

# *ParaTracks*

## *Dans ce numéro :*

- ~ Patti Bonas rend hommage à Irene Howard (Miller) 1932 - 2015*
- ~ L'ACP souhaite la bienvenue à sa nouvelle employée, Tara Mamchuk*
- ~ Pleins feux sur l'éducation – Le diplôme d'études secondaires et la poursuite des études*
- ~ Planifiez votre avenir avec une procuration*

## **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<sup>re</sup> Lindsay Nicolle, John Wallis, Kristine Cowley, Ph.D., D<sup>re</sup> Jan Brown**

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

***Pendant le mois de février 2015 :***

- Un soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour l'achat d'un système de siège. Cet ensemble comprend un dossier fait sur mesure avec une assise dynamique dont les composantes sont ajustables, le tout offrant un très bon soutien au niveau du bassin, du bas du dos et du tronc, ce qui permettra d'atténuer la douleur que ressent le membre au niveau du cou et des épaules. Grâce à cet appareil, le membre pourra continuer à travailler à temps plein et à participer pleinement à la vie de la communauté.

***Pendant le mois de mars 2015 :***

- Un soutien financier a été accordé à une ergothérapeute pour participer à la conférence *Occupational and Physical Therapy Management of Spinal Cord Injury* qui a eu lieu en septembre 2015. Dans le cadre de son emploi, cette ergothérapeute offre ses services aux personnes médullolésées qui sont hospitalisées au Centre des sciences de la santé.
- Un soutien financier a été accordé à un membre de l'ACP pour des modifications à apporter à son domicile, dont l'élargissement de l'entrée de la salle de bains afin qu'il puisse y avoir accès, l'installation d'une cabine de douche accessible en fauteuil roulant et d'un comptoir de lavabo surbaissé de manière à pouvoir s'en rapprocher en fauteuil roulant.

***L'adresse du site Web de la MPF est [www.cpamanitoba.ca/mpf](http://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.***

## **PROCURATIONS**

*Le texte ci-dessous est un extrait d'un guide élaboré et rédigé conjointement par le Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé, le curateur public et l'Association d'éducation juridique communautaire du Manitoba. Il est reproduit ici uniquement à titre d'information générale. La façon dont la loi vous affecte dépend de vos circonstances personnelles. De plus, la législation propre à un domaine peut faire l'objet de changements avec le temps. Si vous avez un problème de nature juridique ou avez besoin de conseils précis, il est alors préférable de consulter un avocat. Dans le prochain numéro de ParaTracks, nous traiterons des directives en matière de soins de santé.*

### ***Planifier votre avenir :***

Chacun devrait prévoir l'éventualité de ne plus être en mesure d'administrer ses propres affaires à un certain moment de sa vie.

Il est possible de prendre des dispositions à l'avance pour s'assurer de la bonne administration de ses affaires financières en cas d'incapacité physique ou mentale.

Ce type de planification comporte deux grands avantages. En premier lieu, bien que vous accordez à une autre personne le pouvoir d'administrer vos affaires lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire, vous avez la satisfaction de savoir que vous avez fait le nécessaire pour vous assurer qu'elles seront bien administrées. En deuxième lieu, la personne à laquelle vous confiez cette responsabilité connaîtra vos volontés. Il existe plusieurs façons d'assurer l'administration des affaires d'une personne lorsque celle-ci devient incapable de le faire. La **procuration** constitue l'un des moyens les plus courants.

### ***Fonctions de la procuration:***

Une procuration est un document juridique par lequel une personne en autorise une autre à administrer ses affaires juridiques et financières. Même si ce pouvoir peut être très étendu, il ne lui permet pas de prendre des décisions relatives aux soins de santé ni d'autres décisions de nature personnelle. Une procuration peut s'avérer utile si vous êtes incapable de gérer vos affaires en raison d'un manque de mobilité ou d'une absence prolongée.

La personne qui donne le pouvoir s'appelle le mandant, et celle qui reçoit le pouvoir est le **mandataire**. Le mandataire ne doit pas nécessairement être un avocat. Vous pouvez choisir un ami ou un parent fiable, un conjoint ou conjoint de fait ou une société de fiducie. Peu importe qui vous choisissez, la personne qui accepte d'être votre mandataire sera tenue par la loi d'agir en votre nom.

Il est également important de savoir que lorsque vous donnez à quelqu'un une procuration, vous conservez le pouvoir d'administrer vos propres affaires. Vous demeurez libre de vous occuper de vos biens, de vos comptes bancaires ou de vos placements comme vous l'entendez.

### ***Conditions relatives au mandataire :***

Presque tout le monde peut être nommé mandataire, à condition d'être âgé de plus de 18 ans et d'être mentalement capable. La personne choisie comme mandataire n'est pas tenue d'accepter la responsabilité et peut refuser de remplir ce rôle.

Les seules exigences à l'endroit du mandant sont qu'il doit être âgé de plus de 18 ans et mentalement capable de comprendre la portée de ses décisions. C'est dire qu'il doit être mentalement capable de comprendre ce qu'est une procuration et l'étendue du pouvoir donnée au mandataire.

La procuration doit être établie par écrit et signée par le mandant. Bien que la signature du mandant soit requise, celle du mandataire ne l'est pas. De plus, la procuration est généralement signée par un témoin qui ne peut être le conjoint ou conjoint de fait du mandataire. Des règles précises définissent les exigences relatives aux témoins des procurations durables.

### ***Obligations du mandataire :***

Le mandataire doit toujours agir conformément aux directives données dans la procuration. En outre, le pouvoir accordé en vertu de la procuration doit toujours être utilisé dans l'intérêt fondamental du mandant et à aucune autre fin. Le mandataire doit tenir des registres exacts de toutes les transactions relatives aux affaires du mandant.

### ***Types de procuration :***

Les pouvoirs accordés par procuration peuvent être aussi vastes ou limités que vous le désirez. L'étendue du pouvoir de votre mandataire dépendra du type de procuration que vous lui donnerez. Il existe deux types de procuration : la procuration générale et la procuration spéciale. De plus, une procuration peut être temporaire ou durable.

### ***Procuration spéciale :***

La procuration spéciale est accordée dans un but précis, comme la vente d'un bien. Les pouvoirs conférés au mandataire se limitent au règlement de l'affaire indiquée dans le document de procuration. Le pouvoir prend fin à la conclusion de l'affaire ou en cas d'incapacité mentale du mandant.

### ***Procuration générale :***

La procuration générale permet au mandataire de prendre des décisions concernant l'ensemble des affaires financières du mandant. Il est autorisé à administrer les comptes bancaires et les placements du mandant et à signer tous les documents relatifs aux biens de ce dernier. Ce pouvoir prend fin en cas d'incapacité mentale du mandant.

### ***Procuration durable :***

La procuration durable permet au mandataire de conserver ses pouvoirs d'agir même en cas d'incapacité mentale du mandant. Elle doit être accordée lorsque le mandant est mentalement capable, et elle doit être signée par des témoins. Une clause selon laquelle le mandataire conservera ses pouvoirs d'agir en cas d'incapacité mentale du mandant doit y figurer. Quelques exigences s'appliquant aux procurations durables sont décrites dans les lignes qui suivent. La publication du curateur public intitulée *La procuration durable : Guide à l'intention des mandants et mandataires* contient des renseignements sur le rôle du mandataire. Vous pouvez en obtenir un exemplaire en téléphonant au bureau du curateur public au 204 945-2700 ou en visitant son site au <http://www.gov.mb.ca/publictrustee/index.fr.html>.

