

ParaTracks

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

Dans ce numéro :

~ Combien d'exercice une personne médullolésée doit-elle faire?

~ iClones, Android, les applications et vous – Paul MacDonald

~ Un encouragement à étudier – Mike Reimer

~ Delcy-Ann Selymes – Message d'adieu à l'heure de sa retraite

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.

Membres du 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,

John Wallis, D^r Jan Brown, Kristine Cowley, Ph.D.

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

Pendant le mois de janvier 2013 :

- ~ De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour couvrir les droits de scolarité, les frais de stationnement et l'achat de livres, lui permettant ainsi de fréquenter le programme de génie civil du collège communautaire Red River. Cette aide permettra d'évaluer dans quelle mesure cette personne sera capable de poursuivre des études à temps plein à l'automne 2013, en commençant d'abord par des études à temps partiel.

Pendant le mois de février 2013 :

- ~ De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour l'installation de charnières à axe déporté sur les portes de la chambre à coucher et de la salle de bain de son domicile, ce qui lui permettra d'avoir pleinement et librement accès à ces deux pièces.

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.

Régime enregistré d'épargne-invalidité

De nouveaux outils d'épargne aident les Canadiens handicapés et leur famille à investir dans leur avenir

En décembre 2008, le gouvernement du Canada a mis en place le Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI), la Subvention canadienne pour l'épargne-invalidité, ainsi que le Bon canadien pour l'épargne-invalidité afin d'aider les Canadiens handicapés et leur famille à épargner pour l'avenir.

Le REEI est offert aux résidents canadiens âgés de moins de 60 ans qui ont droit au crédit d'impôt pour personnes handicapées. Les personnes admissibles et les parents ou les tuteurs de mineurs admissibles peuvent ouvrir un REEI auprès de l'une des nombreuses institutions financières du pays.

Il n'existe aucune limite de cotisation annuelle à un REEI. Les cotisations sont limitées à un maximum à vie de 200 000 \$. Avec la permission écrite du titulaire, les amis et les membres de la famille peuvent également cotiser à un REEI. Le revenu de placement s'accumule à l'abri de l'impôt jusqu'au retrait des fonds du REEI.

Pour encourager l'épargne, le gouvernement du Canada a mis en place la Subvention canadienne pour l'épargne-invalidité et le Bon canadien pour l'épargne-invalidité.

La *Subvention canadienne pour l'épargne-invalidité* est une subvention de contrepartie que le gouvernement verse dans le REEI pour vous aider à épargner. En fonction des cotisations effec-

tuées au REEI et du revenu familial du bénéficiaire, le gouvernement verse chaque année une contribution de 3 \$ pour chaque dollar cotisé. Le gouvernement versera le somme de 2 500 \$ annuellement jusqu'à une limite cumulative de 70 000 \$. Les subventions sont versées dans le REEI jusqu'à l'année où le bénéficiaire atteint 49 ans.

Par exemple :

Si le revenu familial du bénéficiaire est égal ou inférieur à 87 123 \$* :

- le gouvernement versera 3 \$ pour chaque dollar versé en cotisation sur les premiers 500 \$ et 2 \$ pour chaque dollar versé en cotisation sur les 1 000 \$ suivants.

Si le revenu familial du bénéficiaire est supérieur à 87 123 \$* :

- le gouvernement versera 1 \$ pour chaque dollar versé en cotisation sur les premiers 1 000 \$.

Le *Bon canadien pour l'épargne-invalidité* est un montant allant jusqu'à 1 000 \$ que le gouvernement du Canada verse à l'intention des Canadiens à faible revenu et à revenu modeste. Il n'est pas nécessaire de cotiser au REEI pour recevoir le bon. Il suffit simplement d'ouvrir un REEI et de remplir un formulaire de demande auprès de l'institution financière où le REEI a été établi. Les bons sont versés dans le REEI jusqu'à l'année où le bénéficiaire atteint 49 ans.

Par exemple :

Si le revenu familial du bénéficiaire est égal ou inférieur à 25 356 \$* :

- le gouvernement versera 1 000 \$ par année dans le REEI.

Si le revenu familial du bénéficiaire varie entre 25 356\$ et 43 461 \$* :

- le gouvernement déposera une partie des 1 000 \$. Au fur et à mesure que le revenu du bénéficiaire augmente, le montant du bon versé diminue.

Les montants débités d'un REEI n'auront aucun effet sur l'admissibilité à d'autres avantages fédéraux, tels que la prestation fiscale canadienne pour enfants, le crédit pour la taxe sur les produits et services, les prestations de la Sécurité de la vieillesse ou les prestations d'assurance-emploi. En outre, les REEI n'auront aucun effet ou presque sur les prestations d'assistance sociale provinciales et territoriales.

Pour obtenir plus de renseignements au sujet du REEI, de la subvention et du bon, et pour consulter la liste des institutions financières participantes, visitez le site de Ressources humaines et Développement des compétences Canada au www.epargneinvalidite.gc.ca ou composez le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232).

