

Avril 2012

Numéro du printemps

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

ParaTracks

Dans ce numéro :

~ Les catastrophes n'ont pas besoin de se transformer en tragédies - partie 2

~ Aperçu des essais cliniques pour les personnes médullolésées

~ Devenez un représentant du Service de renseignements 311

~ Le Relais du 25^e anniversaire de la tournée de Rick Hansen

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, Ernie Hasiuk, John Wallis

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

Pendant le mois de novembre 2011 :

- ~ De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour l'achat d'un coussin fait sur mesure qui lui donnera le soutien de la posture dont il a besoin et réduira ainsi le risque de détérioration de la peau.

Pendant le mois de janvier 2012 :

- ~ Un soutien financier a été accordé en appui à un projet de recherche. Le projet a pour objectif de cerner les besoins énergétiques d'un large échantillon de tétraplégiques, à la fois au repos et pendant l'exécution de divers exercices entrepris volontairement. Cette recherche est nécessaire pour élaborer des lignes directrices en matière de régime alimentaire et d'exercices afin de maintenir une composition corporelle saine et de réduire le risque de maladies cardiovasculaires et du diabète de type II.

Pendant le mois de février 2012 :

- ~ De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour l'achat d'un fauteuil roulant qui ne peut être couvert par aucun programme d'aide gouvernementale. Grâce à ce fauteuil, le membre pourra être aussi autonome que possible tout en demeurant dans un foyer de soins personnels.
- ~ De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour étudier à temps partiel à l'Université de Winnipeg. Grâce à ce soutien, il pourra poursuivre son objectif de carrière de devenir un enseignant de la technologie des affaires.
- ~ De l'aide financière a été accordée à un membre de l'ACP pour participer au programme d'études Biindigen College du collège communautaire Red River. Ce programme d'études lui permettra d'enrichir ses connaissances et son expérience et de terminer les cours requis pour obtenir son diplôme d'études secondaires.

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.

Communiqué du Gouvernement du Manitoba

Le 2 décembre 2011

NOMINATION DES MEMBRES DU CONSEIL CONSULTATIF DE L'ACCESSIBILITÉ

Conseil chargé d'accroître l'accessibilité au Manitoba

À l'occasion d'un forum tenu à Winnipeg et organisé par le Bureau des personnes handicapées du Manitoba, pour souligner la Journée internationale des personnes handicapées qui aura lieu demain, Madame Jennifer Howard, ministre du Travail et de l'Immigration, ainsi que ministre responsable des personnes handicapées, a annoncé aujourd'hui la composition des douze

membres du Conseil consultatif de l'accessibilité, chargés d'identifier les obstacles auxquels font face les personnes handicapées et de trouver des façons de les prévenir ou de les supprimer.

« Le gouvernement du Manitoba prend des mesures énergiques pour accroître l'accessibilité des personnes handicapées », a déclaré Mme Howard. « Faire du Manitoba une province pleinement accessible est notre objectif à long terme et nous invitons les Manitobains et Manitobaines à nous faire part de leurs suggestions sur la façon dont nous pouvons mieux nous y prendre pour y arriver. »

Le Conseil est composé de personnes handicapées, ainsi que d'autres parties concernées qui formuleront des recommandations sur ce qui suit :

- les lois et règlements dont l'adoption permettrait la mise en place d'un processus visant à identifier, à prévenir et à supprimer les barrières auxquelles font face les personnes handicapées;
- Les politiques, les pratiques et les règlements que le gouvernement peut mettre en œuvre pour favoriser l'accessibilité;
- l'établissement d'objectifs à long terme en matière d'accessibilité.

M. Jim Derksen de Winnipeg a été nommé président du conseil. Il a joué un rôle clé dans la création et le développement de la Manitoba League for Persons with Disabilities, du Conseil canadien des personnes handicapées, de l'Organisation mondiale des personnes handicapées, ainsi que du Conseil canadien des droits des personnes handicapées. Il a également été le premier directeur administratif du Bureau des personnes handicapées. Récemment, il a reçu un doctorat honorifique de l'Université du Manitoba en reconnaissance de sa contribution à la cause des personnes handicapées.

Le conseil consultera les personnes handicapées et les organismes que ses recommandations pourraient affecter. Cela comprend les employeurs et les entreprises, de même que les représentants de municipalités de la province. Mme Howard a indiqué que l'une des premières tâches du conseil sera la mise à jour des mesures législatives servant à définir les normes en matière d'accessibilité. Le public pourra se tenir au courant des discussions et travaux du conseil au moyen d'un nouveau lien sur le site Web du Bureau, www.manitoba.ca/dio/aac. Il y trouvera aussi des renseignements sur les occasions futures de consultations publiques.

Le conseil soumettra ses recommandations initiales à la ministre au début du printemps.