### ***Rédaction d'une procuration durable :***

La procuration durable doit être signée par un répondant admissible qui peut être l'une des personnes suivantes : une personne autorisée à célébrer des mariages, un juge, un juge de paix ou un magistrat, un médecin autorisé à exercer, un notaire public, un avocat ou un policier.

Le répondant doit signer sous serment un document indiquant qu'il a vu le mandant signer la procuration et qu'il semblait, à ce moment-là, être mentalement capable. Ce document, appelé *Affidavit du témoin à la signature*, est joint à la procuration durable.

Un mandant qui n'est pas en mesure de signer la procuration ou de la lire peut la faire signer par quelqu'un d'autre. Cette signature doit également être contresignée par un répondant.

### ***Mandataire :***

À condition d'être mentalement capable au moment de la signature de la procuration durable, le mandant peut nommer comme mandataire toute personne âgée de plus de 18 ans qui possède la capacité mentale pour remplir ce rôle. La seule exception à cette règle est que le mandataire ne peut être un failli non libéré.

Le mandant peut nommer plus d'un mandataire. S'il désire qu'ils agissent conjointement, il doit l'indiquer dans sa procuration. S'il ne l'indique pas, les mandataires seront tenus d'agir consécutivement, par ordre de nomination : la personne nommée en deuxième n'aura le pouvoir d'agir que lorsque la première sera incapable d'agir.

Avant de signer la procuration, le mandant devrait demander au mandataire de son choix s'il est prêt à assumer ce rôle. En cas d'incapacité du mandant, le mandataire qui a commencé à exercer ses fonctions a l'obligation de continuer d'agir conformément aux indications de la procuration durable et il ne peut renoncer à son rôle qu'avec la permission du tribunal.

### ***Reddition de comptes :***

La personne à qui le mandataire devra rendre des comptes régulièrement doit être désignée dans la procuration. Sinon, le mandataire devra rendre des comptes au mandant ou à son parent le plus proche en cas d'incapacité du mandant. Grâce à cette mesure, les actions du mandataire sont toujours suivies par une personne désignée.

### ***Procuration subordonnée à une condition suspensive :***

Une procuration peut prendre effet à une date ultérieure. Le mandant peut, par exemple, prévoir que la procuration durable prendra effet si un médecin le déclare atteint d'incapacité mentale. Le mandataire aura le pouvoir d'agir seulement lorsque la condition suspensive se réalisera.

Le mandant peut également charger une personne (appelée le déclarant) de déclarer que la condition suspensive par laquelle la procuration peut prendre effet s'est réalisée. La déclaration écrite du déclarant est jointe à la procuration durable, et ces documents sont présentés à la banque ou à l'institution financière comme preuve du pouvoir d'agir du mandataire.

### ***Curateur public :***

Il peut arriver que le curateur public du Manitoba soit nommé curateur d'une personne qui a rédigé une procuration durable valide. Une telle situation peut se produire si le mandant est atteint d'incapacité mentale et si personne ne connaît l'existence de la procuration durable. Cela peut aussi se produire si les membres de la famille ou les personnes qui s'occupent du mandant trouvent que le mandataire n'administre pas convenablement les biens du mandant ou n'agit pas dans son intérêt.

Si le curateur public est nommé dans de telles circonstances, la procuration durable est suspendue en vertu de la *Loi sur les procurations* pendant qu'il mène une enquête pour déterminer si les intérêts du mandant seraient mieux servis en rendant les pouvoirs au mandataire ou en révoquant la procuration durable.

À la fin de l'enquête, le curateur public informe de sa décision le mandataire et les proches parents du mandant. S'il décide de rendre les pouvoirs au mandataire, tous les biens du mandant lui sont rendus et la participation du curateur public prend fin.

S'il décide de révoquer la procuration durable, le curateur public exposera les motifs de sa décision et offrira de renvoyer l'affaire au tribunal en cas de désaccord de la part du mandant ou du mandataire.

Si le mandant ou le mandataire ne demandent pas de renvoyer l'affaire au tribunal ou si le tribunal confirme la décision du curateur public, la procuration durable est révoquée et le curateur public continue d'agir comme curateur du mandant conformément aux dispositions de la *Loi sur la santé mentale*. (Pour en savoir plus sur la curatelle, consultez la page 27.)

### ***Révocation d'une procuration durable :***

Une procuration durable peut être révoquée de plusieurs façons, notamment en cas de décès du mandant ou du mandataire ou de faillite du mandant ou du mandataire (sauf indication contraire dans la procuration) ou, encore, de prise en charge par le curateur public. À condition d'être en possession de toutes ses facultés mentales, le mandant peut révoquer la procuration durable par écrit en tout temps.

La procuration durable est un outil de planification très utile et très important. Elle doit être rédigée et exécutée correctement, de préférence avec l'aide d'un avocat spécialisé dans ce domaine.

### ***Questions posées fréquemment***

#### ***Mon frère a reçu une procuration durable de ma mère qui est maintenant atteinte d'incapacité mentale. Je ne crois pas que mon frère s'occupe convenablement de ses affaires. Que puis-je faire?***

Commencez par demander au mandataire un compte rendu complet de tout ce qu'il a fait en qualité de mandataire. S'il ne le fait pas ou si vous n'en êtes pas satisfait, vous pouvez déposer au tribunal une requête pour obliger le mandataire à rendre des comptes ou pour le révoquer. Vous pouvez également demander au tribunal d'être nommé curateur de votre mère à la place du mandataire. En dernier recours, vous pouvez demander la nomination du curateur public comme curateur de votre mère.

#### ***Comment puis-je éviter que la procuration soit utilisée à mauvais escient?***

Pour ce faire, vous pouvez inclure une clause obligeant le mandataire à vous présenter régulièrement un compte rendu de vos affaires financières ou à le présenter à une autre personne qui représente vos intérêts. Si vous ne nommez pas la personne à laquelle le mandataire devra présenter le compte rendu, votre parent le plus proche peut vous représenter. À condition d'être mentalement capable, vous pouvez révoquer la procuration durable en tout temps en remettant au mandataire un avis écrit.

#### ***Si je remplis un formulaire de procuration pour une banque, s'appliquera-t-elle au compte et à l'hypothèque que je détiens dans une autre banque?***

Non. Chaque banque a son propre formulaire de procuration. Le formulaire d'une banque s'applique seulement aux transactions effectuées dans cette banque (et dans ses succursales). Il ne s'applique pas aux transactions effectuées dans une autre banque. De plus, les procurations bancaires ne sont pas des procurations durables, à moins d'être signées par un répondant (voir à la page 23).

Vous n'avez pas besoin de procuration bancaire si vous avez une procuration durable valide car celle-ci s'applique à tous vos biens dont ceux dans une banque ou autre institution financière.

***La personne que je nomme mandataire peut-elle vendre ma maison?***

Oui, si vous lui avez donné ce pouvoir dans votre procuration. Vous pouvez accorder une procuration spéciale qui se limite à une affaire en particulier (la vente de votre maison, le règlement de vos factures ou le traitement de vos opérations bancaires, par exemple). Vous pouvez aussi accorder une procuration générale s'appliquant à la plupart de vos affaires financières. La vente de votre maison pourrait y être incluse.