Les revenus indiqués sont ceux de 2013 et sont indexés annuellement en fonction de l'inflation.

Combien d'exercice une personne médullolésée doit-elle faire?

Pour atteindre ou maintenir un poids santé?

Pour prévenir les maladies cardiovasculaires?

Pour prévenir l'apparition du diabète de type II?

À vrai dire nous ne le savons pas, en partie parce que la majorité des études réalisées jusqu'à présent, en particulier avec des quadriplégiques, ne démontrent pas une amélioration significative de leur état de santé. Elles indiquent souvent une amélioration de leur condition physique, mais aucun changement des marqueurs des risques de maladies cardiovasculaires ou du diabète.

Pour les personnes paraplégiques, de plus en plus d'études tendent à démontrer qu'une durée et une intensité d'exercice suffisantes contribuent à un meilleur état de santé ou à une diminution des facteurs de risque de maladies. Toutefois, déterminer le temps d'exercice nécessaire dans une semaine pour y arriver s'avère difficile, car la plupart des études sur l'exercice ne font pas état du rythme cardiaque ou du nombre de calories brûlées. Il est donc difficile de transposer les données de ces études portant sur la population en général à des paraplégiques. En général, les articles qui décrivent ces études indiquent seulement que les participants se sont adonnés à de l'exercice d'intensité moyenne à vigoureuse.

Pour les personnes médullolésées, maintenir un poids santé est souvent difficile. La plupart d'entre elles sont trop grasses; les estimations récentes indiquent que 75 % d'entre elles ont suffisamment de gras corporel pour être considérées comme étant obèses. Pour la population bien portante, un taux de gras corporel entre 8 et 20 % chez les hommes et 20 et 33 % chez les femmes est considéré comme étant sain. Le diabète et les maladies cardiovasculaires comptent parmi les causes les plus courantes de mortalité et d'invalidité supplémentaire chez les personnes médullolésées. Afin de maintenir son poids et de ne pas accumuler de gras corporel, l'apport en calories doit correspondre à la dépense d'énergie. Donc, si vous cherchez à savoir combien de calories vous devriez consommer par jour pour perdre du gras corporel ou pour maintenir votre poids actuel, il est utile de connaître quels sont vos besoins énergétiques au repos, ainsi que le montant d'énergie que vous brûlez lorsque vous faites de l'exercice.

Pour la population bien portante, on recommande aux adultes de faire de l'exercice de manière à ce qu'ils aient une dépense énergétique hebdomadaire de 2 000 à 2 400 calories afin d'obtenir les plus grands bénéfices possibles pour leur santé et réduire le plus possible le risque de crise cardiaque. Par exemple, un homme de 45 ans et pesant 150 livres qui fait de l'exercice où son cœur bat à 130 battements à la minute brûle environ 750 calories à l'heure; il atteindrait ainsi l'objectif hebdomadaire de 2 000 calories en l'espace de 2,7 heures. On dispose de plusieurs compteurs de

calories en ligne ou sur montre parce qu'il existe une grande quantité d'information sur la dépense énergétique chez les bien portants. Cependant, il a été démontré que ces données surestiment de beaucoup la dépense énergétique des personnes médullolésées, et en particulier des quadriplégiques.

Avant d'essayer de déterminer pendant combien de temps il vous faudrait faire un type particulier d'exercice et à quelle intensité vous devriez le faire pour en tirer des effets bénéfiques, il serait utile de connaître la dépense énergétique chez les paraplégiques et les quadriplégiques.

Une des premières études en ce sens a mesuré la dépense énergétique de 12 quadriplégiques jouant au rugby. Selon l'étude, ces personnes dépensaient passablement moins d'énergie en jouant au rugby (249 kcal/hre ou 4 calories/minute), comparativement à des paraplégiques jouant au basketball (375 kcal/hre ou 6,3 calories/minute). Elles ont indiqué faire un exercice « modéré » pendant qu'on mesurait leur dépense d'énergie. Afin de satisfaire aux lignes directrices pour les personnes bien portantes d'une dépense de 2 000 kcal déterminées, les sujets quadriplégiques devraient jouer au rugby 8 heures par semaine, tandis que les paraplégiques devraient y consacrer 5 heures. Étant donné le niveau relativement faible d'intensité auquel les quadriplégiques peuvent faire de l'exercice, la dépense énergétique est également plutôt faible (en termes de calories brûlées). Il se pourrait que les quadriplégiques aient beaucoup de difficulté à faire de l'exercice pendant assez longtemps pour en tirer des effets bénéfiques. Étant donné la faible dépense énergétique pendant l'exercice, et étant donné que ces personnes doivent possiblement s'y adonner pendant plus longtemps afin de réduire le risque de maladies, il est alors très important que le type d'activité pratiquée n'augmente pas le risque de blessures dues au surentraînement, telles que celles de la coiffe des rotateurs ou d'autres blessures des épaules et des bras.

