

PARAQUAD



Réinventer l'autonomie



**TRANSITION
ÉCOLOGIQUE**
Pas sans les
personnes
en situation
de handicap!



**RETOUR
SUR LES JQLM 2025**
UNE ÉDITION QUI BAT
ENCORE DES RECORDS



**QUE FAIT-ON,
AU QUÉBEC, AVEC LES VIEUX
FAUTEUILS ROULANTS?**
APPRENEZ-EN PLUS SUR LA VALORISATION



**FONDATION
MÉMO-QC**
LANCEMENT DE L'ÉDITION
2025 DU FONDS 33



Un cathéter qui s'insère facilement, pour une utilisation plus facile, une plus grande confiance et plus de temps pour profiter de la vie.¹

Jonny utilise un cathéter VaPro
Katie utilise un cathéter Infyna Chic

Découvrez la facilité d'utilisation² et le confort³ qu'offre la NOUVELLE technologie de lubrification HydraBalance^{MC}

Conçue à partir d'ingrédients d'origine naturelle, sa combinaison unique d'enduit hydrophile et de fluide hydratant crée un coussin d'hydrogel qui glisse en douceur, aidant non seulement à protéger l'urètre, mais permettant une insertion et un retrait du cathéter sans effort. Pour une expérience de cathétérisation plus naturelle et en toute confiance.^{4,5}

Principales caractéristiques de notre NOUVELLE technologie de lubrification HydraBalance^{MC} :

- Douce et confortable lors de l'insertion et du retrait du cathéter.⁶
- Aide à protéger l'urètre contre les microtraumatismes potentiels et les infections des voies urinaires.⁷
- Conçue avec le bon équilibre d'ingrédients d'origine naturelle, pour une expérience de cathétérisation la plus naturelle possible.⁸

1. Étude clinique Hollister, CLR-00847, 2021 2. Étude clinique Hollister, CLR-00847, 2021 3. Données Hollister à l'interne, TR-00643, 2023 4. Association Européenne des Infirmières en Urologie (AEIU), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care – Catheterisation, Urethral Intermittent in Adults Dilatation, urethral intermittent in adults (2013), pages 25, 33, 47 5. Données Hollister à l'interne, CL-001027 6. Données Hollister à l'interne, CL-001015 7. Association Européenne des Infirmières en Urologie (AEIU), Evidence-based Guidelines for Best Practice in Urological Health Care – Catheterisation, Urethral Intermittent in Adults Dilatation, urethral intermittent in adults (2013), pages 25, 33, 47 8. Données Hollister à l'interne, CL-001017



PARA-QUÉBEC

n° 168 - Automne 2025 - Hiver 2026

SOMMAIRE

Revue publiée et distribuée par Moelle épinière et motricité Québec

6020, rue Jean-Talon Est, bureau 400
Montréal (Québec) H1S 3B1
Tél. : 514 341-PARA ou 341-7272
Sans frais : 1 877 341-7272
Télec. : 514 341-8884
Courriel : info@moelleepiniere.com
Site Internet : www.moelleepiniere.com

Tirage : 1 200 exemplaires

Dépôt légal : 4^e trimestre 2025 et 1^e trimestre 2026

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 0227-7123

Direction générale

Walter Zelaya

Jessica Picard

Michel Themens

Aline Vancompennolle

Walter Zelaya

Rédaction en chef

Aline Vancompennolle

Rédaction

Jean Archambault
Virginie Archambault
Marjorie Aunos
Mark Beggs
Édouard Boucher
Adrián Castellanos
Molina
Laurie-Eve Côté
Marie Julie Dion
Isabelle Ducharme
Claudia Duchesne
Jean-Paul Dumont
Samira Fezzani
Brigitte Filiatrault
Éric Gilbert
Madeleine Holden
L'équipe de Kéroul
Caroline Lachance
Édith Lafrenière
Bethsa Leconte
Kinga Maria Lukacs
Vanessa-Anne Paré
Jenn Pechberty