Lors du forum qui s'est déroulé aujourd'hui, les participants et participantes ont discuté de la *Convention relative aux droits des personnes handicapées* des Nations Unies et ont été informés de l'application effective de la Convention. Des représentants de divers organismes provinciaux, dont le Conseil consultatif, ont fait état des plans pour la mise en œuvre de la Convention au Manitoba.

La ministre a aussi souligné que le gouvernement du Manitoba a créé récemment un nouveau programme de financement afin d'appuyer l'exploitation de services régionaux de transport adapté dans diverses municipalités de la province. Dans un premier temps, cinq municipalités bénéficieront de ce financement : il s'agit de Selkirk, Gimli, Portage-la-Prairie, Stonewall et

Teulon. Au cours des mois à venir, le gouvernement travaillera en collaboration avec les représentants d'autres municipalités qui exploitent ce genre de services afin d'élargir le programme et de leur venir en aide.

Communiqué du Gouvernement du Manitoba

Le 23 novembre 2011

NOUVEAU PROGRAMME DE FINANCEMENT DE SERVICES DE TRANSPORT ADAPTÉ EN RÉGION

Soutien financier à l'offre de services accessibles et abordables aux familles en milieu rural

Le premier ministre Greg Selinger a annoncé aujourd'hui la création d'un nouveau programme de subventions visant à appuyer l'exploitation de services de transport adapté dans diverses municipalités du Manitoba.

« Des services de transport adapté accessibles et abordables sont importants pour les familles vivant en milieu rural et nous appuyons fortement les municipalités qui offrent de tels services et qui aident ainsi les personnes âgées et celles qui ont de la difficulté à se déplacer à être plus autonomes et à participer pleinement à la vie de la communauté », a déclaré M. Selinger. « Ce nouveau programme de financement vient appuyer les communautés qui exploitent des services de transport adapté en région et accroître l'efficacité des services offerts à la population du Manitoba. »

À l'heure actuelle, dans le cadre du Programme de transport pour les personnes ayant des problèmes de motilité, le gouvernement du Manitoba alloue plus de 1 million de dollars en subventions annuelles de fonctionnement et d'équipement pour des services de transport adapté à 68 collectivités.

Dans un premier temps, cinq municipalités bénéficieront de ce nouveau programme de financement, à savoir Selkirk, Gimli, Portage-la-Prairie, Stonewall et Teulon. Au cours des mois à venir, le gouvernement provincial cherchera à étendre ce programme à d'autres municipalités qui exploitent ce genre de services régionaux.

Ce nouveau financement provient du Fond de croissance du Manitoba, le programme qui sert à partager les recettes fiscales provinciales avec les municipalités. M. Selinger a indiqué que, par l'entremise de ce fonds, les municipalités reçoivent un financement pour le transport et les projets d'infrastructure égal à un point de pourcentage de la taxe de vente provinciale, et ce, afin que les investissements dans ces deux domaines augmentent à mesure que l'économie du Manitoba devient plus prospère.

Tout le monde peut faire de la voile

Venez vivre l'expérience de la liberté de la voile, du vent qui siffle dans vos oreilles et du mouvement de l'eau contre la coque. Faites l'expérience de la liberté, laissant derrière vous vos limitations physiques, comme si elles n'existaient plus.

Si vous, ou si quelqu'un que vous connaissez, pensez que vous ne pouvez pas faire de la voile, eh bien, nous avons de bonnes nouvelles pour vous. Able Sail Manitoba offre à quiconque veut s'y essayer la possibilité de faire de la voile. Nos bureaux sont situés au Fort Whyte Alive (1961, av. McCreary) et pendant l'été, nous offrons une journée portes ouvertes et des soirées de courses, ainsi que la possibilité de faire de la voile de plaisance à tous ceux et celles que cela intéresse. Nous pouvons également faire de la voile à partir de divers clubs de yachting situés en plusieurs endroits de la province.

Able Sailing Manitoba a pour mandat d'offrir aux gens l'occasion d'apprendre à faire de la voile et à faire l'expérience de la liberté et du sentiment de maîtrise associés à cette activité. Nos voiliers, des Martins 16 très avancés sur le plan technologique, sont équipés d'une quille lestée qui les empêche de chavirer et permet de naviguer en toute sécurité. Grâce à leur stabilité, à leurs sièges réglables et à leurs systèmes de commandes spécialisés, ces voiliers sont accessibles à tous les marins. De plus, il y a de la place pour un guide, au besoin. On peut même s'entraîner en vue de participer à des courses, ce qui répond à l'un des objectifs de Able Sail Manitoba, à savoir que les gens puissent faire de la voile à des fins de loisirs ou de compétition.

Able Sail Manitoba est un organisme à but non lucratif fondé et dirigé par des personnes ayant une déficience ou ayant un lien avec celles-ci. Il est à l'écoute des désirs et des besoins particuliers de ses membres. Faire de la voile est une activité sociale, récréative et thérapeutique. Les membres des associations de voile adaptée et les personnes qui participent à leurs programmes attestent que leur estime de soi et leur confiance en soi se trouvent considérablement renforcées par leur participation aux côtés d'autres marins non handicapés.