Il vaut la peine de noter que la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) a affiché récemment sur son site Web les lignes directrices de la SCI Alliance en matière d'exercice physique minimal, lesquelles recommandent seulement 40 minutes d'exercice allant de modéré à vigoureux par semaine, en plus de deux séances de musculation par semaine dans le cas des personnes médullolésées. Si les quadriplégiques jouant au rugby se conformaient à ces lignes directrices, ils ne dépenseraient que 80 calories d'énergie liée à l'exercice, ce qui serait probablement insuffisant pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires ou maintenir un poids santé. Cependant, il est reconnu que ces lignes directrices visent à encourager les personnes médullolésées à commencer à faire de l'exercice et également qu'il faut davantage de recherches pour déterminer combien d'exercice elles doivent faire pour entraîner une diminution du risque de maladie.

iClones, Android, les applications et vous

Paul A. MacDonald

Alors...une fois de plus nous avons survécu à l'hiver manitobain ! Contourner les glaciers sur les trottoirs s'apparentait à une expédition d'observation des pingouins de l'Antarctique sur un unicycle. Pour la première fois en sept ans, j'ai dû avoir recours à Handi-Transit pour me rendre presque partout où je voulais aller, mais lorsque j'ai voulu faire une réservation, on m'a répondu

qu'on ne desservait pas l'Antarctique ! Quelle déception ! La liberté de prendre l'autobus ordinaire m'a vraiment manqué.

Dans le dernier numéro de *ParaTracks*, je vous ai parlé de téléphones intelligents et d'applications. La technologie progresse à un tel rythme que la seule chose qu'on puisse faire c'est de rester à l'affût des changements et du nombre considérable de choix qui s'offrent à nous. Plus un produit est populaire, plus il est la cible des méchants. Une réduction de la sécurité est le prix à payer pour une plus grande commodité. Quelque part sur la Toile, une araignée vous guette.

L'information est la nouvelle « super arme ». Chaque jour, une guerre fait rage dans le cyberspace où les bons essaient de déjouer les pirates informatiques. Les terroristes, le crime organisé et les gouvernements étrangers hostiles ont tous recours au piratage pour tenter de perturber et même de détruire les activités d'autres groupes. Le moyen le plus rapide de ruiner un pays, c'est de détruire son économie et de provoquer le chaos en perturbant son infrastructure. Ce scénario digne des *Hommes en noir* se déroule tous les jours, et pourtant les médias ne nous montrent que la pointe de l'iceberg, préférant nous distraire avec des reportages de singes qui se retrouvent chez IKEA. Jusqu'à présent, les bons ont habituellement le dessus. Il n'est pas question de savoir *si* une cyberattaque majeure aura lieu, mais bien *quand*.

Le crime organisé est bien enraciné. Les renseignements personnels ont aujourd'hui plus de valeur que l'argent. L'Internet a un insatiable appétit pour tout ce qui vous concerne. Les publicitaires et les organismes gouvernementaux épient vos habitudes et votre historique de navigation, ainsi que les services que vous utilisez afin de mieux vous cibler. Avant que vous ne deveniez parano, rassurez-vous, il existe encore des lois qui protègent notre vie privée de l'intrusion du gouvernement. Peu à peu, on est en train de les amenuiser, mais ça c'est une autre histoire.

La plupart des logiciels et des applications soi-disant gratuits sont en réalité des outils de marketing. Les développeurs ne créent pas les applications gratuites par grandeur d'âme. Souvent, ce sont les entreprises qui commandent des applications. Dans d'autres cas, elles commanditent un développeur en lui imposant de suivre certaines lignes directrices dans le code informatique. Par le biais de l'utilisation gratuite d'une application, des renseignements à votre sujet sont recueillis et transmis. Il existe des logiciels à code ouvert pour les ordinateurs. Le code est mis à la disposition de tout le monde dans l'espoir que les utilisateurs vont s'en servir et l'améliorer comme bon leur semble. Il y a beaucoup de logiciels gratuits très utiles qui entrent dans cette catégorie. Encore là, c'est une autre histoire.

L'univers des applications

Le marché des appareils mobiles détient la part du lion dans le marché de l'électronique grand public aujourd'hui. Aujourd'hui, on crée et on publie tellement de nouvelles applications que cet univers est un véritable fouillis. Les concepteurs de logiciels malveillants ciblent de plus en plus les appareils mobiles. La gamme de menaces s'étend des publicités infectées dans les réseaux sociaux aux applications non signées et potentiellement nuisibles offertes dans les boutiques d'applications. Les utilisateurs doivent faire preuve de vigilance et être conscients de ce qu'ils

installent. Si vous voulez acheter une application, n'oubliez pas que c'est un coup de dés. Rien ne garantit qu'elle sera bonne ou mauvaise. Heureusement, la plupart des applications ne coûtent pas bien cher.