Relecture

Lorraine Poirier
Aline Vancompennolle

Correction d'épreuves

Virginie Archambault
Mélicha Lévy
Vanessa-Anne Paré
Jenn Pechberty
Aline Vancompennolle

Petites annonces

Kaouther Ben Amara

Publicité

Aline Vancompennolle

Conception graphique

Julien-design.com

Infographie

Marlène Laberge

Impression /

Distribution

Héon & Nadeau

Cotisation annuelle :

Membre régulier ou associé : 25 \$ / 1 an ou
60 \$ / 3 ans

Membre famille : 35 \$ / 1 an ou 90 \$ / 3 ans.

La reproduction des articles est permise avec autorisation de l'éditeur et mention de la source.

Éditorial	4
Présentation de la trésorière du conseil d'administration	6
MÉMO-Qc en action	7
Intégration sociale	7
Employabilité.....	10
L'équipe s'agrandit.....	11
Retour sur la 36 ^e Assemblée générale annuelle 2025	12
9 ^e édition des JQLM	15
Science & technologie – Connexion en jeu : la réponse immunitaire ..	16
Dossier – Le handicap et la transition écologique	18
Personnes en situation de handicap et injustices climatiques	18
Ex aequo : les effets négatifs des changements climatiques.....	21
Impressions de nos membres face aux changements climatiques....	22
Oui à la transition écologique mais sans culpabiliser.....	24
Kéroul s'engage pour une transition climatique accessible à tous.....	26
La recherche d'emploi au temps des réflexions climatiques.....	28
Mathieu Lamarche, entrepreneur tétraplégique	30
Les acteurs du changement	32
Témoignage – Le potager : écologique, économique et bon	34
Témoignage – Christian Ratté roule à l'électricité depuis 2019	36
Témoignage – Michel Themens : « Pour moi, écologie = durabilité »..	38
Témoignage – Dominic Mercier a travaillé dans le recyclage	40
Témoignage – Madeleine Holden – texte en anglais et en français....	42
Chronique voyage d'Isabelle Ducharme – Est-ce que l'écoresponsabilité prend une pause pendant les vacances?	44
Que fait-on, au Québec, avec les vieux fauteuils roulants?	46
Transition écologique : des solutions à construire	50
Chronique humour	58
Fondation MÉMO-Qc	60
Petites annonces	62

Couverture – Photo : Canva

Ndlr : Plutôt que d'uniformiser chaque article, nous avons choisi de respecter le choix de chaque rédactrice et rédacteur d'opter (ou non) pour l'écriture inclusive.



La crise climatique n'attendra pas l'accessibilité universelle : une urgence humaine pour les personnes en situation de handicap

Par Walter Zelaya



Walter Zelaya travaille dans le milieu communautaire depuis 1990. Après quelques années en intervention, il assume des postes de coordination et de direction.

Au début dans un regroupement en éducation populaire, ensuite dans un centre d'action bénévole. Il est le directeur général de MÉMO-Qc depuis 2003. Détenteur d'un baccalauréat et d'une maîtrise en service social de l'Université Laval, il a un intérêt marqué pour les questions sociétales et d'actualité.

Le temps presque estival du mois d'octobre, que je trouve si agréable, me rappelle rapidement un fait brutal : la nature est en pleine mutation. Vagues de chaleur intense, inondations soudaines, épisodes de smog... Les changements climatiques ne sont plus une menace hypothétique mais une réalité palpable qui s'imisce dans nos vies. Pourtant, au milieu de ces bouleversements, il est une vérité qui reste souvent dans l'ombre : l'impact disproportionné de cette crise sur les personnes en situation de handicap.

Nous considérons qu'il est essentiel d'humaniser cet enjeu, de le ramener à l'échelle de l'individu, car la lutte pour le climat est indissociable de la lutte pour la justice et l'inclusion.