Si vous ou si quelqu'un que vous connaissez désirez faire l'expérience de la voile, peu importe votre déficience, appelez Terry ou Doug au Independent Living Resource Centre (ILRC) au 204-947-0194, ou envoyez un mot à Doug à doug@ilrc.mb.ca.

Numéros de Téléphone Importants à Retenir

Logement

Logement Manitoba fournit des logements subventionnés aux personnes à faible revenu, aux familles ayant des besoins spéciaux et aux personnes âgées. Le loyer est établi en fonction de 27 % du revenu mensuel brut du ménage.

- ~ Logement Manitoba 105-185, rue Smith
Winnipeg, R3C 3G4
Tél. : 945-4663

Pour en savoir davantage sur le logement subventionné et comment en faire la demande, rendez-vous au 280, av. Broadway ou appelez le 945-2611.

- ~ Winnipeg Housing Rehabilitation Corporation

60, rue Frances Winnipeg, MB R3A 1B5
Tél. : 949-2880

Programmes de logement pour les Autochtones

- ~ Kenata Housing. Tél. : 338-6261
- ~ Kekinan Centre Inc. Tél. : 582-0439
- ~ Kinew Housing Corporation. Tél. : 956-5903
- ~ Aiyawin Corporation. Tél. : 985-4242
- ~ S.A.M. Management. Tél. : 942-0991
- ~ Payuk Inter-Tribal Council Housing Authority Inc. Tél. : 783-4891
- ~ Dakota Ojibway Tribal Council Housing Authority Inc. Tél. : 988-5377

Santé

- ~ Santé Manitoba (carte d'assurance maladie) 300, rue Carlton Winnipeg Tél. : 786-7101
- ~ Info Santé : Tél.: 788-8299.
- ~ Aboriginal Health and Wellness Centre Winnipeg Inc.
215-181, av. Higgins Winnipeg
Tél. : 925-3700
- ~ Pour trouver un médecin de famille : 786-7111.

Difficultés financières

- ~ Aide à l'emploi et au revenu. Renseignements généraux – tél. : 948-4000.
- ~ Prestations fiscales pour enfants. Agence du revenu du Canada : 948-5700.
- ~ Moisson Winnipeg (Winnipeg Harvest) : 1085, rue Winnipeg
Tél. en cas de manque de nourriture : 982-3663.
- ~ Christmas Cheer Board : 669-5369.

Les renseignements ci-dessus sont tirés de *A Guide to Winnipeg for Aboriginal Newcomers 2003*.

Bref aperçu des essais cliniques pour les personnes médullolésées

La dernière fois que j'ai écrit au sujet des essais cliniques remonte à plus de cinq ans. J'ai été surprise de constater récemment combien il est beaucoup facile aujourd'hui de savoir ce qui se fait dans ce domaine de par le monde. Cet article a pour objet de vous donner un aperçu de renseignements à ce sujet.

La première chose sur laquelle j'aimerais attirer votre attention, c'est un nouveau site Web qui énumère les essais en cours aux États-Unis et au Canada : clinicaltrials.gov. J'accède à ce site en passant par le site Web de l'Institut Rick Hansen (<http://rickhanseninstitute.org>) et en

cliquant sur le lien clinicaltrials.gov qui se trouve à gauche sur la page d'accueil. Vous n'avez pas besoin de faire la recherche des essais en cours, car le site se charge de la faire pour vous.

Je viens tout juste de consulter le site en ce moment et 410 études y sont énumérées, dont plus de dix traitant de divers types de greffe de cellules chez les personnes médullolésées. Je trouve cela intéressant, car les résultats d'essais de greffe de cellules (moelle osseuse, olfactives, ou autres cellules) n'ont jusqu'à présent montré que de très modestes améliorations dans les essais chez les animaux médullolésés. Les études sont classées en Phase I ou Phase II, ce qui signifie que les essais servent à vérifier si le traitement est sécuritaire ou non (et non s'il y a signe d'amélioration chez les sujets).

La dernière fois que j'ai abordé la question des essais cliniques, j'avais mentionné que la première étude de greffe de cellules aux États-Unis (l'étude Geron) en était à ses débuts. On y a mis fin récemment, sans toutefois indiquer les raisons de cet arrêt.

Il faut faire bien attention avant de participer à tout type de recherche sur les cellules souches. Le site Web suivant fournit un bon résumé des questions importantes à poser : http://www.rickhanseninstitute.org/images/stories/docs/pdf_docs/ANZSCIN_E_StemCellBroch.pdf.

