilleur et trouveront un remède. On peut même s'impliquer personnellement pour défendre sa cause en vue d'un traitement. Mais selon moi, il faut regarder au-delà du traitement parce que cela consomme de l'énergie et vous écarte de ce qui est important ...vous. Pourquoi? Parce que la vie continue.

Si j'avais renoncé, je n'aurais pas surmonté les obstacles qui semblaient autrefois insurmontables à mon degré d'atteinte. Par exemple, on me disait que je ne conduirais plus jamais une voiture.... C'était faux. J'ai récupéré mon permis de conduire. J'ai dessiné et bâti un tracteur qui me permet de souffler la neige et de nourrir mon bétail. Je peux tirer du fusil, pêcher

et utiliser un ordinateur. L'imagination et le manque de persévérance sont mes seules limites. Utilisez les outils qui sont disponibles, comme les appareils assistés par ordinateur, les services pour personnes en fauteuil roulant et les équipements de réadaptation. Sans eux, je ne suis pas certain que je serais passé à travers. Pour les personnes médullolésées, ce sont des outils formidables.

Mes enfants avaient deux et quatre ans à l'époque où je me suis blessé. Si j'avais renoncé à vivre, je n'aurais pas été là pour les aider à grandir et à devenir les jeunes adultes qu'ils sont aujourd'hui – l'un est soudeur et m'a aidé à construire mon tracteur, l'autre est enseignante. Si j'avais abandonné la lutte, je n'aurais pas eu le plaisir de me rendre à l'autel avec ma fille et de danser avec elle à son mariage. Ce ne sont que quelques exemples des choses qui ont marqué ma « nouvelle vie ». Avec la technologie qui ne cesse d'évoluer, qui sait ce que l'avenir nous réserve? Je pense que je vais continuer mon petit bonhomme de chemin, persévérer et laisser la vie reprendre son cours. *Parce que la vie continue malgré tout!*

~ Doug Barker ~

Il a été blessé en jouant au hockey le 8 janvier 1993

Hockey sur luge

L'hiver est bien installé et le hockey sur luge est enfin commencé. Participants et spectateurs de hockey sur luge seront heureux d'apprendre que la saison a commencé au MTS Iceplex, au 3969, avenue Portage. Sledge Hockey Manitoba présente trois divisions durant la saison 2012-2013. La division junior est ouverte à tous les joueurs de 14 ans ou moins. La division intermédiaire accepte les joueurs de 14 ans et plus et vise principalement à développer les habiletés de base, quel que soit le niveau des joueurs. La division senior sera axée sur les personnes possédant des habiletés plus poussées et celles qui veulent entrer dans la compétition pour faire partie de l'équipe représentant le Manitoba.

Les dates et les heures sont indiquées ci-dessous. Les personnes intéressées à participer doivent communiquer avec Bill Muloin au (204) 975-3261 ou à bmuloin@smd.mb.ca.

Veuillez noter que le calendrier est sujet à changement, donc il faut consulter les mises à jour sur le site Web de Sledge Hockey Manitoba : www.sledgehockeymanitoba.com.

CALENDRIER 2012-2013 DE LA DIVISION JUNIOR

Date :		Début :	Durée/type :
Samedi	27 octobre	11 h 45	1 heure (pratique)
Samedi	3 novembre	11 h 45	1 heure (partie)
Samedi	10 novembre	11 h 45	1 heure (partie)
Samedi	17 novembre	11 h 45	1 heure (à dét.)
Samedi	1 ^{er} décembre	11 h 45	1 heure (pratique)
Samedi	8 décembre	11 h 45	1 heure (à dét.)
PAUSE DES		-----	-----
FÊTES		11 h 45	1 heure (partie)
Samedi	5 janvier	13 h 30	1 heure (partie)
Samedi	12 janvier	11 h 45	1 heure (partie)
Samedi	19 janvier	11 h 45	1 heure (partie)
Samedi	26 janvier	11 h 45	1 heure (partie)
Samedi	2 février	11 h 45	1 heure (partie)
Samedi	9 février	13 h 30	1 heure (partie)
Samedi	23 février	11 h 45	1 heure (partie)
Samedi	2 mars	11 h 45	1 heure (pratique)
Samedi	9 mars	11 h 45	1 heure (partie)
Dimanche	17 mars	17 h 45	1 heure (partie)
Dimanche	24 mars		