Pour beaucoup d'entre nous, la chaleur extrême est un désagrément gérable : on cherche un endroit climatisé, on s'hydrate. Mais pour une personne tétraplégique dont le corps peine à réguler sa température interne ou pour une personne avec une maladie chronique complexifiée par l'air vicié, cela peut rapidement devenir une urgence vitale. Il ne s'agit pas d'une question de « faiblesse » individuelle mais une tragique conséquence de systèmes qui n'ont pas été pensés pour la diversité humaine face à un risque accru.

L'épreuve de l'évacuation dans un système non inclusif

Imaginez l'impensable : une inondation force l'évacuation de votre quartier. L'information circule vite, souvent via des canaux qui excluent les personnes ayant une déficience auditive ou visuelle. Mais ce n'est pas tout. Comment un aîné en fauteuil roulant, vivant au 6^e étage, va-t-il pouvoir descendre sans électricité et donc sans ascenseur, alors que les secours sont débordés et que les plans d'urgence ne prévoient pas toujours de moyens d'évacuation adaptés? Les études sont formelles : les personnes handicapées sont beaucoup plus susceptibles de mourir ou d'être blessées lors de catastrophes.

Au Québec, si nous sommes fiers de notre filet de solidarité sociale – bien que malmené ces temps-ci par le gouvernement –, ces événements extrêmes viennent déchirer le voile des apparences et révéler les failles béantes de nos mesures de secours pour faire face à de telles catastrophes : les refuges d'urgence sont-ils accessibles? Y a-t-il du personnel formé pour les besoins spécifiques des personnes en situation de handicap (PSH), en termes d'hygiène ou d'équipements spécialisés? Trop souvent, la réponse est non. Nous finissons alors par devoir choisir entre abri de fortune face à l'urgence climatique et perte d'autonomie, même de dignité, du fait de survivre dans un environnement inadapté.

Rappelons-nous la pandémie. Alors que nous croyions notre système de santé capable de faire face aux pires difficultés, il s'est écroulé comme un château de cartes aux premières alertes. Ne renouvelons pas l'expérience et apprenons de nos erreurs passées.

Le double fardeau de la déficience motrice face aux éléments

Pour les personnes ayant une incapacité motrice, qu'il s'agisse d'une lésion médullaire, de paralysie cérébrale ou de tout autre trouble de la mobilité, les changements climatiques ajoutent des couches de complexité à un quotidien déjà parsemé d'obstacles.

Pensons aux équipements technologiques : de nombreux fauteuils roulants motorisés, lits ajustables, respirateurs et autres aides techniques sont alimentés par l'électricité. Les tempêtes qui entraînent des pannes de courant prolongées représentent une menace directe à la santé et à la sécurité des PSH. Les événements climatiques extrêmes peuvent aussi affecter les infrastructures qui assurent l'autonomie comme les rampes d'accès.

Un autre point trop souvent négligé est la mobilité. Les services de transport adapté, sur lesquels des milliers de Québécois s'appuient, sont souvent les premiers perturbés ou suspendus en hiver. Pour une personne qui dépend de ce service pour ses rendez-vous médicaux, ses soins ou son travail, une interruption peut entraîner l'isolement complet. Si l'on ajoute à cela les routes impraticables, l'accès aux secours ou aux soins de santé revient à jouer au jeu potentiellement mortel de la roulette russe.

L'effet « boule de neige » des inégalités

L'impact des changements climatiques ne se limite pas aux événements les plus catastrophiques. C'est aussi une aggravation insidieuse d'inégalités sociales déjà criantes. On parle ici d'un **fardeau climatique disproportionné** : c'est l'étudiant avec un trouble du spectre de l'autisme dont l'anxiété est exacerbée par les perturbations de la routine ; c'est la mère de famille vivant avec une douleur chronique qui doit choisir entre payer sa facture d'électricité pour faire fonctionner son climatiseur ou acheter sa médication.