Il y a un an, les experts affirmaient que les téléphones intelligents et les tablettes étaient à l'épreuve des logiciels malveillants. Le système d'exploitation Android de Google est celui qu'on retrouve dans la majorité des téléphones intelligents aujourd'hui. Oui, c'est un fait : malgré la grande popularité d'iPhone, il n'est pas en première position. Beaucoup d'applications infectées peuvent se retrouver dans Google Play et le AppStore d'Apple. Google et Apple s'efforcent de filtrer et de certifier de façon numérique les applications qui se vendent dans leurs boutiques, mais il y en a tellement qui leur sont soumises chaque jour que plusieurs passent à travers les mailles du filet. Les logiciels à risque peuvent demeurer en circulation indéfiniment avant qu'ils ne soient repérés et retirés de la circulation. Être infecté par un virus ne constitue pas présentement le plus grand danger. Pour le moment, l'ennemi ce n'est pas un virus.

L'ennemi, ce sont les autorisations

Les téléphones intelligents suivent des procédures très simples. Une application a besoin d'une autorisation pour chaque ressource qu'elle veut utiliser sur le téléphone. Elle a besoin d'une permission pour :

- Avoir accès aux commandes du matériel comme :
 - La caméra et le microphone
 - La carte mémoire externe
 - L'adaptateur Wi-Fi
 - L'adaptateur Bluetooth
 - Le clavier de composition
 - Le clavier

- Les autorisations permettent aussi l'accès aux commandes des logiciels. Cela peut comprendre :
 - Faire démarrer la caméra sans que vous le sachiez.
 - Faire des appels et envoyer des textos à votre insu.
 - Pirater le navigateur.
 - Vous inscrire à des flux de messages texte pour lesquels vous devez payer.
 - Beaucoup d'applications cherchent à avoir accès à votre liste de contacts qui contient beaucoup de renseignements personnels.
 - Si vous utilisez votre appareil pour le travail et que vos données sont de nature confidentielle, une application trop intrusive pourrait vous faire perdre votre emploi.
 - Elles peuvent suivre vos allées et venues au moyen du géo-marquage, du GPS et des réseaux Wi-Fi.

- N'installez jamais une application appelée Tron (blague d'informaticien).

Que faire pour se protéger d'une telle situation?

On peut toujours résister à l'utilisation d'un téléphone intelligent. Cependant, les sociétés de téléphonie sans fil cherchent lentement mais sûrement à faire disparaître les téléphones ordinaires. Pas besoin de se cacher la tête dans le bac à sable (autre plaisanterie d'informaticien). Vous pouvez toujours bénéficier de l'utilité d'un téléphone intelligent, tout en protégeant jusqu'à un certain point vos données et votre vie privée.

- ~ Avant d'installer une application, faites une copie de sauvegarde de toutes les données stockées sur votre téléphone. Copiez toutes vos données dans un fichier sur votre ordinateur ou sur un autre appareil de sauvegarde.
- ~ Vérifiez les réglages de votre téléphone. Il devrait s'y trouver une fonction vous permettant d'interdire l'installation d'applications non signées.
- ~ Lisez les critiques avant d'installer une application. Elles pourraient vous indiquer si elles sont utiles et sûres.
- ~ Ce n'est pas le fait du hasard si les enfants sont particulièrement ciblés et sollicités à installer toutes sortes d'applications accrocheuses. Beaucoup de ces applications sont à tout le moins des logiciels espions ou, pire encore, cherchent à obtenir trop d'autorisations.
- ~ Lorsque vous installez une application, vérifiez les autorisations, y compris celles qui sont cachées. Demandez-vous : Combien d'autorisations l'application a-t-elle besoin pour faire ce qu'elle a à faire? Beaucoup d'applications demandent à avoir beaucoup d'accès et de contrôle. Si votre instinct vous dit non, suivez-le. Il y a beaucoup d'autres applications que vous pouvez télécharger.
- ~ Est-elle bel et bien gratuite... s'agit-il d'une version d'essai et, si oui, est-ce qu'il y a des frais?
- ~ Lorsque l'application ne vous intéresse plus (et on peut vite s'en lasser), désinstallez-la.
- ~ Vous pouvez chercher s'il y a des virus sur votre téléphone au moyen du logiciel anti-virus de votre ordinateur. Il n'est peut-être pas toujours nécessaire de se procurer une application de sécurité, mais elle peut servir de chien de garde pour empêcher les intrusions malveillantes.
- ~ Méfiez-vous des applications qui peuvent scanner les données des cartes de débit et de crédit. Protégez vos cartes au moyen d'un manchon protecteur qui empêche la lecture à distance de vos données (tel qu'un papier d'aluminium).
- ~ Est-ce que votre téléphone est protégé par un mot de passe? Si non, POURQUOI ne l'est-il pas?