Il existe toutefois quelques exceptions à cette règle. Par exemple, si la maison est détenue en copropriété, les deux propriétaires doivent consentir à la vendre. De même, si vous avez nommé votre conjoint ou conjoint de fait comme mandataire, ce pouvoir ne s'applique pas normalement à la vente de la maison familiale.

## **IL N'EST PAS TROP TARD POUR TERMINER VOS ÉTUDES**

***Un diplôme d'études secondaires*** constitue une exigence minimale pour quiconque se cherche du travail ou envisage de poursuivre des études postsecondaires. Si vous avez plus de 18 ans et que vous n'avez pas terminé votre 12<sup>e</sup> année, quelles sont alors vos options?

Il se peut que vous ayez entendu parler de l'attestation d'études équivalentes. Vous pouvez obtenir une telle attestation vous présentant à un examen à cette fin dans un centre d'apprentissage pour adultes. Un tel document ne vous confère pas un diplôme d'études secondaires, mais atteste plutôt que vous avez une formation équivalente à celle du diplômé moyen d'une école secondaire. De nombreux employeurs acceptent cette attestation à la place du diplôme d'études secondaires. Pour les personnes à la recherche d'un emploi où un diplôme d'études postsecondaires n'est pas exigé, ce document pourrait être suffisant.

À noter, toutefois, que l'attestation d'études équivalentes ne suffit pas pour les personnes qui envisagent de poursuivre des études postsecondaires. Il vaut mieux alors s'orienter vers le diplôme d'études secondaires pour étudiant adulte. Le programme d'études habituel du secondaire comporte 30 crédits. Par contre, le programme d'études secondaires pour étudiant adulte n'en comporte que 8. Quatre de ces crédits doivent se situer au niveau de la 12<sup>e</sup> année, dont l'anglais et les mathématiques de la 12<sup>e</sup> année. Si vous avez quitté l'école depuis 10 années ou moins, les crédits d'études secondaires que vous avez obtenus au cours de ces années peuvent compter en vue des 8 crédits requis pour le diplôme d'études

secondaires pour étudiant adulte.

**Pour plus de renseignements, communiquez avec :**

Adult Learning and Literacy  
350 – 800, avenue Portage Winnipeg, MB R3G 0N4  
Tél. : 204-945-8247  
Sans frais : 1-800-282-8069, poste 8247  
Télécopieur : 204-948-1008  
Courriel : [all@gov.mb.ca](mailto:all@gov.mb.ca)

Ou rendez-vous sur le site internet  
[www.edu.gov.mb.ca/AEL/ALL/directory](http://www.edu.gov.mb.ca/AEL/ALL/directory).

Si vous avez besoin d'aide par rapport aux possibilités qui pourraient s'offrir à vous, communiquez avec l'ACP et demandez à parler à un conseiller en orientation. Il n'est pas trop tard pour devenir un finissant !

*~ Lynda Walker ~  
Conseillère en réadaptation, Services d'orientation*

## **TROUVER SON CHEMIN DANS LA VIE**

***Quelle est ma voie dans la vie? Qu'est-ce que je vais devenir?*** Ce sont là des considérations importantes pour toute personne. Dans le cas des personnes médullolésées, elles peuvent être angoissantes. Quoique les effets d'une lésion médullaire varient d'une personne à l'autre et dépendent du niveau auquel se situe la lésion et jusqu'à quel point il s'agit d'une lésion complète, les personnes qui en sont atteintes doivent faire face à l'un ou l'autre ou à l'ensemble des problèmes suivants : douleur chronique, spasmes, problèmes urinaires ou intestinaux, endurance réduite, limitations physiques et dépendance des autres pour répondre à leurs besoins de soins personnels.

Vos problèmes sont compréhensibles, mais non insurmontables. Certaines personnes peuvent être portées à éviter ou à remettre au lendemain la question de leur éducation ou leur formation à cause de la peur, de l'incertitude de l'avenir, ou parce qu'elles croient que ce n'est pas réaliste d'y penser ou que leurs aspirations ne sont pas réalisables. Je vous lance ce défi : vivez la peur, mais envisagez quand même de poursuivre des études. Cela pourrait vous aider à vous débarrasser d'idées préconçues concernant ce que vous pensez être ou ne pas être possible et à vous fixer des objectifs qui transformeront votre vie.

Comme point de départ, communiquez avec l'un des conseillers en réadaptation professionnelle de l'ACP. La planification de la formation professionnelle est un processus complexe, non linéaire et hautement individualisé. Je n'ai pas l'intention de l'aborder ici, mais plutôt de vous fournir des renseignements au sujet de financement existant pour poursuivre des études ou de la formation. Votre conseiller en réadaptation professionnelle peut vous aider à explorer vos intérêts de carrière et à élaborer un plan



pour y arriver.

Le Programme de réadaptation professionnelle du gouvernement du Manitoba est un programme à frais partagés entre le gouvernement provincial et le gouvernement fédéral. Il a pour objectif d'aider les personnes handicapées, dont les personnes médullolésées, à poursuivre des études ou une formation, ou encore à obtenir un emploi. Ce programme n'existe qu'au Manitoba. Les personnes qui veulent entreprendre des études en vue d'obtenir un emploi qui reflète leurs intérêts et leurs aptitudes peuvent soumettre une demande de soutien financier pour couvrir, entre autres, leurs droits de scolarité, l'achat de livres et de fournitures scolaires de base, et leurs frais de transport. D'autres possibilités de soutien financier existent également pour répondre aux besoins des personnes handicapées qui sont aux études, tels que le recours aux services de preneurs de notes ou de tuteurs, l'achat d'équipement adapté et de logiciels à commande vocale, et l'accommodement pour les examens.

Il y a, toutefois, une démarche à suivre pour avoir accès au soutien financier du Programme de réadaptation professionnelle. Il faut y consacrer du temps, et le membre de l'ACP et le conseiller en réadaptation professionnelle doivent y travailler ensemble. La personne qui désire soumettre une demande d'aide doit passer par conseiller pour être inscrite au Programme. Le processus de planification aboutit à la mise au point d'un plan personnalisé de réadaptation professionnelle.

Ce plan comprend à la fois l'objectif d'orientation professionnelle du membre de l'ACP, ainsi que ce à quoi le conseiller en réadaptation et le membre s'engagent pour atteindre cet objectif. Le plan est soumis aux responsables du Programme de réadaptation professionnelle. Ce faisant, le nom du membre est inscrit sur la liste des personnes en attente de soutien financier. Pour les personnes dont l'objectif de carrière comporte de nombreuses années de formation, la liste d'attente pour obtenir du soutien financier est d'au moins une année.

Pour ceux d'entre vous qui envisagez de poursuivre des études ou une formation quelconque, ou encore de vous trouver un emploi, passez à l'action. Communiquez avec votre conseiller en réadaptation professionnelle. Si vous n'en avez pas, demandez à ce qu'on vous mette en contact avec l'un d'entre eux, afin que vous puissiez mettre en marche le processus d'exploration de carrière et élaborer un plan pour vous donner la vie que vous voulez vivre.