L'impact psychologique de ces menaces récurrentes est tout aussi dévastateur. Vivre constamment avec l'anticipation d'une crise —panne, évacuation, perte d'autonomie — génère une écoanxiété profonde, particulièrement aigüe chez les personnes dont la sécurité repose sur une routine fragile. Et avec une incapacité motrice, la question n'est pas "si" l'on peut évacuer mais "comment" survivre à la menace sans perdre sa dignité voire même, sa vie.

Pour une transition juste et inclusive

La vulnérabilité n'est pas une fatalité mais la conséquence de barrières imposées par la société. Les organismes communautaires travaillant pour les droits des personnes handicapées représentent la conscience d'une société plus juste, équitable et résiliente. Aujourd'hui, face à la crise climatique, nos voix sont plus importantes que jamais. Mais pour qu'elle soit réellement juste, la transition écologique doit

être fondamentalement inclusive. Cela signifie concrètement :

Cela signifie concrètement :

- L'intégration significative des personnes handicapées et des organismes qui les représentent dans l'élaboration des plans d'urgence, des politiques d'adaptation et des programmes de réduction des risques. On ne peut plus penser à nous après coup, en faisant de simples «ajustements». Nous sommes des experts de nos vies autant que des porteurs de solutions. Nous détenons le savoir-faire de l'adaptation et de l'innovation dans le domaine.
- La création de réseaux de soutien communautaire résilients. Il est impératif de mettre en place des systèmes d'alerte et d'entraide qui ciblent spécifiquement les PSH notamment, les personnes isolées ou dépendantes de l'électricité. Cela passe par des listes d'enregistrement prioritaires auprès des services d'urgence et des compagnies d'électricité ainsi que le financement d'organismes capables d'assurer des visites de courtoisie et des vérifications en cas d'événement majeur.
- L'accessibilité universelle garantit des «infrastructures d'adaptation». Nous parlons d'abris, de transports d'urgence, de haltes-chaleur ou de haltes-fraîcheur (des endroits qui permettent de se réchauffer en hiver ou se rafraîchir en été). Les systèmes de communication doivent également être accessibles à tous les types de handicaps. Et il faut inclure l'installation de générateurs accessibles dans tous les immeubles à logements neufs et existants de plusieurs étages.
- L'investissement dans la recherche et l'innovation inclusives. Le gouvernement et les institutions de recherche québécoises doivent financer des études visant à mieux comprendre les vulnérabilités croisées (handicap, pauvreté, âge) et développer des solutions qui intègrent l'accessibilité et ce, dès la conception des mesures d'adaptation climatique.

La crise climatique nous oblige à repenser notre rapport au monde et à l'autre. Nous savons que la résilience d'une société se mesure à la façon dont elle prend soin de ses membres les plus vulnérables. Pour les personnes en situation de handicap, il ne s'agit pas seulement de survivre à la prochaine canicule ou à la prochaine inondation, il s'agit de s'assurer que le droit fondamental à la sécurité, à l'autonomie et à la vie ne soit pas sacrifié sur l'autel de l'inaction, de la négligence ou de l'oubli.

Dans les pages qui suivent, nous mettons en lumière ces enjeux et présentons nos attentes pour un Québec climatiquement juste et réellement inclusif. C'est un travail collectif et l'heure est venue de le mener avec courage, humanité et détermination. L'accessibilité n'est pas un luxe. En temps de crise climatique, elle devient une question de survie.

Bonne lecture. ■



Guylaine Beulac s'est impliquée pour aider aux finances et reste pour le cœur

Par Aline Vancompernelle

Guylaine Beulac est devenue trésorière de notre organisme au moment où il s'appelait encore l'Association des Paraplégiques du Québec. C'est en rencontrant Sophie De Corwin, notre ancienne agente de communication, dans un club de vélo que cette fervente sportive et comptable agréée s'est laissée convaincre de s'impliquer pour la cause des personnes lésées médullaires, à l'époque où l'association vivait des difficultés financières.