Le « Nuage » ressemble à l'Internet gonflé aux stéroïdes. Au moyen de cet outil, on cherche à intégrer tous les ordinateurs et les appareils personnels dans un réseau et à les en rendre dépendants. Vos logiciels et vos données ne seront plus stockés sur vos appareils. Un jour, vous ne pourrez plus installer les logiciels que vous pouvez encore aujourd'hui installer sur votre ordinateur. Un utilisateur devra avoir un abonnement payant pour utiliser le logiciel. Vous ne saurez pas où sont stockés réellement vos données, ni dans quelle mesure elles sont vulnérables au plan de la sécurité.

- Si vous avez recours aux services infonuagiques comme iCloud, vos contenus médiatiques peuvent être scannés et faire l'objet de rapports. Lorsque vous achetez une chanson sur iTunes avec votre iPad ou votre iPhone, elle se trouve sur votre ordinateur lorsque vous revenez à la maison. Vous devez vous demander si vous êtes à l'aise de permettre au Nuage à avoir accès à votre ordinateur à sa guise.
- Microsoft et Google suivent les traces d'Apple. Si vous avez un téléphone Android, il sera très difficile de l'utiliser sans avoir un compte Gmail.
- La popularité croissante des applications facilite beaucoup les choses à cet égard. Les entreprises donnent et les entreprises reprennent. Ce qu'on met à notre disposition aujourd'hui ne le sera peut-être pas demain.

Voilà la situation sous tous ses angles, bons et mauvais. La technologie va continuer d'évoluer, sans égards pour ceux qui ne sont pas intéressés à emboîter le pas. Je crois que nous pouvons utiliser des applications en toute sécurité. Cultiver de bonnes habitudes et des pratiques sécuritaires aidera la plupart des utilisateurs à éviter les pièges.

Je vous souhaite un très bel été. J'anticipe de vous écrire un autre article pour le numéro de l'été.

Je termine avec le credo du pirate informatique :

*Les systèmes infaillibles ne sont pas à toute épreuve.
Ils ne tiennent pas compte de l'ingéniosité
de personnes cherchant à les déjouer.*

Un encouragement à étudier

Mike Reimer

Je m'appelle Mike Reimer. J'ai 21 ans et je suis en troisième année à l'Université du Manitoba. J'ai commencé mes études en sciences pour me rendre compte que j'étais surtout intéressé par les arts. Je suis présentement inscrit au baccalauréat ès arts, avec une majeure en sciences politiques et une mineure en économie. J'espère entreprendre des études de droit à l'automne 2014. J'ai passé l'examen d'admission aux facultés de droit et ma note est suffisamment élevée pour que je demande à être admis à la faculté de droit de l'Université du Manitoba. Cependant, j'envisage de me présenter de nouveau à l'examen afin d'améliorer ma note et ainsi accroître mes chances d'être admis. Je vais suivre une autre année d'études afin d'améliorer ma moyenne générale et avoir suffisamment de crédits pour être admis en droit.

À l'été de 2007, on m'a diagnostiqué avec le virus du Nil occidental. J'ai failli en mourir et, à la fin, je me suis retrouvé paralysé de la taille aux pieds. Pendant mon séjour à l'hôpital, j'ai fait la connaissance de l'Association canadienne des paraplégiques. On m'a informé de tout le soutien que l'Association pouvait m'apporter pour m'aider à faire la transition vers la vie en fauteuil roulant. On m'a également informé qu'une fois terminées mes études secondaires, je serais admis-

sible à de l'aide financière dans le cadre de son programme de réadaptation professionnelle. J'ai décidé d'aller à l'université. Le programme de réadaptation professionnelle du gouvernement du Manitoba couvrira les droits de scolarité et l'achat de livres pendant la durée de mes études universitaires. Grâce au soutien financier de ces deux programmes, j'aurai les moyens de faire des études de droit une fois que je serai accepté. Sans l'aide de l'ACP, le rêve de devenir avocat un jour ne serait demeuré que ça – un rêve.

Scott Coates, l'agent de l'ACP chargé de mon dossier, m'a vraiment beaucoup aidé. Il possède une mine de renseignements et il est toujours disposé à répondre à mes questions. C'est lui qui m'a informé de subventions financières auxquelles je pourrais avoir droit, ainsi que de beaucoup d'autres choses dont je n'étais pas au courant. Étudier à l'université peut être stressant par moments, mais Scott est toujours là lorsque j'ai besoin de son aide. D'après mon expérience, l'équipe de l'ACP dans son ensemble est très compétente et aimable, et est toujours prête à aider de quelque façon que ce soit.

J'encourage tout membre de l'ACP qui envisage d'entreprendre des études postsecondaires, que ce soit au collège ou à l'université, de communiquer avec leur représentant de l'Association et d'explorer avec cette personne quelles sont les possibilités qui s'offrent à lui. Des études postsecondaires ouvrent beaucoup de portes, mais elles coûtent cher. S'il vous est possible d'obtenir de l'aide financière pour entreprendre de telles études, n'hésitez pas à en faire la demande.