Il est également intéressant de noter que les études répertoriées sur le site clinicaltrials.gov couvrent de nombreuses questions liées aux lésions médullaires dont, entre autres, les obstacles auxquels les personnes médullolésées sont confrontées, les programmes d'exercices pour ces personnes, l'entraînement sur tapis roulant pour améliorer la marche chez les personnes ayant une lésion médullaire incomplète, et les essais de médicaments pour gérer la douleur neuropathique.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à l'un des essais indiqués sur le site Web, l'Institut Rick Hansen offre de l'aide financière aux personnes médullolésées qui désirent le faire. Vous trouverez à l'adresse suivante des renseignements sur le programme, les critères d'admissibilité et la façon de soumettre une demande :

<http://www.rickhanseninstitute.org/en/what-we-do/core-program-areas/translational-research/taking-part-in-research/financial-assistance>.

Le dernier site Web sur lequel j'aimerais attirer votre attention, c'est celui de l'organisme **Wings for Life**. Vous y trouverez de très bonnes descriptions de différents types d'essais cliniques, ainsi que des essais subventionnés par sa fondation, et quelques exemples d'essais ailleurs dans le monde : <http://www.wingsforlife.com/en/research/clinical-studies/>.

Je termine mon article avec un fait divers : l'un des cofondateurs de Wings for Life est le fondateur de Red Bull (comme dans Red Bull vous donne des ailes).

Si vous avez des questions au sujet de ces essais ou d'autres recherches sur les lésions médullaires, communiquez avec Kris Cowley à l'adresse kris@scrc.umanitoba.ca.

Un mot au sujet de l'étude que Kris Cowley et Barb Shay mènent cet été sur l'exercice : la messagerie vocale de l'Université est parfois capricieuse. Si on ne vous a pas rappelé en l'espace de quelques jours, appelez de nouveau ou envoyez-leur un courriel.

~ Kris Cowley ~

Le Relais du 25^e anniversaire de la tournée mondiale de Rick Hansen

Vingt-cinq années après sa tournée mondiale, Rick Hansen poursuit ses efforts pour rendre le monde plus accessible et inclusif en annonçant le Relais du 25^e anniversaire de sa tournée.

C'est le 24 août 2011 à Cape Spear, Terre-Neuve et Labrador, qu'a débuté le relais du 25^e anniversaire de la partie canadienne de la tournée initiale. Toutefois, cette fois-ci au lieu d'être le fait d'un seul homme, le relais aura mobilisé 7 000 participants de partout au Canada qui ont exercé une influence déterminante sur la vie d'autres personnes.

Le Relais d'une durée de 9 mois traversera plus de 600 collectivités d'un océan à l'autre sur un périple de 12 000 kilomètres qui se terminera à Vancouver le 22 mai 2012.

Ayant pour objectif de mobiliser les Canadiens et Canadiennes à relever le défi et à devenir des artisans de changements positifs, le relais met en vedette des porteurs de la médaille qui parcourent à la course, en marchant, en fauteuil roulant ou à bicyclette divers segments du trajet adaptés à leurs capacités.

Tout au long du parcours du relais, les porteurs de la médaille dans chaque province se transmettront la médaille originale Rick Hansen, frappée par la Monnaie royale canadienne. Alors que M. Hansen sera présent en divers endroits le long du parcours, ce sont les 7 000 porteurs de la médaille qui feront cette tournée pancanadienne.

Les porteurs de la médaille représenteront un vaste éventail d'exemples de comment on peut faire une différence :

- Se faire le champion de l'inclusivité : Créer une société plus inclusive et accessible.
- Donner aux jeunes les moyens d'agir : Inspirer une nouvelle génération de jeunes à devenir des artisans de changements positifs.
- Protéger la planète : Contribuer à la protection et au développement durable de l'environnement.
- Promouvoir la santé : Encourager les autres à adopter un mode de vie sain et actif.
- Faire avancer la médecine : Avancement de la recherche et amélioration des soins de santé pour accroître le mieux-être de tous.

Manitoba

Rick Hansen était à Winnipeg le 19 janvier 2012 pour une visite de trois jours afin de commémorer le 25^e anniversaire de sa tournée. Pendant son séjour à Winnipeg, il a assisté à une partie des Jets de Winnipeg au Centre MTS, et a fait un tour en fauteuil roulant devant le Palais législatif avec le lieutenant-gouverneur Philip Lee et sa fille, Maggie Lee Grant, et 15 autres jeunes. À la fin de la journée de festivités à la Fourche, lui et le maire Sam Katz ont participé à un match de hockey sur luge.

Le samedi 21 janvier 2012, le relais a emprunté l'avenue Bannatyne et s'est arrêté au café Courtyard au Centre des sciences de la santé, où Rick Hansen s'est entretenu avec les patients et le personnel de l'hôpital de réadaptation.

Possibilité d'emploi à la Ville de Winnipeg : **Devenez un représentant du service à la clientèle 311**

Le 19 janvier 2012 plusieurs membres de l'ACP et moi avons assisté à une présentation donnée par Melanie Swenarchuk, directrice du centre d'appels 311, et Joël Knockaert, superviseur des opérations, et coordonnée par Carole Fréchette, coordonnatrice de la Ville de Winnipeg des relations avec la collectivité. Après la présentation, nous avons fait une tournée du centre mis en service il y a trois ans et situé au centre-ville, au 5^e étage de City Place.