Plus de 25 ans après son entrée au conseil d'administration de MÉMO-Qc, Guylaine Beulac n'a pas perdu son envie d'agir pour les personnes en situation de handicap. Plus encore, maintenant que l'organisme est en bonne santé financière et requiert moins d'investissement de sa part, elle affirme que c'est surtout le cœur qui la retient au conseil d'administration. Guylaine explique aussi qu'une des raisons qui l'a poussée à s'impliquer pour MÉMO-Qc a été sa sensibilité aux personnes blessées médullaires : une de ses sœurs eu un accident de traineau à l'âge de 16 ans qui l'a rendue paraplégique.

Guylaine est ravie d'avoir pu assister à l'évolution de l'organisme : du moment où son siège social se trouvait dans un couvent à l'entrevue du nouveau directeur qu'allait devenir Walter Zelaya, en passant par les «partys» de Noël auxquels elle emmenait ses enfants. «Je suis fière de l'évolution de MÉMO-Qc, de voir une stabilité dans l'équipe de direction ; ce qui donne une stabilité à l'équipe. Au départ, on avait un budget de 600 000\$, maintenant, c'est vraiment plus élevé. Nous pouvons offrir beaucoup de services et être la voix de ceux qui ne sont pas capables de se défendre», raconte Guylaine avec enthousiasme.

Dernière enfant d'une famille de neuf, notre trésorière a grandi à la campagne, dans le village de l'Avenir, près de Drummondville. Ses parents ont toujours été impliqués dans leur communauté. Sa mère, maîtresse de poste, remplissait souvent les formulaires administratifs des gens du village qui ne savaient ni lire, ni écrire. Cette volonté de s'impliquer pour les autres s'est naturellement transmise à leurs enfants.

Guylaine Beulac s'est dirigée vers la comptabilité à l'Université de Sherbrooke par facilité : «On dit qu'il y en a qui ont la «bosse des maths». Pour moi, c'était facile avec les chiffres. J'aimais ça.» Après un parcours



universitaire sans faute et une graduation à 24 ans, la jeune professionnelle s'est rendue à Longueuil pour un stage de deux ans dans un bureau comptable. Elle s'est ensuite occupée de faillites commerciales puis de coop en milieu scolaire comme celle d'HEC Montréal et de cégeps. Insatisfaite par ces emplois successifs, Guylaine Beulac a intégré Desjardins Capital, firme pour laquelle elle travaille encore jusqu'à l'an prochain, année où elle a choisi de prendre sa retraite à 61 ans.

La comptable a débuté sa carrière chez Desjardins comme contrôleur financière et a progressivement grimpé les échelons pour devenir directrice, aujourd'hui supervisant 10 employés. Elle s'occupe désormais principalement d'analyse financière.

Cette mère de deux enfants maintenant âgés de 19 et 21 ans s'est toujours impliquée durant leur éducation, à la garderie, chez les scouts, avec autant de passion et d'intérêt qu'elle le fait pour MÉMO-Qc. ■



Intégration sociale

RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS DANS L'OUEST DU QUÉBEC

14 JUIN, 12 JUILLET, 9 AOÛT ET 6 SEPTEMBRE
| SORTIES VÉLO À BLAINVILLE, GRANBY,
VICTORIAVILLE ET QUÉBEC

L'été, c'est fait pour bouger et profiter du beau temps ! Fidèles à sa tradition, MÉMO-Qc a offert à ses membres adeptes de vélo - à mains, à fourche à assistance motorisée ou régulier - l'occasion de sillonner les plus beaux circuits du Québec dans différentes villes. Les trajets proposés convenaient tant aux débutants qu'aux experts, grâce à l'encadrement offert par les conseillers en intégration, Mark Beggs et Jean-Paul Dumont ainsi que par le conseiller pair bénévole, Dominic Mercier.

Les cyclistes ont pu profiter d'un petit goûter après les randonnées, histoire de refaire leurs forces. Rendez-vous à l'été 2026 !