*~ Laurence Haien ~*

*Conseiller principal en réadaptation professionnelle, Services d'orientation*

## *Ce que vous devriez savoir* *au sujet de la dysrèflexie autonome*

*Cet article est paru une première fois dans le numéro de ParaTracks du mois de mars 2006. Il est reproduit ici avec la permission du GF Strong Rehabilitation Centre de Vancouver, C.-B., et de la BC Paraplegia Association (source : Parapgraphic, publication trimestrielle de la BCPA - novembre 2005)*

*La dysrèflexie autonome* est une réaction médicale qui peut se manifester chez toute personne ayant subi une lésion de la moelle épinière supérieure au niveau T7. Elle a été décrite sous

différentes appellations : dysrèflexie autonome, hyperrèflexie sympathique, hypertension neurogène paroxystique, syndrome viscéral.

La dysrèflexie autonome est une réaction soudaine du système nerveux en réponse à une irritation quelconque dans l'organisme. Il s'agit d'une URGENCE MÉDICALE. La tension artérielle devient si élevée qu'elle peut entraîner un AVC et même la mort si on ne tente pas immédiatement de l'abaisser. La dysrèflexie autonome peut entraîner la mort et c'est pourquoi il est très important que vous sachiez de quoi il s'agit, quelles en sont les causes et comment la traiter.

### **CAUSES**

Tout ce qui causerait normalement une douleur ou un malaise à un endroit inférieur à la lésion peut déclencher l'hyperrèflexie autonome. La cause la plus commune est un trouble de la vessie. L'hyperrèflexie cesse dès qu'on remédie à la cause.

Voici quelques-unes de ces causes, par ordre de fréquence :

- vessie pleine (cathéter bouché ou tordu),
- intestins remplis ou constipation,
- infection de la vessie (infection des voies urinaires) ou pierres dans la vessie,
- examens effectués sur la vessie (cystoscopie),
- plaies de pression,
- os fracturé (ou autre douleur consécutive à un traumatisme),
- chaud ou froid,
- insolation,
- chaussures et vêtements trop serrés,
- stimulation des organes génitaux, éjaculation, ou pression (personne assise sur ses testicules),
- crampes menstruelles intenses, travail et accouchement,
- affection médicale dans l'abdomen (appendicite, pierres à la vésicule biliaire, pierres au rein, ulcère gastrique),
- certains médicaments (p. ex., digoxine),
- ongles incarnés.

### **SYMPTÔMES HABITUELS**

Chez la plupart des gens, l'hyperrèflexie autonome se manifeste par les symptômes suivants :

- augmentation subite et importante de la tension artérielle,
- mal de tête lancinant,
- changement de rythme cardiaque,
- vision trouble,
- « aura »,
- rougeur de la peau en haut de la lésion,
- chair de poule ou tremblements en haut de la lésion,
- sudation en haut de la lésion,
- pâleur en bas de la lésion,
- congestion nasale,

- anxiété.

### **QUE FAIRE EN CAS D'HYPERRÉFLEXIE AUTONOME**

1. Si vous êtes couché, assoyez-vous. Cela contribuera à abaisser la tension artérielle.
2. Desserrez un vêtement, une chaussure, ou un sac fixé à la jambe qui serait trop serré.
3. Trouvez-en la cause et éliminez-la :
  - a. Troubles de la VESSIE : videz la vessie au moyen d'un cathéter, mais sans le laisser en place; vérifiez si un tube est plié; vérifiez si le sac fixé à la jambe est plein; changez la sonde à demeure (cathéter de Foley).
  - b. Troubles des INTESTINS : effectuez un toucher rectal - s'il s'y trouve des selles, enlevez-les à la main. Utilisez un gel de xylocaïne, afin de diminuer la stimulation potentielle qui risquerait d'augmenter la tension artérielle encore davantage.
  - c. Troubles de la PEAU : vérifiez bien la peau de haut en bas, d'arrière en avant. Vérifiez les fesses, les pieds, les ongles d'orteil, etc. Utilisez un miroir pour y arriver ou demandez l'aide de quelqu'un.
  - d. AIDE MÉDICALE : Vous devez communiquer avec un médecin immédiatement, car il s'agit d'une urgence médicale. Si vous ne parvenez pas à identifier la cause, **RENDEZ-VOUS DIRECTEMENT À L'HÔPITAL LE PLUS PROCHE**. N'oubliez pas, ce ne sont pas tous les fournisseurs de soins médicaux qui savent comment traiter la dysréflexie autonome. C'est pourquoi il est important d'apporter la carte de renseignements ci-dessous avec vous lorsque vous vous rendez à l'hôpital.

### **PRÉVENTION**

Il n'est pas toujours possible de prévenir la dysréflexie autonome, mais vous pouvez en réduire la probabilité :

- Exécutez régulièrement et fidèlement vos programmes d'évacuation de la vessie et des intestins.
- Vérifiez périodiquement votre peau et prenez bien soin de vos ongles.
- Évitez les températures extrêmes.
- Prenez vos médicaments tels que prescrits.

Certaines personnes ont des crises de dysréflexie autonome plus souvent que d'autres. Si cela vous arrive périodiquement, parlez-en à votre médecin. Ce dernier est en mesure de vous donner des médicaments qui aident à prévenir la crise et à y mettre fin.

Lorsque les symptômes commencent à se manifester, vous savez ce que votre corps essaie de vous dire. Une crise de dysréflexie autonome peut être un signal d'alarme que le corps vous envoie de tout vérifier et de remédier à ce qui ne va pas. Prenez note des symptômes lorsqu'ils se manifestent et de ce qui les a causés, afin de pouvoir déterminer ce que votre corps tente de vous dire. Bon nombre de personnes qui ont déjà eu des crises de dysréflexie savent exactement ce qui se passe par la façon dont les symptômes se présentent. Une fois que vous savez ce qui a provoqué les symptômes, vous pouvez intervenir rapidement et efficacement.

*Pour toute question au sujet de la dysr flexie autonome, ou tout ce qui concerne votre lésion de la moelle épinière, veuillez communiquer avec la clinique de la moelle épinière du Centre des sciences de la santé : (204) 787-2365.*

<p style="text-align: center;"><b>ALERTE MÉDICALE DYSR�FLEXIE AUTONOME</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TRAITEMENT DE LA DYSR�FLEXIE AUTONOME</b></p>
<p>La dysr�flexie autonome est une complication des lésions de la moelle épinière (LM�) supérieures à T7, qui peut entraîner la mort. Il s'agit d'une réaction du système nerveux sympathique, non contrôlée, à une stimulation nuisible plus bas que la lésion. La tension artérielle peut monter dangereusement. La cause la plus fréquente est une vessie distendue. Parmi d'autres causes possibles, il y a des intestins distendus, une plaie de pression, un ongle incarné, etc.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relever la tête du lit à 90 � ou asseoir la personne en position droite.</li> <li>2. Mesurer la tension artérielle à toutes les 5 minutes.</li> <li>3. Rechercher la cause : vider la vessie (et même, lubrifier le cathéter au moyen d'un gel anesthésique).</li> <li>4. Vérifier s'il y a des selles dans le rectum. Appliquer un gel anesthésique sur la paroi intestinale avant toute intervention. Stimuler le réflexe d'élimination avec le doigt.</li> <li>5. Rechercher d'autres causes possibles comme un ulcère, une fracture, un ongle incarné, etc.</li> </ol>
<p>Symptômes : tension artérielle élevée (une TA normale après une lésion de la moelle épinière peut être de 90/60), mal de tête, sudation, rougeur du visage, anxiété, bradycardie. Le traitement consiste à éliminer la cause. Une fois la cause éliminée, la TA revient immédiatement à la normale.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Si la tension systolique est supérieure à 150 mm Hg après ces vérifications, administrer 25 mg de captopril sous la langue, une fois. Demander à la personne de ne pas avaler jusqu'à dissolution complète du comprimé.</li> <li>7. Si la tension systolique ne descend pas à moins de 150 mm HG au bout de 30 minutes, administrer une gélule à libération immédiate de 5 mg de nifédipine en demandant à la personne de mordre puis d'avalier. <b>***UNIQUEMENT EN MILIEU HOSPITALIER***</b></li> <li>8. Répéter cette dernière étape 15 minutes après la première dose de nifédipine si la tension systolique est toujours à 150 mm Hg.</li> <li>9. Songer à administrer un antihypertenseur intraveineux si l'hypertension persiste malgré ce traitement.</li> </ol>