Les représentants du Service de renseignements 311 répondent aux appels 24 heures sur 24, 7 jours par semaine. On y reçoit jusqu'à 5 000 appels par jour Winnipegois et Winnipegaises, dont 70 % de ces appels ont trait à des demandes de renseignements. Les demandes sont variées et ont pour objet des questions telles que la collecte des ordures et des objets à recycler, le déneigement, le signalement de nids de poule, l'évaluation des terrains et l'impôt foncier, le paiement des contraventions de stationnement, les coordonnées des conseillers de la Ville, les trajets et les horaires des autobus, et des renseignements sur les activités dans le *Guide loisirs*.

Le recrutement de nouveaux employés a lieu plusieurs fois par année. Les candidats doivent détenir un diplôme d'études secondaires ou son équivalent, ainsi que deux années d'expérience dans le service à la clientèle. Ils doivent être compétents dans l'utilisation de multiples bases de données informatisées, posséder des qualités interpersonnelles supérieures, dont la capacité d'écouter et de parler clairement, calmement et de manière professionnelle, et posséder aussi d'excellentes aptitudes de compréhension à l'écrit et de conservation en mémoire, ainsi qu'un souci particulier du détail et de l'exactitude.

Les personnes intéressées par ce travail doivent soumettre un curriculum vitae et une lettre de présentation en ligne à l'adresse www.winnipeg.ca/hr et apporter avec eux une copie papier de l'un et l'autre document au Salon de l'emploi, dont les dates sont affichées sur le site Web, avec le numéro de compétition. À l'un de ces salons, les curriculums vitae des candidats sont étudiés et les personnes retenues passent ensuite une brève entrevue de sélection. Les personnes qui répondent aux exigences de l'emploi et qui réussissent l'entrevue passent ensuite un test de navigation en ligne d'environ 30 minutes. Les personnes qui réussissent ce test sont ensuite convoquées à une deuxième entrevue.

Les personnes embauchées participent à une formation rémunérée de cinq semaines à temps plein, allant du lundi au vendredi de 8 h à 16 h. Le milieu de travail est syndiqué. À la suite de cette formation, tous les employés commencent d'abord à travailler à temps partiel (12-32 heures par semaine). Les quarts de travail sont attribués en fonction de l'ancienneté des employés. Le salaire de départ est 12,32 \$/heure, avec une prime de 1,15 \$/heure pour le travail en soirée et les fins de semaine. Les possibilités d'emploi à temps plein, soit comme représentant du service à la clientèle 311 ou dans d'autres services de la Ville, sont d'abord offertes aux employés ayant le plus d'ancienneté. La Ville de Winnipeg offre un régime de pension, ainsi qu'un ensemble d'avantages sociaux.

Le travail se déroule à un rythme rapide et l'accent porte sur la qualité du service à la clientèle. Certains appels comptent 30 secondes pour répondre aux besoins de la personne qui appelle, tandis que d'autres peuvent dépasser les 30 minutes. Les personnes qui prennent les appels doivent pouvoir passer rapidement d'un appel à l'autre et doivent aussi ne pas être offusqué par ce que disent les gens, car certaines personnes ne sont pas polies ou patientes.

Le milieu de travail est accessible en fauteuil roulant et chaque poste de travail a été conçu de façon ergonomique. Certains postes de travail peuvent être surélevés en appuyant sur un bouton, tandis que d'autres peuvent être ajustés au moyen d'une manivelle pour permettre à l'employé de se tenir debout ou de demeurer assis. Une infirmière en santé du travail est disponible pour évaluer les besoins des employés et faire des recommandations par rapport aux outils ou au matériel nécessaires pour accommoder une personne ayant une déficience.

Si vous désirez poursuivre vos recherches sur cette très intéressante possibilité d'emploi, communiquez avec votre conseiller ou conseillère en orientation de l'ACP. Pour les personnes qui ont accès à Internet, vous pouvez également visiter le site Web de la Ville de Winnipeg pour en savoir davantage sur les services de la Ville, y compris le Service de renseignements 311.

~ Laurence Haien ~

LES CATASTROPHES N'ONT PAS BESOIN DE SE TRANSFORMER EN TRAGÉDIES **2^e partie**

~ Paul A. MacDonald ~

Un autre été au Manitoba approche et avec l'été surviennent les orages, les feux de forêt et d'autres possibilités de catastrophes. Dans un numéro antérieur de ParaTracks, j'avais rédigé la première tranche d'un article en deux parties sur les mesures à prendre en prévision d'une catastrophe, surtout en ce qui concerne les personnes à mobilité restreinte. En septembre 2011, j'ai participé à un atelier sur la gestion des opérations en cas de catastrophe offert par le Independent Living Resource Center (ILRC). À mon avis, ça en valait la peine, car j'ai beaucoup appris à ce sujet.