4 JUIN | CAFÉ-RENCONTRE HYBRIDE ENTRE-NOUS | CISSMO-CRDP DE SAINT-HUBERT

Nous avons eu le plaisir de tenir une très belle rencontre autour de la thématique «Gestion vessie-intestins lors des sorties» ; un sujet qui a suscité de nombreux échanges pertinents et enrichissants.

Pour cette édition, la formule a été légèrement adaptée afin de favoriser davantage les discussions entre membres de la communauté. Nous avons accueilli nos collègues professionnelles externes de l'IRGLM entre 14h30 et 15h30 ; ce qui nous a permis de profiter d'un moment en début de rencontre pour un tour de table et d'un temps après leur départ pour échanger librement.

Nous avons également eu la chance de compter sur la présence de nos collègues conseillers principaux en intégration, Mark et Omar, dont la participation a été très appréciée par tous.

Merci à toutes les personnes présentes pour leur contribution à cette rencontre humaine, respectueuse et constructive!



6 JUIN | SPECTACLE D'HUMOUR EN FEU DE SILVI TOURIGNY | BROSSARD



Soirée mémorable dans le cadre de la SQPH 2025

Jeudi le 5 juin, quelques membres de MÉMO-Qc ont eu la chance d'assister au spectacle hilarant de Silvi Tourigny au Club Dix30 de Brossard. Elle était en feu et nous avons ri du début à la fin!

La soirée a commencé autour d'un délicieux souper au restaurant Houston.

Un grand merci à l'équipe de la salle de spectacle pour leur accueil chaleureux et leur souci du confort de chacun.

Et surtout, merci du fond du cœur à Silvi Tourigny et à son conjoint, Maxime Fournier d'avoir permis à huit personnes de rire aux éclats !



20 JUIN | 5@7 EN TERRASSE AU RESTAURANT CRESCENDO | VERDUN

Un groupe de 18 personnes s'est réuni le vendredi 20 juin pour un 5@7 festif suivi d'un souper en terrasse au restaurant Crescendo à Verdun. Ce fut une belle occasion de se retrouver, de partager un bon moment dans un cadre convivial, au bord de l'eau, sous un soleil estival. Nous avons eu le plaisir d'accueillir notre collègue Adèle, de l'équipe Défense des droits, accompagnée de son fils. Leur présence a ajouté une touche chaleureuse à cette soirée placée sous le signe du plaisir et de la camaraderie. Merci à toutes et tous pour votre belle énergie !



13 JUILLET | DÎNER-PARTAGE À L'ÉLIXIR | LAVAL

Nous avons partagé un agréable dîner dimanche 13 juillet au restaurant L'Élixir à Laval, dans une ambiance chaleureuse et décontractée, comme toujours. À cette occasion, un petit sondage informel a été réalisé pour connaître les préférences du groupe entre dîners et soupers. Résultat : la majorité apprécie autant les deux formules! Merci à toutes les personnes présentes pour ce beau moment de convivialité !

16 JUILLET | SOUPER-PARTAGE CHEZ SCORES | SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

Juste avant les vacances estivales, le tandem dynamique composé des conseillers pairs bénévoles Dominic Mercier et Marie Julie Dion a convié les membres de la Montérégie-Centre pour un souper-partage à Saint-Jean-sur-Richelieu. Un nouveau membre de MÉMO-Qc s'est joint au groupe : gageons que ce ne sera pas sa dernière activité!

6 AOÛT | APÉR'EAU EN TERRASSE AU PUB LE CHALET À MAGOG

Situé sur un site enchanteur, aux abords de la plage du lac Memphrémagog, le pub Le Chalet de Magog est le lieu par excellence pour se rassembler et profiter de l'été! Les membres de l'Estrie ont répondu en grand nombre à l'invitation des conseillers pairs Marie Julie Dion et Dominic Mercier. Les conseillers pairs bénévoles Valérie Guimond et Dominic Piché se sont également joints au groupe, contribuant ainsi au dynamisme des échanges, en plus de créer de nouvelles occasions de rencontres. L'activité a été appréciée de tous les participants et la soirée s'est prolongée pour plusieurs d'entre eux.