## **LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE PLUTÔT QUE DANS LA PHARMACIE**

***Chercher à gérer la douleur au moyen d'une meilleure alimentation***

***Comme l'affirme la sagesse populaire, « manger une pomme par jour prévient les visites chez le médecin ».*** Si seulement cette simple action avait aussi pour effet de tenir la douleur en échec! Eh bien, croyez-le ou non, il est possible pour les personnes médullolésées de trouver certains

remèdes contre la douleur au marché ou à l'épicerie plutôt qu'à la pharmacie. Je ne veux en aucune façon prétendre que les aliments peuvent remplacer les médicaments contre la douleur. Toutefois, diverses études ont établi un lien entre une bonne alimentation et une diminution des symptômes de la douleur. Selon Smith et James (2013), « l'alimentation peut avoir pour effet de diminuer les impulsions de la douleur dans les nerfs, de limiter la perception de la douleur par le cerveau, et d'empêcher que certains tissus soient endommagés, sans les effets secondaires négatifs associés aux analgésiques ». J'avoue que cette idée d'alimentation en tant que médication peut sembler tirée par les cheveux, mais si vous avez de la difficulté à gérer la douleur, pourquoi ne pas essayer l'une ou l'autre des suggestions ci-dessous?

### **Consommer des aliments aux vertus anti-inflammatoires**

L'inflammation est le moyen qu'a « le corps de se protéger; le but de l'inflammation est d'éliminer les stimuli nocifs, dont les cellules endommagées, les irritants et les pathogènes, et d'entreprendre le processus de guérison ». (*Medical News Today*, 2015) Alors, pourquoi encourager la consommation d'aliments aux propriétés anti-inflammatoires si l'inflammation semble être chose bénéfique pour la guérison? En un mot, trop d'inflammation peut en fait nuire à la santé. La douleur, la sensation de brûlure, les rougeurs, l'enflure et la perte de fonction sont tous des symptômes d'une inflammation aiguë, ce qui veut dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans le corps. Ces symptômes viennent nous rappeler qu'il est temps de modifier nos activités, de nous reposer ou de chercher de l'aide médicale. Non traités, ils peuvent déclencher un cycle sans fin d'inflammation chronique, ce qui peut endommager les tissus du corps et engendrer une douleur chronique. La consommation minimale de fruits et de légumes, liée à celle de grandes quantités de grains transformés (par ex., le pain blanc), de produits laitiers et d'aliments transformés (par ex., les charcuteries, les repas congelés et les croustilles), peut déclencher de l'inflammation chronique dans les articulations et en divers autres endroits du corps, et engendrer de la douleur chronique. Les poissons gras qui ont une teneur élevée en acides gras, tels le hareng, le maquereau, le saumon et les sardines, peuvent contribuer à réduire l'inflammation. Le gingembre, l'ail, le cumin, le poivre de Cayenne et le chili peuvent aussi avoir un effet anti-inflammatoire.

### **Consommer des aliments qui contiennent du calcium, du magnésium, du potassium et des vitamines du complexe B**

#### **Calcium**

Une carence en calcium est liée aux crampes musculaires, ainsi qu'aux douleurs dans les jambes, le cou et les os. Lorsqu'il est question de calcium, les gens pensent seulement aux produits laitiers. Cependant, le calcium se retrouve dans de nombreux autres aliments où on n'en soupçonnerait pas la présence. Les amandes, les graines de sésame et les légumes verts tels que le brocoli et le chou frisé ont tous une teneur élevée en calcium. Le yogourt est aussi un bon choix comme aliment riche en calcium.

## **Magnésium**

Une carence en magnésium est liée à l'inflammation, de même qu'à la dysfonction musculaire, à des troubles de l'humeur et à des troubles du sommeil. Par contre, le magnésium peut aider à minimiser les crampes musculaires, les spasmes, la myalgie et la douleur liée à l'ostéoporose.

L'apport en magnésium se retrouve dans plusieurs aliments, tels que le saumon, les fèves noires, les épinards, les tomates, la citrouille et le quinoa, pour ne nommer que ceux-là.

## **Potassium**

Le potassium contribue au fonctionnement des cellules, des organes et des tissus de notre corps. La carence en potassium peut être une des causes sous-jacentes de douleurs dans les jambes, ainsi que de douleurs abdominales et articulaires. Un faible taux de potassium peut aussi être la cause de crampes musculaires et de faiblesse. Les avocats, les bananes, les épinards, le saumon et les fèves blanches sont tous des aliments riches en potassium.

## **Vitamines B**

Il y a huit vitamines B. La vitamine B6, en particulier, « joue un rôle important dans la gestion de la douleur en générant des neurotransmetteurs qui inhibent la douleur ». (Smith et James, 2013). Vous voudrez peut-être consulter un diététiste ou un médecin au sujet de suppléments en vitamine B. Les aliments tels que le bœuf de pâturage, les sardines, les bananes, les avocats, les carottes et le riz brun sont tous des aliments riches en vitamine B.

## **Consommer des aliments riches en tryptophane et phénylalanine**

Des acides aminés au nom à prononcer, mais assez faciles à incorporer à son régime alimentaire. Ils ont pour effet de renforcer les analgésiques naturels sécrétés par le corps.

La phénylalanine empêche la décomposition des endorphines, un analgésique naturel qui aide à atténuer la douleur et la dépression. Plus précisément, les endorphines « bloquent la transmission des signaux de la douleur véhiculés par le système nerveux » (Smith et James, 2013). Le fromage, le poulet, le poisson, la dinde, les œufs, les lentilles et les graines de sésame sont tous des aliments riches en phénylalanine.

Le tryptophane, jumelé aux éléments nutritifs que sont la vitamine B6, la vitamine C et le magnésium, contribue à augmenter la production de la sérotonine, un analgésique naturel. La sérotonine permet d'accroître le seuil de tolérance de la douleur. Le tryptophane se retrouve dans les œufs, le saumon et la dinde.