~ En cas de catastrophe ~

Les urgences se présentent de façon inattendue et jamais au bon moment, d'où l'importance d'avoir un plan de secours qui pourrait vous sauver la vie. Un plan de secours et une trousse de survie sont les mesures proactives les plus faciles et les moins coûteuses à mettre en place pour s'y préparer. Il est très difficile de savoir dans quelle mesure nous pourrions prendre de bonnes décisions dans une situation de crise. Les renseignements ci-dessous corrigent et clarifient certains énoncés de la première tranche de mon article. Je regrette toute confusion que ces énoncés auraient pu entraîner.

« Avoir un plan de secours est essentiel pour surmonter l'adversité. Votre plan devrait prévoir ce qui suit :

1. Renseignements personnels facilement accessibles, telle une **T**rousse d'**I**nformation pour des

Situations d'Urgence (T.I.S.U.).

2. Une trousse de secours en cas d'évacuation ou d'avoir à se mettre à l'abri sur place.
3. Matériel de sécurité adéquat et savoir comment s'en servir efficacement.
4. Une marche à suivre en cas d'urgence. Faites-en l'exercice avec toutes les personnes concernées. »

~ Spécialiste de l'évasion ~

Les spécialistes de l'évasion semblent se dégager comme par miracle de situations qui mettent leur vie en péril et de pièges d'où il semble impossible de s'échapper. La vérité, c'est qu'ils n'essaient pas de s'en sortir sans savoir à l'avance comment s'y prendre. Je vous demande alors pourquoi une personne intelligente ne prévoirait pas un plan de survie ou d'évacuation si elle se trouvait en danger.

La première chose à faire, c'est de penser à l'impensable. Ça n'arrive pas qu'aux « autres ». Faire l'autruche n'aura pour effet que de réduire vos chances de survie en cas d'urgence. Être préparé est votre meilleure défense.

Dans le cas d'une fuite de gaz ou d'un incendie, chaque seconde précieuse perdue en tentatives futiles de s'en sortir peut faire la différence entre la vie ou la mort. Sortir d'un bâtiment en flammes peut constituer tout un défi pour une personne non handicapée, alors il va sans dire que les personnes à mobilité restreinte sont confrontées à un défi encore plus grand dans une telle situation. Au moment de mettre en place un plan d'urgence, il faut prévoir un parcours d'évacuation et un abri sur place pour les personnes handicapées.

Sortir d'un bâtiment en flammes, ce n'est pas la même chose qu'une évacuation. On a très peu de temps pour sortir et les flammes peuvent bloquer l'accès à la trousse de secours. S'il est possible de mettre la trousse de secours près d'une sortie, on ne perdra pas de temps à la chercher tout en essayant de sortir du bâtiment. Assurez-vous que tous les résidents sont au courant de l'endroit où elle se trouve.

Lorsque vous planifiez un parcours d'évacuation, il faut tenir compte de ce qui suit :

- ~ S'il y a plus d'une sortie, vous doublez vos chances de survie en veillant à ce qu'elles soient toutes praticables, à la fois en hiver comme en été.
- ~ Est-ce que le parcours qui mène à la sortie est dégagé de manière à ce quelqu'un en fauteuil roulant ou avec une marchette puisse s'y déplacer aisément?
- ~ En hiver, est-ce qu'il y a un manteau chaud ou une couverture rangés près de chaque sortie?
- ~ Est-ce qu'on peut sortir par les fenêtres du rez-de-chaussée et sont-elles dégagées de toute obstruction?
- ~ Dans un bâtiment en flammes, ouvrir des portes fermées peut être très dangereux. La façon la plus sécuritaire de sortir, c'est par une fenêtre ou une porte qui donne directement sur l'extérieur.

- ~ Lors d'un incendie, davantage de gens meurent d'avoir aspiré de la fumée que de brûlures. S'il vous est possible de demeurer près du plancher, tentez de vous rendre ainsi jusqu'à la sortie.
- ~ Une fois dehors, vérifiez sans tarder si tous les résidents sont présents. Fixez un lieu de rencontre à l'avance permet de déterminer rapidement si quelqu'un manque à l'appel; lorsqu'ils arriveront sur place, les premiers intervenants auront besoin de savoir s'il y a encore quelqu'un dans le bâtiment.

~ Prenez-la et sortez ~

Préparer une trousse d'urgence ou d'évacuation en vaut vraiment la peine. Dans le cas de demeures où les résidents ont des besoins médicaux spéciaux, c'est une nécessité. La trousse devrait être rangée dans un endroit sécuritaire et d'accès facile, tel que près d'une sortie. Assurez-vous que tout le monde sait où elle se trouve, afin qu'on puisse la trouver rapidement en cas d'urgence.