21 AOÛT | SOUPER CHEZ PRINCE | SOREL-TRACY

Le 21 août, les conseillers pairs bénévoles Dominic Mercier et Marie Julie Dion ont convié les membres de la Montérégie au restaurant Chez Prince à Sorel-Tracy. Il s'agissait de la première fois que MÉMO-Qc organisait une activité dans cette ville. La terrasse était bien aménagée et facile d'accès et le personnel s'est montré attentif aux besoins du groupe. On en a profité pour souligner l'anniversaire d'un membre, André Chaput.



5 SEPTEMBRE | VISITE ET SOUPER DU VIGNOBLE L'ORPAILLEUR | DUNHAM

Ce n'est plus un secret : les conseillers pairs bénévoles Marie Julie Dion et Dominic Mercier se sont non seulement donné comme mission d'offrir une variété d'activités dans différentes régions de l'Ouest du Québec mais également de faire vivre de nouvelles expériences aux membres de MÉMO-Qc. C'est mission accomplie avec la visite et le souper au vignoble accessible L'Orpailleur de Dunham en Estrie – une première! Ce fut une visite agréable par une belle journée ensoleillée. En 2026, notre tandem de conseillers pairs a prévu d'organiser d'autres visites de type « découverte & dégustation ».

RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS DANS L'EST DU QUÉBEC

JUIN - SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN, DOLBEAU ET CHICOUTIMI

En juin dernier, notre équipe a pris la route vers le **Saguenay-Lac-Saint-Jean** pour un séjour riche en rencontres et en actions!

Au programme : une **patrouille citoyenne des stationnements réservés** où la sensibilisation s'est faite dans la bonne humeur mais avec un message clair : le respect des espaces réservés, c'est essentiel pour l'accessibilité de tous.

Nous avons aussi partagé deux moments chaleureux autour de la table, lors de **repas conviviaux à Dolbeau et à Chicoutimi**. Sourires, échanges d'astuces et belles discussions étaient au rendez-vous!



CITADELLE DE QUÉBEC

Quelle magnifique journée à la Citadelle de Québec! Sous un soleil éclatant et une chaleur bien présente, notre groupe de près de 25 participants a profité d'une activité culturelle riche en découvertes.

Le terrain parfois exigeant n'a pas freiné la détermination et l'énergie du groupe : ensemble, nous avons relevé le défi et savouré cette plongée dans l'histoire de la ville.

AOÛT - BAS-SAINT-LAURENT

En août, cap sur le Bas-Saint-Laurent pour un séjour qui a mis en lumière la force de la mobilisation collective!

Nous avons tenu une patrouille citoyenne des stationnements réservés à Rimouski avec la participation de nos membres, de leurs proches ainsi que de professionnels du CISSS du Bas-Saint-Laurent. Une belle occasion de sensibiliser ensemble au respect des espaces réservés et à l'importance de l'accessibilité.

La journée s'est poursuivie autour d'un souper convivial où les échanges et les rires étaient aussi présents que la bonne nourriture.





11 SEPTEMBRE - QUÉBEC - PATROUILLE CITOYENNE DE STATIONNEMENTS RÉSERVÉS HALLES FLEUR DE LYS

La patrouille citoyenne des stationnements réservés à Québec a rassemblé plus de 20 personnes : membres, proches, bénévoles et représentants du SPVQ. Répartis en petits groupes de patrouilleurs, tous ont contribué à sensibiliser la population à l'importance de respecter ces espaces essentiels. Une belle activité collective de prévention et de solidarité, qui a renforcé la mobilisation autour de l'accessibilité pour tous.



Employabilité

ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE PAR NOTRE SERVICE D'EMPLOYABILITÉ

Nous avons le plaisir de vous annoncer que, depuis le 1er juillet 2025, nous sommes officiellement en mesure d'accueillir les personnes ayant une déficience intellectuelle au sein de notre service d'employabilité.