## **Boire de 6 à 8 tasses d'eau par jour**

J'imagine bien que ce n'est pas la première fois que vous entendez ce conseil ! Si vous veillez à ce que votre corps soit hydraté et que vous incorporez dans votre alimentation des aliments qui

contiennent de bons gras, tels les avocats, le poisson et les noix, vos articulations seront bien lubrifiées, ce qui peut contribuer à minimiser la douleur, de même qu'à réduire l'usure de vos articulations. Sans parler du fait que l'eau aide à éliminer les toxines du corps. À l'inverse, les boissons gazeuses ont tendance à avoir une teneur élevée en phosphore, ce qui peut avoir pour effet de diminuer la quantité de minéraux qui atténuent la spasticité, les crampes et la tension. Je sais qu'il peut être difficile de se motiver à boire de l'eau. Ce sera plus facile si vous en prenez l'habitude. Pensez à boire un grand verre d'eau en vous levant le matin ou à prendre quelques gorgées d'eau pendant les pauses publicitaires lorsque vous regardez la télé. Assurez-vous d'apporter une bouteille d'eau avec vous pendant vos sorties. Il se peut que vous ne ressentiez pas la soif, mais à vrai dire lorsque vous ressentez la soif, vous êtes déjà déshydraté. Pour vous encourager à boire, vous pouvez ajouter une tranche de citron, de lime ou de concombre à l'eau. Avec l'arrivée de l'été, profitez de la saison des framboises pour en écraser et les ajouter à votre eau.

Bien s'alimenter n'est pas la seule chose à prendre en considération lorsqu'il s'agit de gérer la douleur. Toutefois, faire de bons choix alimentaires de façon régulière peut peser dans la balance. Que vous envisagiez d'apporter de petits ou de grands changements à votre alimentation, il est recommandé de consulter votre médecin ou un professionnel compétent en la matière, tel un diététiste.

*~ Tara Mamchuk ~  
Conseillère en réadaptation, Service du perfectionnement professionnel*

#### **Sources :**

- Smith, Joanne et Kylie James (2013). *Eat Well, Live Well with Spinal Cord Injury*.
- *Medical News Today* (2015). « What is inflammation? », consulté le 24 avril 2015 dans le site [http://www.medicalnewstoday.com/articles/248423.php#what\\_is\\_inflammation](http://www.medicalnewstoday.com/articles/248423.php#what_is_inflammation).
- *The Free Dictionary* (2007). « Inflammation », consulté le 24 avril 2015 dans le site <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/inflammation>.

## *La Loi sur l'accessibilité pour les Manitobains* *L'affaire de tout le monde*

*La Loi sur l'accessibilité pour les Manitobains* est entrée en vigueur le 5 décembre 2013. Elle vise à établir un processus clair et proactif pour l'identification, la suppression et la prévention de la création de barrières à l'accessibilité dans les secteurs public et privé.

De nombreux Manitobains ayant divers types de déficiences sont confrontés tous les jours à des barrières qui limitent leur accessibilité. Certains d'entre eux sont nés avec une déficience. D'autres acquièrent leur déficience à la suite d'un accident, d'une maladie ou, tout simplement, au cours du processus de vieillissement. Presque tous les Manitobains ont une déficience, connaissent quelqu'un qui a une déficience, ou

vont acquérir une déficience au cours des années à venir.

La *Loi sur l'accessibilité pour les Manitobains* reconnaît que des barrières physiques, comportementales et systémiques empêchent les Manitobains d'aller là où ils le veulent, d'avoir recours à des services et d'obtenir de l'information. Les obstacles auxquels les personnes qui ont une déficience sont confrontées sont nombreux et se retrouvent dans des secteurs clés tels le logement, les transports, le soutien communautaire, la participation civique, l'emploi, l'éducation et le commerce.

La création d'un environnement plus accessible profitera à tous les Manitobains, mais en particulier à ceux qui ont une déficience. Cette mesure législative historique favorisera la création de communautés diversifiées, amies des aînés, contribuera à répondre aux besoins du marché du travail et fera du Manitoba un milieu plus accessible pour tous !

Le *Code des droits de la personne* du Manitoba garantit que les personnes qui ont une déficience ont droit aux mêmes possibilités que tous les autres Manitobains. La *Loi sur l'accessibilité pour les Manitobains* vient compléter le Code en établissant des normes visant à assurer l'accessibilité pour tous les Manitobains, et non seulement pour ceux qui ont une déficience.

Les normes de l'accessibilité sont des éléments clés de véritables changements, mesurables et efficaces, visant à assurer une meilleure accessibilité. En vertu de la Loi, des normes d'accessibilité seront élaborées dans cinq secteurs clés de la vie quotidienne :

- le service à la clientèle,
- l'information et la communication,
- les transports,
- l'emploi,
- les bâtiments.

Chaque norme comportera des exigences par rapport à ce qui doit être accompli et dans quels délais, exigences qui seront mises au point par des représentants des personnes handicapées, du milieu des affaires, des municipalités et d'autres intervenants concernés, et ceci à la suite de consultations publiques transparentes et étendues. Le gouvernement a identifié le service à la clientèle comme première priorité.

Il n'y a aucun avantage à créer des obstacles pour les particuliers, le milieu des affaires, ou la société en général. De plus, les obstacles à l'accessibilité ne sont pas le résultat de la nécessité, mais bien le résultat d'un manque de compréhension de l'importance que ces obstacles jouent dans la vie quotidienne de nombreuses personnes. Sans le vouloir, des fournisseurs de biens et de services peuvent créer des barrières qui ont un impact négatif sur un nombre élevé de clients et de consommateurs potentiels. Le bien-fondé de la suppression des barrières pour le milieu des affaires est assez évident : selon la Banque du Canada, les personnes qui ont une déficience ont un pouvoir d'achat annuel évalué à environ 25 milliards de dollars au Canada.

La norme relative au service à la clientèle porte sur les politiques, la formation, ainsi que les pratiques de bonne communication pouvant s'attaquer au manque de sensibilité du public aux personnes aux prises avec divers obstacles, à la connaissance limitée des droits humains et des mesures d'adaptation pour les personnes handicapées, et au manque sérieux de compréhension de la contribution économique actuelle et potentielle des personnes handicapées en tant que clients et producteurs.

La norme d'accessibilité proposée par le gouvernement en matière de service à la clientèle est actuellement affichée sur le site web du Bureau des personnes handicapées du Manitoba, à l'adresse <http://www.gov.mb.ca/dio/index.fr.html>. Nous invitons toute personne qui le désire à nous faire part de ses commentaires. Il s'agit de la dernière étape où la population pourra faire part de ses commentaires et suggestions avant la rédaction définitive de la norme et sa soumission au Cabinet pour approbation finale en tant que règlement.

La prochaine norme à être élaborée sera celle relative à l'emploi. À l'heure actuelle le gouvernement



du Manitoba a pris un certain nombre d'initiatives qui visent à mieux préparer les personnes handicapées à intégrer le marché du travail. L'élaboration de cette norme aidera ces personnes à obtenir et à conserver un emploi.

En vertu de cette norme, les employeurs devront assurer l'accessibilité pendant toutes les phases du cycle de vie d'un emploi. En agissant de manière proactive pour supprimer les barrières, les employeurs peuvent aider à créer un milieu de travail accessible qui permet aux employés d'atteindre leur plein potentiel. La mise en œuvre de processus d'emploi accessibles permettra aux employeurs de puiser à même une source de talents non exploités. Un comité d'élaboration de la norme relative à l'emploi sera mis sur pied et des discussions seront entamées dans un avenir rapproché. Le comité sera composé de représentants des personnes handicapées, du gouvernement et de particuliers du secteur privé.

Les normes seront introduites progressivement, avec un calendrier de mise en œuvre établi en fonction de la complexité du domaine en question. Le gouvernement a l'intention de procéder de manière raisonnable, en prenant dûment en considération tous les secteurs touchés par chaque norme.