Retour sur le marché du travail

Au moment de sa lésion médullaire, Henry, père marié de deux jeunes garçons, travaillait à temps plein pour la Corporation manitobaine des loteries depuis dix-neuf ans, et dans les derniers temps, pour le service de l'entretien ménager du casino Club Regent. En novembre 2011, Henry, qui fut éventuellement diagnostiqué comme ayant une lésion incomplète au niveau C-7, commença à ressentir de la douleur dans le haut du corps, douleur qui s'intensifia sur plusieurs semaines. Dans un premier temps, Henry fut soigné à l'Hôpital général de Saint-Boniface. Un IRM révéla un renflement et une compression des disques au niveau C-6 et C-7. Vers la fin de novembre 2011, il subit une opération chirurgicale au Centre des sciences de la santé. Il s'en remit lentement mais progressivement. Au 19 décembre 2011, il pouvait faire quelques pas au département de physiothérapie et se montrait très motivé à maximiser son rétablissement physique en participant pleinement au programme de réadaptation. En premier, il était capable de se déplacer sur de courtes distances à l'aide d'une marchette à deux roues et avec une personne à ses côtés. Aujourd'hui, Henry est capable de marcher à l'aide d'une canne.

Un des buts de Henry, c'était de retourner éventuellement au travail, ce qui lui donnait une routine, un but à atteindre et une journée structurée et, surtout, une source de revenu pour lui et sa famille. Il demeura en contact avec son employeur, ses collègues de travail et la conseillère principale du service de la santé et du mieux-être de la Corporation manitobaine des loteries, Michelle Walker, dont le rôle consistait à surveiller son rétablissement physique et à l'aider à planifier son retour éventuel au travail. En décembre 2012, l'administrateur de son régime de prestations d'invalidité à long terme communiqua avec Henry pour s'enquérir de sa capacité à re-

prendre le travail. Henry rencontra de nouveau Michelle Walker qui l'informa d'un poste à durée déterminée dans le service de développement des joueurs.

Ce poste répondait aux capacités fonctionnelles de Henry à ce moment-là. Il éprouvait toujours de la difficulté à demeurer debout pendant des périodes de temps prolongées, à se déplacer sur de grandes distances, à se pencher, à soulever des objets et à monter des marches. Étant donné que cela faisait partie intégrante de ses tâches en entretien ménager, il lui était impossible d'envisager un retour à ce type de travail. Le travail de développement des joueurs comprend entre autres : expliquer les avantages d'une carte client aux joueurs (par ex., rabais au restaurant, services de voiturier), les aider à remplir une demande sur papier, vérifier l'exactitude des renseignements inscrits sur la demande, transposer ces renseignements dans une base de données qui fait le suivi du montant d'argent dépensé par chaque client et leur donne accès à des récompenses.

Henry avoue que, bien qu'il fût emballé à l'idée de retourner au travail, il en ressentait aussi une certaine anxiété. Ressentir de l'anxiété est une réaction normale pour quelqu'un qui a été absent du marché du travail pour se remettre d'une lésion médullaire. Dans le cas de Henry, c'était tout à fait logique, étant donné que son retour au travail comportait des changements importants. Il avait toujours travaillé au casino Club Regent. Il connaissait le personnel et il avait développé de solides relations de travail avec de nombreux collègues. De plus, il travaillait pour le service de l'entretien ménager et était à l'aise avec les tâches et responsabilités de ce type de travail. Travailler en développement des joueurs au casino McPhillips Station, c'était s'aventurer en terrain inconnu.

Comme étape préliminaire à sa transition au poste à durée déterminée, Henry a dû passer une évaluation de ses compétences en informatique. Avec sa permission, j'ai communiqué avec son physiatre (spécialiste en médecine de réadaptation), qui a donné son approbation à un retour graduel au travail dans un emploi sédentaire. De plus, Henry et moi avons rencontré Michelle Walker. Elle nous fit faire une tournée du casino et du poste de travail de Henry, lequel comprend un ordinateur, un clavier rétractable, un fauteuil de bureau réglable, y compris pour la hauteur, des appuie-bras et un support lombaire.

En outre, nous avons appris que Henry pouvait, si nécessaire, s'asseoir, se lever et se déplacer s'il ressentait de la douleur liée au fait de demeurer assis pendant longtemps. Au départ, il a commencé à travailler trois heures par jour, cinq jours semaine. Michelle Walker suivait de près ses heures de travail, ainsi que sa capacité à s'acquitter de ses tâches. Après plusieurs semaines, Henry et moi avons rencontré son employeur et, après discussion, ses heures de travail ont augmenté à six heures par jour, cinq jours semaine. Récemment, Henry a commencé à travailler à temps plein. Il dit que ses collègues de travail en développement des joueurs l'ont bien accueilli et qu'un membre du personnel lui a fourni une description étape par étape du processus de demande des clients pour une carte du casino. Henry ajoute qu'un ancien collègue de travail du casino Club Regent qui travaille maintenant au casino McPhillips Station est son superviseur et que cela l'aide.