CALENDRIER 2012-2013 DE LA DIVISION INTERMÉDIAIRE

Date :		Début :	Durée/type :
Dimanche	28 octobre	15 h 20	1 heure (pratique)
Dimanche	4 novembre	15 h 20	1 heure (pratique)
Samedi	10 novembre	13 h	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	25 novembre	11 h 45	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	2 décembre	15 h 20	1 heure (pratique)
Dimanche	16 décembre	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
PAUSE DES FÊTES		-----	-----
Dimanche	6 janvier	15 h 20	1 heure (pratique)
Dimanche	13 janvier	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	20 janvier	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	27 janvier	15 h 20	1 heure (pratique)
Dimanche	3 février	14 h 10	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	10 février	15 h 20	1 heure (pratique)
Dimanche	24 février	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	3 mars	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
Samedi	9 mars	13 h	1 heure (pratique)
Dimanche	17 mars	13 h	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	24 mars	19 h	2 heures (pratique/partie)

CALENDRIER 2012-2013 DE LA DIVISION SENIOR

Date :		Début :	Durée/type :
Dimanche	28 octobre	16 h 30	1 heure (pratique)
Dimanche	4 novembre	16 h 30	1 heure (pratique)
Samedi	10 novembre	13 h	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	25 novembre	11 h 45	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	2 décembre	16 h 30	1 heure (pratique)
Dimanche	16 décembre	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
PAUSE DES FÊTES			
Dimanche	6 janvier	16 h 30	1 heure (pratique)
Dimanche	13 janvier	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	20 janvier	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	27 janvier	16 h 30	1 heure (pratique)
Dimanche	3 février	14 h 10	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	10 février	16 h 30	1 heure (pratique)
Dimanche	24 février	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	3 mars	15 h 20	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	10 mars	16 h	1 heure (pratique)
Dimanche	17 mars	13 h	2 heures (pratique/partie)
Dimanche	24 mars	19 h	2 heures (pratique/partie)

Des rats médullolésés réagissent aux gâteries (mais ont besoin de harnais pour rester debout)

Article de recherche par
Kristine Cowley, Ph.D.

Dans ce numéro de ParaTracks, j'aimerais décrire une étude récente publiée dans la revue *Science* et portant sur des rats ayant subi une lésion de la moelle épinière qui ont retrouvé l'usage de leurs pattes arrières lorsqu'ils sont attirés par des gâteries. Après sa publication dans le numéro de juin de *Science*, cet article a suscité une grande attention de la part des médias et dans l'Internet, donc j'ai pensé qu'il serait utile d'en parler ici et de souligner quelques points dont il faut tenir compte si l'on veut déterminer ses implications pour les personnes ayant subi une lésion de la moelle épinière.

Essentiellement, la **méthode** utilisée par les chercheurs consistait à : 1) sectionner partiellement la moelle épinière à deux endroits (deux hémisections controlatérales) pour éliminer toute influence directe du cerveau, 2) entraîner les rats dans un harnais de soutien (interface posturale robotisée) qui garde en position debout, 3) appliquer un faible courant électrique à la

moelle épinière des rats dans la région qui contrôle les mouvements des pattes arrière, 4) et injecter des substances imitant deux neurotransmetteurs (sérotonine et dopamine) qui entreraient en jeu dans la locomotion.

Résultats : Les rats qui ont suivi l'entraînement avec des gâteries alors qu'ils étaient supportés par le harnais ont été capables de faire des pas, de monter un escalier avec des marches assez petites pour eux et d'éviter des obstacles pendant qu'ils cherchaient la nourriture. Ces expériences ont été faites par plusieurs chercheurs d'un laboratoire de la Suisse (*Science*, juin 2012, van den Brand et coll.) et illustrent clairement que la motivation peut faire bouger des rats paralysés.