Une trousse d'urgence doit contenir seulement ce qu'il faut pour survivre pendant quelques jours, au cas où les services seraient interrompus temporairement. Les personnes qui ont des problèmes de santé devraient s'assurer que les médicaments et le matériel médical dont elles ont besoin soient mis dans la trousse.

En général, une trousse d'urgence devrait comprendre ce qui suit :

- ~ **De l'eau embouteillée.** Assurez-vous d'avoir de petites bouteilles qui peuvent être transportées facilement. Il faut prévoir environ deux litres par personne par jour. Dans le cas d'une évacuation, vous aurez peut-être besoin de suffisamment d'eau pour durer quelques jours ou jusqu'à ce que les autorités responsables aient mis sur pied des centres d'évacuation.
- ~ **Des denrées non périssables,** telles que de la nourriture en conserve, des aliments lyophilisés et des barres énergétiques. Le riz et les pâtes ne pèsent pas beaucoup et durent longtemps. Vous devriez penser à remplacer les bouteilles d'eau et la nourriture au moins une fois par année. À ce qu'on m'a dit, les petits gâteaux emballés et le gâteau aux fruits sont les seules denrées alimentaires qui puissent durer des centaines d'années ! Cependant, je n'ai jamais vérifié si c'était bien le cas.
- ~ **Un ouvre-boîte manuel** n'est pas seulement un objet de curiosité. Il s'agit également d'un outil très utile. Un couteau suisse vous sera d'une plus grande utilité encore.
- ~ **Une lampe de poche et des piles chargées à fond.** Les lampes de poche à DEL éclairent très bien et ne consomment pas beaucoup d'énergie. (Vérifiez l'état des piles en même temps que celui de la nourriture.)
- ~ **Des bougies avec des allumettes ou un briquet.** Rangez-les dans un contenant solide pour les conserver en bon état.
- ~ **Un appareil radio qui fonctionne avec des piles.** Plusieurs appareils de divertissement personnel, tel les iPods, certains téléphones intelligents et les baladeurs MP3, sont équipés d'un récepteur de radio. Si votre appareil est ainsi équipé, souvenez-vous que vous devrez recharger régulièrement les piles. Mettez un chargeur dans votre trousse.

- ~ *Une trousse de premiers soins* devrait comprendre les médicaments essentiels et le nécessaire pour soigner des blessures.
- ~ *Une trousse de clés de rechange* pour votre maison et votre véhicule.
- ~ *Une copie de votre plan d'urgence*, y compris les numéros de personnes à contacter en cas d'urgence.
- ~ *En dernier lieu*, l'argent comptant demeure toujours la meilleure chose à avoir dans sa poche et sa trousse d'évacuation. Pour faciliter les achats, il est recommandé d'avoir des billets de 10 et 5 dollars, ainsi que de la monnaie. Il est aussi recommandé d'avoir de la monnaie pour faire un appel dans une cabine téléphonique, au cas où le réseau local de téléphonie cellulaire tomberait en panne.

~ Mon Dieu, j'ai tout perdu ! ~

Nous en venons maintenant à l'impensable. Au cours de la dernière année, il y a eu de nombreux récits dans les nouvelles de personnes qui avaient tout perdu dans l'incendie de leur demeure. Elles se sont échappées avec seulement leurs vêtements sur le dos et rien d'autre.

Dans la plupart des cas, elles n'avaient pas d'assurance. Elles sont dénuées de tout et doivent faire appel à la charité des autres. Il y a peu de situations plus tragiques qu'un incendie pour éveiller le sentiment d'entraide chez les gens. Les Manitobains et Manitobaines ne tardent pas à réagir et sont toujours prêts à donner un coup de main. Cependant, aucun degré de générosité et de bienveillance ne pourra remplacer tous vos objets personnels et vos objets souvenirs. Sans les moyens financiers de remplacer les objets les plus essentiels, les victimes d'une catastrophe ont un long chemin à parcourir avant de devenir à nouveau auto-suffisantes.

Il y a un autre élément à prendre en considération. Si vous demeurez dans un immeuble à logements multiples, comme un immeuble d'appartements ou en copropriété, vous pouvez faire très attention aux risques pouvant déclencher un incendie, mais vous n'avez aucun contrôle sur les habitudes non sécuritaires de vos voisins. Si un incendie se déclare dans leur logement, il peut rapidement se propager au vôtre et à tout l'édifice. Dans une telle situation d'incertitude, la meilleure chose à faire c'est de vous protéger contre la possibilité d'un désastre financier provoqué par une conflagration.

~ Assurance biens immobiliers ~

On peut se procurer une assurance biens immobiliers auprès de plusieurs compagnies au Manitoba. Les prix varient et je ne veux pas faire la promotion de l'une plus que de l'autre. Vous pouvez rapidement les trouver en consultant les pages jaunes ou en faisant une recherche dans Google.

L'assurance biens immobiliers ne peut pas tout remplacer, mais elle peut vous aider à vous rétablir plus rapidement. Certaines polices comprennent aussi des clauses qui couvrent les infractions, le cambriolage, le vandalisme et le vol.