La mise en œuvre de mesures législatives en matière d'accessibilité est une immense tâche qui nécessite un engagement à long terme et un leadership fort de la part du gouvernement. L'éducation et la sensibilisation sont des éléments fondamentaux de l'adoption de telles mesures. Elles assureront une meilleure compréhension des avantages de la pleine accessibilité et des obligations qu'ont les organisations en raison des normes établies par la Loi.

En 2001, le gouvernement du Manitoba a publié *Citoyens à part entière*, son document de base en matière de politiques relatives aux personnes handicapées. Dans ce document, la ministre responsable des personnes ayant des déficiences déclarait :

« Il est temps que notre gouvernement et notre société retroussent leurs manches et qu'ils s'attaquent au réaménagement des institutions afin que les personnes ayant des déficiences puissent faire bénéficier la société de leur pleine contribution. Nous devons faire en sorte de créer une société plus inclusive, pour qu'elle donne à tous les Manitobains la possibilité de se prévaloir des droits et d'exercer les responsabilités d'un citoyen à part entière. »

Ces paroles demeurent tout aussi pertinentes aujourd'hui qu'à l'époque où elles ont été prononcées. Bien que d'énormes progrès aient été accomplis, il y a encore beaucoup de travail à faire. La *Loi sur l'accessibilité pour les Manitobains* n'éliminera pas à elle seule tous les obstacles, mais elle constitue néanmoins une mesure importante visant à rendre le Manitoba plus accessible en empêchant la création de nouvelles barrières et en mettant en œuvre une planification à long terme pour l'élimination des barrières existantes. Le gouvernement sera heureux de travailler avec tous les Manitobains en vue de transformer notre vision d'une société plus inclusive en réalité.

~ John Wyndels ~  
*Bureau des personnes handicapées*

***Avis de non-responsabilité : Veuillez prendre note que les opinions exprimées dans cet article et les autres articles de ce numéro sont celles de leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'ACP Manitoba.***

# TERRAIN MINÉ POUR PERSONNES HANDICAPÉES EN 2015

## **Votez pour le pire trottoir au Manitoba**

~ P.A. MacDonald ~

***L'été est arrivé! Nous avons encore une fois triomphé de l'hiver et en voici la récompense : maringouins, travaux routiers et feux de forêt.***

*J'ai hâte de me retrouver dehors et de ne pas passer beaucoup de temps à l'intérieur à écrire des articles, comme je le fais en ce moment même. Je serai donc indulgent et je vous ferai grâce de mes divagations littéraires habituelles au sujet des problèmes et préoccupations des personnes handicapées et de mes tentatives d'éclairer et d'enchanter mes lecteurs aux yeux fatigués!*

Chaque printemps, CAA Manitoba mène un sondage afin de compiler une liste des pires routes au Manitoba, ou du moins celles qui le sont de l'avis des personnes qui doivent y circuler. Au grand plaisir des ateliers de réparation de suspensions d'automobile, les rues St. James et Ness à Winnipeg et la 1<sup>re</sup> Rue à Winkler semblent se retrouver souvent en tête de liste. Au moment où j'écris cet article, CAA Manitoba n'avait pas encore affiché les résultats de son sondage pour l'année 2015. Je tiens de bonne source que le gagnant de cette année sera une route du nord de la province qui est en si mauvais état que même les animaux sauvages du coin n'osent pas s'y aventurer. Si vous voulez connaître les résultats du sondage de cette année et des années antérieures, cliquez sur le lien suivant :

[https://www.caamanitoba.com/community\\_worst\\_roads](https://www.caamanitoba.com/community_worst_roads)

La liste des routes en mauvais état compilée par CAA est ensuite transmise aux responsables municipaux et provinciaux de l'entretien des routes. Aussi incroyable que cela puisse paraître, il arrive qu'une plus grande priorité soit accordée à certaines de ces routes dans le calendrier des réparations. Pour ma part, je suis certain qu'on choisit les routes à réparer en fonction de la longueur des embouteillages que l'on peut occasionner, tout en effectuant le moins de réparations possible.

Tout cela est bien beau pour les propriétaires de véhicules automobiles ou pour toute personne qui gagne sa vie en conduisant, mais qu'en est-il pour les autres personnes qui doivent se déplacer, par exemple, celles qui sont obligées de se déplacer en fauteuil roulant? Je veux attirer votre attention sur les trottoirs. Un simple déplacement pour se rendre à l'épicerie peut facilement se transformer en une sortie chronophage si un trottoir décide soudainement de vous bouffer tout rond.

Des trottoirs, j'en ai vu et j'en ai emprunté en de nombreux endroits de Winnipeg. Et bien que la chaussée des rues soit en mauvais état, les trottoirs le sont encore davantage : dalles en béton qui

font le dos d'âne et créent une chaîne de montagnes à franchir; descentes de trottoir désagrégées qui, si on y tombait à pleine face, vous déferaient le visage. De plus, il y a des chaînes de trottoir si hautes qu'il est impossible de les contourner. Il semble qu'en certains endroits les concepteurs de trottoirs trouvent que le gravier fait autant l'affaire que le béton comme surface sur laquelle rouler. Dernièrement, je suis demeuré pris dans du gravier avec mon fauteuil roulant.

Si je devais voter pour le pire trottoir au Manitoba, ce serait la partie du trottoir de l'avenue Mountain entre les rues McGregor et McPhillips, peu importe que l'on emprunte le côté nord ou le côté sud de l'avenue. Chaque côté présente ses propres obstacles à surmonter. Si vous carburez à l'adrénaline, je vous recommande de porter une ceinture de sécurité et un casque de protection. N'oubliez pas de garder votre téléphone à portée de la main, au cas où vous vous retrouveriez sens dessus dessous, votre fauteuil par-dessus vous.

Au deuxième rang, je voterais pour la route Pembina en direction sud. Entre l'Université du Manitoba et Saint-Norbert, il faut parfois traverser la rue à plusieurs reprises, là où le trottoir a l'heur de disparaître ou de se désagréger. Pour tout dire, le trottoir s'arrête brusquement. Si vous ne vous arrêtez pas à temps, vous allez tomber d'un trottoir de la hauteur d'une falaise ou vous retrouver dans de la terre molle. Quand j'habitais le sud de la Californie, j'avais vu quelque chose de semblable, mais il s'agissait de viaducs d'autoroutes qui s'étaient en partie effondrés pendant un tremblement de terre. Si on n'avait pas interdit l'accès aux bretelles, il y a des fous qui auraient continué sur leur lancée et passé par-dessus bord.

Ici au Manitoba, on ne peut pas en imputer la faute à des tremblements de terre. C'est plutôt une affaire d'infrastructure. Les roues de nos fauteuils roulants devraient se faire entendre tout autant que le crissement des roues des automobiles, si vous me comprenez bien. Voici ce que je vous propose : je voudrais que les gens m'envoient leur vote pour le pire trottoir, de préférence accompagné de photos. À l'automne, je vous ferai part de la liste des dix pires trottoirs et de mes commentaires à leur sujet. De plus, je transmettrai les résultats aux autorités locales et, comme il y aura des élections sous peu, je leur rappellerai que les personnes handicapées, ce sont aussi des électeurs.