Pour avoir une meilleure idée de l'étude, faites un copier-coller ou tapez le lien ci-dessous dans votre navigateur Web puis cliquez sur les vidéos qui montrent les activités des rats :

www.sciencemag.org/cgi/content/full/336/6085/1182/DC1).

Les chercheurs ont **conclu** que les mouvements des rats supportés par le harnais étaient dus à la reconnexion entre le cerveau et la moelle épinière induite par l'administration répétée de substances chimiques, une stimulation électrique et un entraînement à la locomotion (précisant qu'ils avaient restauré « le contrôle volontaire de la marche » chez les rats). Les rats ont été enregistrés pendant qu'ils marchaient sur le sol tout en étant soutenus par un harnais qui les garde en position debout et les empêche de basculer d'un côté à l'autre.

Bien que personne ne puisse contester que les mouvements des rats sont tout à fait impressionnants, il est difficile de dire d'après les vidéos si les mouvements des pattes sont dues à la reconnexion du cerveau avec la partie de la moelle épinière qui contrôle les mouvements des pattes arrière ou au fait que les pattes arrière des rats commencent à bouger à cause de l'activité intense des pattes avant lorsqu'ils cherchent à se pencher vers l'avant et à trouver la nourriture. Les mouvements des pattes arrière peuvent être stimulés par l'activité des neurones relais situés dans la moelle épinière (entre les deux lésions partielles de la moelle épinière) ou bien ils pourraient être déclenchés par l'activité en dessous des sites des lésions.

Ce point est important car même lorsqu'ils sont complètement paralysés, les rats peuvent bouger les pattes arrière s'ils sont soutenus en position redressée (et parfois avec une stimulation chimique et électrique). Dans le dernier exemple, les mouvements des pattes arrière seraient dus uniquement à l'activité se situant dans cette partie de la moelle épinière en dessous du site de la lésion, et non pas à la reconnexion avec le cerveau.

Néanmoins, cette recherche démontre qu'une combinaison de traitements (substances chimiques, stimulation électrique et harnais postural) et surtout la motivation fournie par la nourriture à atteindre peuvent améliorer grandement la marche chez des animaux ayant subi une lésion médullaire. Bien que la stimulation par des substances chimiques ou par un courant électrique et l'entraînement sur un tapis roulant aient prouvé qu'ils améliorent le mouvement des pattes arrière après une lésion de la moelle épinière, les résultats de l'étude ne sont pas aussi concluants que ce que cet article de *Science* voudrait bien le faire croire. Notons cependant que des recherches antérieures n'utilisaient pas non plus de nourriture comme incitatif.

Par conséquent, ce que cela signifie pour les personnes médullolésées? Eh bien selon moi, il n'y a pas lieu de commencer à entraîner les personnes dont la moelle épinière a été complètement sectionnée, mais cette étude (comme tant d'autres) donne à penser qu'un entraînement plus vigoureux en réadaptation conjugué à des médicaments ou à une stimulation électrique appliquée directement à la moelle épinière pourrait aider à améliorer la fonction locomotrice chez les personnes dont la moelle épinière n'est pas sectionnée complètement.

Un dernier point qu'il faut prendre en considération relativement à ce rapport de *Science* est qu'aucun de ces animaux n'est capable de maintenir sa posture debout et son équilibre tout seul; sans le harnais, les animaux tombent. Ainsi, un autre objectif de recherche nécessaire est celui de découvrir des façons d'améliorer l'équilibre et la posture après une lésion médullaire.

Si vous avez des questions au sujet de cette recherche ou d'autres études sur les blessures à la moelle épinière, vous pouvez rejoindre Kris Cowley par courriel à l'adresse kris@scrc.umanitoba.ca.