Avant de souscrire une police d'assurance, je vous recommande de dresser un inventaire détaillé de tous vos appareils ménagers, meubles et objets les plus précieux. Il est bon de noter les numéros de modèle et de série de vos objets, mais si vous pouvez les prendre en photo ou sur

vidéo, cela sera d'une grande utilité lorsque vous devrez prouver que vous étiez propriétaire de ces biens si vous devez soumettre une demande d'indemnisation. Les images retouchées ne sont pas acceptées, alors ne perdez pas votre temps.

Je vais terminer en traitant d'un sujet que j'ai abordé l'année dernière. Si vous avez un problème de mobilité qui restreint votre capacité de vous en sortir, sachez comment évacuer tout édifice à plusieurs étages dans lequel vous vous trouvez. Cela comprend à la fois les édifices à bureaux et les immeubles d'appartements. Si l'ascenseur est le seul moyen de sortir du bâtiment, ce serait peut-être une bonne idée d'être au courant du plan et du parcours d'évacuation du bâtiment en question. Ne vous gênez pas, informez-vous auprès de quelqu'un, tel qu'un agent de sécurité de l'édifice. Votre vie peut en dépendre.

T.I.S.U.

Les troussees T.I.S.U. sont gratuites. On peut se les procurer aux endroits suivants :

- **Independent Living Resource Center**
Bureau de Portage Place
- **Senior's Resource Center (Centre de ressources des aînés)**
644, rue Burnell, Winnipeg 1-204-772-9581
- **Bureau central de la Society for Manitobans with Disabilities**
- 825, rue Sherbrook, 2^e étage, Winnipeg

Vous pouvez vous renseigner davantage au sujet de cette initiative en ligne et y visionner une vidéo qui explique la trousse. ***Rendez-vous à :***

http://seniors.cimnet.ca/cim/19C45_51T5882T50T1547.dhtm

ou

<http://seniors.cimnet.ca/> ...puis suivez les liens.

Pour télécharger d'autres renseignements et outils traitant de la gestion des opérations en cas de catastrophe, consultez le site Web de l'Organisation des mesures d'urgence du Manitoba à l'adresse :

<http://www.gov.mb.ca/emo/home/prepare/index.html>.

Merci d'avoir pris le temps de lire mon texte et je souhaite que tous les lecteurs et lectrices de *ParaTracks* puissent profiter en toute sécurité d'un été magnifique. J'espère avoir le plaisir de voir certains d'entre vous au **SMD Foundation / Easter Seals Drop Zone 2012** à l'édifice de la Banque Royale, 201, av. Portage, le 16 août 2012

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

William Wolfe

June Smith

Helen Rodie

Gordon Rockall

Donald Webb

Margaret Stewart

Steven Zabudny
Annie Zinyk
Donald MaurerVictor
Frank Jowett
Robert Raeburn
Terry Andrews

Beverly Craven
Rodney Buhl
Louise Beernearts
Jacob Debets
Fanny Diamond
Erna Friesen

DEMANDE D'ADHÉSION

OUI ! Inscrivez-moi en tant que membre de l'Association canadienne des paraplégiques (Manitoba) Inc. Tous les membres reçoivent le bulletin d'information *ParaTracks* publié par l'ACP (Manitoba) et *Accès total*, le bulletin national de l'ACP. Ils ont droit de vote à l'assemblée générale annuelle de l'Association. Ils ont aussi droit à des rabais dans divers magasins de fournitures de soins de santé : Stevens Home Health Care Supplies (prix spéciaux pour les fournitures et rabais de 10 % sur les appareils), The Access Store (10 %), Northland Home Health Care (10 % sur les fournitures médicales), ainsi que pour l'adhésion à l'organisme Disabled Sailing (rabais de 25 %).

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

_____ 15 \$ - 24 \$ - membre

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

_____ 100 \$- 249 \$ - membre donateur

_____ 250 \$ - 499 \$ - membre spécial

_____ 500 \$ et plus - membre bienfaiteur

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

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

L'ACP (Manitoba) Inc. ne vend pas ou n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses. Les renseignements personnels sont fournis à un tiers

uniquement aux fins d'expédition des bulletins de nouvelles de l'ACP. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez communiquer avec le bureau de l'ACP.

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

Nom : _____ Signature : _____ Date : _____

Prière de libeller votre chèque au nom de :

Association canadienne des paraplégiques (MB) Inc.

Expédiez par la poste à :

825, rue Sherbrook

Winnipeg MB R3A 1M5

Pour plus de renseignements :

téléphone : (204) 786-4753

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

télécopieur : (204) 786-1140

courriel : aconley@canparaplegic.org

COORDONNÉES DU MEMBRE

Nom _____

Adresse _____

Ville, province _____

Code postal _____ Téléphone _____

Adresse courriel _____

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

_____ Nouvelle adhésion _____ Renouvellement