La Corporation manitobaine des loteries appuie beaucoup les membres de son personnel qui cherchent des occasions de développement professionnel. Henry a été encouragé à participer, en dehors de ses heures de travail, à de nombreux cours en ligne offerts par le casino sur place même. Étant donné qu'il est probable que Henry doive postuler des emplois sédentaires et que

des compétences en informatique sont requises pour la plupart d'entre eux, il a besoin de perfectionner ses compétences dans le domaine et il a la possibilité de le faire à son milieu de travail. De plus, Henry et Michelle Walker consultent régulièrement les offres d'emplois sur le site Web du casino. L'emploi qu'il a présentement est d'une durée déterminée et prendra fin au moment du retour éventuel de l'employé qui occupait le poste avant Henry.

Grâce à la collaboration entre Henry, son employeur et moi, Henry a pu retourner au travail. Son employeur a fait preuve d'un grand engagement envers son retour éventuel et sécuritaire au travail dans un poste qui correspond à ses capacités physiques et à ses aptitudes. Grâce à sa détermination, à son engagement à sa réadaptation physique, à une communication continue avec son employeur et à son attitude souple, Henry a connu un retour au travail réussi.

Laurence Haien
Conseiller principal en réadaptation
Services de réadaptation professionnelle

L'hiver au chaud...

Gerry Terwin

Quelques mots en partant à mon sujet. Je suis devenu quadriplégique il y a 50 ans à la suite d'un accident de plongeon. Quand j'étais jeune, l'hiver ne semblait pas me déranger. De fait, je ne portais presque jamais de manteau en hiver. Puis, avec les années, alors que mon corps vieillissait, j'ai commencé à supporter de moins en moins bien les hivers manitobains. À vrai dire, le fait d'être confiné à l'intérieur m'occasionnait des problèmes de santé. À l'époque, j'étais une personne très active et engagée dans les sports en fauteuil roulant, en plus de consacrer du temps à élever nos deux fils et tout en essayant d'être le meilleur mari possible pour ma charmante épouse. Avant notre retraite, nous avons eu l'occasion de passer des vacances avec de la parenté dans leur maison en Floride. Nous passions quelques semaines en Floride en février ou mars et nous appréhendions revenir au Manitoba où il faisait froid. Il y a quelques années, après avoir pris notre retraite, nous avons eu l'occasion d'acheter une maison en Floride. Elle est située dans le comté d'Indian River, réputé être la capitale mondiale des oranges et des pamplemousses.

Aujourd'hui, lorsqu'il commence à faire frais en septembre, nous commençons à faire des projets pour partir à la mi-octobre pour notre paradis semi-tropical. Nous veillons à avoir une assurance médicale additionnelle, à ce que les paiements d'automobile soient réglés, etc. Habituellement, nous mettons environ trois jours pour parcourir 2 200 miles de distance. Notre séjour de six mois moins un jour à l'extérieur du Manitoba commence lorsque nous traversons la frontière à Emerson. Afin de conserver le statut de résident du Manitoba, il faut dans une année civile demeurer au Manitoba six mois plus un jour.

Il fait en moyenne entre 20 et 25 degrés Celsius le jour et rarement moins que 7 à 10 degrés la nuit. Notre maison donne sur un terrain de golf de 18 trous. Tous les dimanches en février et mars des matchs de polo sont disputés sur le terrain de polo adjacent au terrain de golf. Lorsque nous ne partons pas faire une longue randonnée, nous pouvons regarder des parties de golf ou des

matchs de polo. Le terrain où nous demeurons est très plat et les descentes de trottoir et les accès publics ont été conçus de manière à accommoder les personnes en fauteuil roulant. Vous vous imaginez peut-être que le style de vie que je suis en train de vous décrire est financièrement inaccessible pour la plupart des gens. En réalité, le coût de la vie est très raisonnable en Floride et de beaucoup inférieur à celui du Manitoba.

Nous sommes à environ 15 minutes en automobile de l'océan Atlantique, où de nombreuses plages sont accessibles en fauteuil roulant. En fait, à certaines de ces plages on met à votre disposition un fauteuil spécial et du personnel pour vous aider à aller dans l'eau si vous le désirez. Le Intercoastal Waterway s'étend le long de la côte est de la Floride. Les personnes en fauteuil roulant peuvent faire de nombreux tours en bateau sur cette voie navigable. Bien sûr, il y a toujours Disney World qui se trouve à une heure et demie de chez nous en auto.

Nous sommes des amateurs de plein air et des fervents du jardinage. Notre maison en Floride nous permet de nous amuser et de nous détendre pendant des heures. La nature y demeure très verte et tout fleurit à longueur d'année. Il y a toujours des tomates fraîches à portée de la main.