*Prière de soumettre vos votes et vos photos à :*

[MobilityMinefield.Manitoba@gmail.com](mailto:MobilityMinefield.Manitoba@gmail.com)

*C'est tout. Je m'en vais dehors. Je vous souhaite un heureux été, en toute sécurité !*

*Allez vous promener et prenez des photos de trottoirs!*

**HOMMAGE À IRENE HOWARD (MILLER)**

**1932 – 2015**

*Je me souviens très bien de la première fois que j'ai rencontré Irene. C'était en*

1969. Âgée de 14 ans, je venais de subir une lésion médullaire et j'étais couchée dans un lit à l'hôpital des enfants de Winnipeg, la tête entourée d'un halo orthopédique.

Un soir, alors que mes amis s'apprêtaient à me quitter, une grande femme blonde, belle et élancée, est entrée dans ma chambre. Avant l'avènement des lois sur la protection de la vie privée des particuliers, il existait un réseau non officiel, alimenté par l'ACP et la Manitoba Wheelchair Sports Association, de personnes ayant une lésion médullaire depuis plusieurs années qui allaient rencontrer les personnes nouvellement handicapées se trouvant à l'hôpital ou en réadaptation. Irene faisait partie de ce réseau.

J'entrepris de la bombarder de mille questions que j'avais en tête concernant la vie en fauteuil roulant. Avec patience, elle répondit tranquillement à mes questions. En rétrospective, je me rends compte que ce soir-là Irene a éveillé chez moi un sentiment d'espoir et une vision pour mon avenir en fauteuil roulant. Elle m'a servi de modèle et de mentor.

Irene a subi une lésion médullaire au niveau T12 lors d'un accident d'automobile à l'âge de 21 ans. À l'époque, l'ACP en était à ses débuts et la Manitoba Wheelchair Sports Association n'existait pas encore. Irene fut l'une des premières personnes à militer pour le droit des personnes handicapées à l'accès physique, à des sports et à un emploi.

Irene a œuvré en tant que bénévole pendant presque toute sa vie. Dès la fondation de la Manitoba Wheelchair Sports Association, elle a siégé à son conseil d'administration. Elle a fait partie du comité organisateur des premiers Jeux parapanaméricains en 1967. Elle a également siégé au conseil d'administration de l'ACP et a été active au sein de la Alpha Iota Sorority.

Elle a rencontré Ken Howard alors qu'il travaillait comme bénévole pour la Manitoba Wheelchair Sports Association. Ils se sont mariés par la suite. Elle a aussi travaillé pendant plusieurs années comme réceptionniste chez B.A. Robinson Electrical, jusqu'à sa retraite à l'âge de 65 ans.

Irene était une femme tout aussi belle à l'intérieur qu'à l'extérieur. C'était une femme polie, à la voix douce et calme. Elle ne cherchait pas à attirer l'attention, mais ne vous y trompez pas, c'était une adversaire acharnée et redoutable dans plusieurs sports. Athlète exceptionnelle, elle a compétitionné au niveau national et aux Jeux olympiques pendant deux décennies. Elle a parcouru le monde, participant à des compétitions sportives et remportant de nombreuses médailles en athlétisme, natation et tir à l'arc.

Irene a remporté plusieurs honneurs. En 1967, à l'occasion des Jeux du Centenaire en fauteuil roulant à Montréal, elle fut désignée athlète exceptionnelle des Jeux. Elle a été la première femme récipiendaire du trophée Errick F. Willis Memorial, qui lui a été remis par la Manitoba Sportswriters and Sportscasters' Association, à titre d'athlète exceptionnelle de l'année au Manitoba en 1967-1968.

Les résidents de Gimli, ville natale d'Irene, sont fiers d'elle et ils lui ont rendu hommage en 1968 en lui remettant la clé d'or de la ville au cours d'une soirée en son honneur. Tout au long de ses années de compétition, elle allait récolter médailles et autres distinctions.

Irene était l'image même de la force et de la grâce. Elle a vécu une longue vie particulièrement bien remplie et productive et elle nous a laissé un héritage dont nous avons tous bénéficié.

Ce fut pour moi un honneur de la connaître et d'être son amie pendant longtemps.

~ Patti Bonas ~

## *L'ACP souhaite la bienvenue à sa nouvelle employée*

*Je m'appelle Tara Mamchuk*, je suis la nouvelle employée de l'ACP, et je suis à votre service.

Je me suis jointe à l'équipe de l'ACP au mois de mars 2015. Bien que je sois toute nouvelle à l'ACP, le milieu des services sociaux ne m'est pas inconnu. Tout récemment, je travaillais en tant que conseillère auprès des femmes pour l'organisme W.I.S.H. Inc. (Women in Second Stage Housing), aujourd'hui connue sous le nom de Bravestone Centre. Cet organisme offre un abri à long terme aux femmes et aux enfants qui ont choisi de quitter un milieu familial violent. Auparavant, j'ai travaillé pour l'organisme Macdonald Youth Services dans un foyer spécialisé de placement individuel pour filles. Dans ces deux emplois, j'aidais les clientes à faire face aux traumatismes qu'elles avaient vécus, ainsi qu'aux problèmes de toxicomanie, de santé mentale, de relations, et j'en passe. J'ai aussi travaillé en tant que bénévole pour la ligne de secours en cas d'urgence du Klinik Community Health Centre et la ligne provinciale de prévention du suicide.

Je suis titulaire de deux diplômes universitaires, un baccalauréat ès arts spécialisé en psychologie de l'Université du Manitoba et une maîtrise ès arts en counseling de l'Université du Dakota du Nord. Pendant mes études de maîtrise, j'ai travaillé dans un centre pour femmes à l'université où j'ai découvert des talents de leadership que j'ignorais posséder. Ce fut une expérience très encourageante et formatrice et j'espère que mes clients se sentiront eux capables de prendre leur vie en main, à mesure qu'ils arrivent à mieux se connaître et s'efforcent d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés. J'ai hâte de rencontrer les membres de l'ACP en personne!

~ Tara Mamchuk ~

*Conseillère en réadaptation, Service de perfectionnement professionnel*

## *Nous avons besoin de vos commentaires et suggestions*

### **Qu'est-ce que vous aimeriez lire dans les prochains numéros de *ParaTracks*?**

Nous faisons de notre mieux pour publier des histoires et des articles qui sont de nature à vous intéresser, vous les membres de l'ACP. Afin de veiller à ce que cela demeure le cas à l'avenir, nous avons besoin de votre aide. Sans votre feedback, nous ne pouvons pas toujours être certains que nous vous fournissons l'information dont vous avez besoin.

S'il vous plait, prenez un moment pour nous faire part de vos commentaires et suggestions. Est-ce qu'il y a un article qui vous a particulièrement intéressé? Qu'est-ce que vous avez apprécié dans le présent numéro de *ParaTracks*? Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé?

Envoyez un courriel avec vos commentaires à Adrienne Conley à l'adresse électronique suivante : [aconley@canparaplegic.org](mailto:aconley@canparaplegic.org), ou passez-lui un coup de fil en composant le 204-786-4753 ou le 1-800-720-4933, poste 222.

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

Jericho Moneyas  
Claude Lafond  
Armand Bélanger  
William Merrett  
Stanley Campbell

Jagdish Malik  
Ross Wood  
Myles Scharf  
Adeline Gouschuk

## **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<sup>er</sup> 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](mailto: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