L'ACP offre ses condoléances aux familles des personnes suivantes décédées récemment

Bryon Crerar
Georgia Dubois
Ray Schaak
Ann Slochinski
Malcolm Paupanekis

Helmut Enns
John Wolfe
Maurice Silver
Robert Vielfaure
Andrea Johnston

*L'ACP tient également à s'excuser auprès de **Travis Pemmican** ainsi que de sa famille et de ses amis pour avoir inclus par erreur son nom dans la liste des membres de l'Association qui sont décédés récemment. **Nous** vous offrons nos plus sincères excuses pour toute la peine que cette erreur a pu causer.*

DEMANDE D'ADHÉSION

OUI ! Inscrivez-moi en tant que membre de l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc. Tous les membres reçoivent le bulletin d'information *ParaTracks* publié par l'ACP (Manitoba) et *Accès total*, le bulletin national de l'ACP. Ils ont droit de vote à l'assemblée générale annuelle de l'Association. Ils ont aussi droit à des rabais dans divers magasins de fournitures de soins de santé : Stevens Home Health Care Supplies (prix spéciaux pour les fournitures et rabais de 10 % sur les appareils), The Access Store (10 %), Northland Home

Health Care (10 % sur les fournitures médicales), ainsi que pour l'adhésion à l'organisme Disabled Sailing (rabais de 25 %).

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

_____ 15 \$ - 24 \$ - membre

_____ 25 \$ - 99 \$ - membre de soutien

_____ 100 \$ - 249 \$ - membre donateur

_____ 250 \$ - 499 \$ - membre spécial

_____ 500 \$ et plus - membre bienfaiteur

Toutes les sommes reçues demeurent au Manitoba pour y appuyer les activités et services de l'ACP (Manitoba) Inc. Un reçu aux fins de l'impôt sera délivré pour tout montant de plus de 15 \$. La générosité des membres spéciaux, bienfaiteurs et donateurs sera soulignée dans le cadre d'activités telles que l'AGA et mentionnée dans le programme d'autres activités de l'ACP (Manitoba).

****IMPORTANT**** En vertu de la *Loi sur la protection des renseignements personnels et les documents électroniques* du Canada, à partir du 1^{er} janvier 2004, toutes les entreprises et tous les organismes doivent obtenir le consentement d'une personne lorsqu'elles recueillent, utilisent ou communiquent de l'information à son sujet. **À moins que vous nous l'indiquiez autrement en cochant la case ci-dessous, lorsque vous signez et retournez ce formulaire à l'ACP, vous transmettez à l'ACP une formule de consentement qui lui permet d'utiliser les renseignements que vous indiquez sur ce formulaire d'adhésion à des fins d'expédition de cartes de membres et de reçus, d'avis de rappel de renouvellement de votre adhésion, et de bulletins de nouvelles, tel qu'indiqué ci-dessus. Vous consentez également à ce que votre nom soit indiqué dans le rapport annuel de l'ACP (pour les membres donateurs, spéciaux et bienfaiteurs).**

L'ACP (Manitoba) Inc. ne vend pas ou n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses. Les renseignements personnels sont fournis à un tiers uniquement aux fins d'expédition des bulletins de nouvelles de l'ACP. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez communiquer avec le bureau de l'ACP.

- Je ne consens pas à ce que l'ACP utilise mes renseignements personnels aux fins indiquées ci-dessus et je comprends que je ne recevrai plus de carte de membre, de reçu pour carte de membre, d'avis de rappel de renouvellement de mon adhésion, et de bulletins de nouvelles de l'ACP.

Nom : _____ Signature : _____ Date : _____

Prière de libeller votre chèque au nom de :

Association canadienne des paraplégiques (MB) Inc.

Expédiez par la poste à :

825, rue Sherbrook

Winnipeg MB R3A 1M5

Pour plus de renseignements :

téléphone : (204) 786-4753

1-800-720-4933 (sans frais au Manitoba)

télécopieur : (204) 786-1140

courriel : aconley@canparaplegic.org

COORDONNÉES DU MEMBRE

Nom _____

Adresse _____

Ville, province _____

Code postal _____ Téléphone _____

Adresse courriel _____

(Votre adresse courriel permet à l'ACP d'épargner sur les frais d'expédition par la poste.)

_____ Nouvelle adhésion _____ Renouvellement