Parmi tous les bons côtés de la Floride, ce qu'il y a de mieux ce sont probablement les personnes que nous avons rencontrées et la façon dont les personnes handicapées sont traitées. La première semaine que nous nous sommes installés ici, un voisin a offert de nous aider avec tous les soins dont nous aurions besoin. Puis, il y a le fait que les règlements relatifs aux places de stationnement réservées aux personnes handicapées sont réellement appliqués, ou encore la fois où un policier qui, ayant remarqué les commandes manuelles de mon véhicule, ne m'a pas obligé de le déplacer pendant que j'attendais ma femme. De petits gestes qui ont toute leur importance.

Lorsque nous arrivons à la fin de notre séjour de six mois en Floride, nous avons des sentiments mitigés. D'une part, nous savons que nous allons retrouver famille et amis au Manitoba mais, d'autre part, nous savons aussi que pendant le mois d'avril au Manitoba nous devrons probablement passer plus de temps à l'intérieur qu'à l'extérieur, là où j'aime me retrouver.

[Delcy-Ann Selymes – Message d'adieu à l'heure de sa retraite](#)

Le 15 février 2013

Delcy-Ann Selymes a eu une carrière exceptionnelle et exemplaire à l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) au cours des quinze dernières années. Elle a commencé sa carrière à l'INCA en tant directrice des services de réadaptation de la division du Manitoba. Peu de temps après, ses talents et aptitudes ayant été reconnus, elle est devenue directrice de la région de l'Ouest. Son travail englobait la supervision des opérations au Manitoba, en Saskatchewan, en Alberta et en Colombie britannique. Son influence positive et ses contributions ont eu une grande portée et elle a fait preuve d'un engagement indéfectible envers l'organisme.

Au bout de quelques années, et la structure de l'organisme ayant changé quelque peu, Delcy-Ann en vint à occuper le poste de directrice générale de la division du Manitoba et de la Saskatchewan. Au fil des ans, les gens ont appris à apprécier Delcy pour les connaissances et la compassion qu'elle apporte à l'organisme. Elle donne l'exemple et est toujours prête à travailler fort lorsqu'il

le faut, tout en encourageant et soutenant les personnes qui l'entourent. Elle a fait preuve de véritable empathie envers les clients de l'INCA et était toujours prête à aborder les questions difficiles et à chercher la prise de décisions consensuelle. Sa conviction qu'elle pouvait faire participer le personnel et les bénévoles à la prise de décisions en s'appuyant sur la base a donné de bons résultats.

Delcy-Ann a un tempérament fort et de solides valeurs personnelles et professionnelles. Les grands possèdent un sens moral fort inné. Sa carrière a été marquée par le dévouement et un leadership habile, dont plusieurs clients de l'INCA ont bénéficié directement ou indirectement.

Bref, Delcy a amélioré la qualité de vie de beaucoup de gens, ce dont elle peut être très fière à juste titre, avec un sentiment profond de travail bien accompli.

Plusieurs d'entre nous avons eu le bonheur de connaître Delcy-Ann au cours des dernières années, à la fois en tant que collègue et amie. Elle est douée d'une grande sagesse et son souci ultime a toujours été le bien-être des clients, des bénévoles et du personnel, une préoccupation qui est la pierre d'assise des principes qu'elle applique dans son processus de prise de décisions. Au plan personnel, c'est une personne très chaleureuse et sincère, au style et à l'approche chics et élégants.

Quelqu'un avec ses qualités ne peut jamais être remplacée, mais toujours admirée. Les nombreuses expériences que nous avons tous vécues auprès de vous nous ont enrichis et nous serviront de phare pour l'avenir. Un simple merci ne semble pas rendre justice à tout ce que vous avez contribué à l'INCA, ainsi qu'aux groupes de travail qui y sont associés et que vous avez côtoyés.

Vous avez devant vous un chemin passionnant à suivre, en compagnie de votre mari, de votre famille, de vos petits-enfants bien-aimés, sans oublier vos nombreux bons amis. Revenez nous voir.

Nous vous souhaitons tout ce qu'il y a de mieux !

**L'ACP offre ses condoléances aux familles
des personnes suivantes
qui sont décédées récemment :**

Felix Boubard
Lillian Clemmensen
Robyn Beaudry
Liberato Mejia
Everett Potter
Lawrence Crane

Rene Beaudry
James Stuart
John Turnbull
Levi Doerksen
Elmer Barclay
David Shearer

*L'ACP présente ses excuses à **Travis Pemmican**, à sa famille et à ses amis pour avoir indiqué*

par erreur qu'il était décédé récemment. **Nous** regrettons sincèrement tout chagrin et toute souffrance que cela a pu occasionner.

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	_____ 250 \$ - 499 \$ - membre spécial
_____ 25 \$ - 99 \$ - membre de soutien	_____ 500 \$ et plus - membre bienfaiteur
_____ 100 \$ - 249 \$ - membre donateur	

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