Cette avancée marque une étape significative dans notre mission d'inclusion et d'accompagnement vers le marché du travail et nous sommes fiers de pouvoir la réaliser.

Il vous est dès maintenant possible de nous référer des participants ayant une déficience intellectuelle dans la mesure où ils habitent sur l'île de Montréal et qu'ils ont plus de 16 ans afin de les accompagner dans leur démarche de recherche d'emploi.

LES 50 ANS DE NOTRE PARTENAIRE, AXIA SERVICES

C'est dans une ambiance conviviale qu'a eu lieu, le 17 septembre, la célébration des 50 ans d'existence de l'une de nos entreprises partenaires, Axia Services. Notre coordonnatrice du service d'employabilité, Samira Fezzani, ainsi que notre conseillère d'orientation, Mélissa Lévy, y ont représenté MÉMO-Qc.



L'équipe s'agrandit

Christine Rousseau

Christine Rousseau rejoint MÉMO-Qc au poste d'avocate en défense des droits des locataires en situation de handicap.

Passionnée par les droits humains, Christine a étudié le droit au Québec, en Argentine et à Cuba, avec un intérêt marqué pour les droits des personnes en situation de handicap. Elle a exercé en pratique privée pendant quatre ans, puis a rejoint la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, où elle œuvre depuis maintenant sept ans. Elle a également été animatrice à AMI-télé, contribuant à la sensibilisation sur les réalités du handicap.

Son engagement dans notre projet sur l'habitation inclusive est profondément personnel : vivant elle-même avec une déficience visuelle, elle a connu les limites d'un environnement peu accessible, où le domicile peut devenir une prison. Aujourd'hui, elle souhaite mettre l'épaule à la roue pour que le droit au logement soit non-seulement reconnu, mais pleinement vécu : «Ce projet me touche profondément. En tant qu'avocate, je veux contribuer à faire du droit au logement un droit réel, concret, et accessible à toutes et tous.»



Christine Rousseau

Kinga Maria Lukacs

«C'est avec enthousiasme et détermination que j'intègre l'équipe de MÉMO-Qc en tant que conseillère en emploi!

Montréalaise d'adoption, j'ai choisi cette ville pour y poursuivre mes études en sciences humaines à l'Université Concordia, où j'ai complété un baccalauréat avec une double majeure en relations humaines et en sociologie. La diversité et la richesse culturelle de Montréal continuent d'inspirer mon engagement, tant professionnel que personnel.

Depuis plus de 20 ans, je me suis investie dans l'accompagnement de personnes ayant des besoins spécialisés. Mon parcours professionnel a débuté dans les organismes communautaires : d'abord en soutien résidentiel, puis en intégration sociale, en coordination du bénévolat, avec un passage dans les milieux municipaux et, enfin, en employabilité spécialisée. Ces années d'expérience m'ont permis de découvrir une passion qui m'anime encore aujourd'hui, ainsi qu'une conviction profonde : chaque accompagnement doit être aussi unique que l'est la personne accompagnée.

Ce qui me motive au quotidien, c'est de transformer les obstacles en solutions concrètes, grâce à une approche créative et collaborative. Chez MÉMO-Qc, j'ai l'occasion d'unir mon expérience sur le terrain et ma connaissance des enjeux d'employabilité autour de valeurs essentielles pour moi : l'autonomie, la dignité et la pleine participation sociale.

Je me réjouis de mettre mon expérience au service de cette mission et de collaborer avec une équipe aussi engagée.» ■



Kinga Maria Lukacs



11 JUIN | RETOUR SUR LA 46^E ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025

Par Vanessa-Anne Paré, coordonnatrice du service d'intégration sociale et organisatrice communautaire

La 46^e assemblée générale annuelle (AGA) de Moelle épinière et motricité Québec s'est tenue le 11 juin dernier. Elle a donné lieu à plusieurs « premières » pour MÉMO-Qc : un nouvel emplacement à Montréal, la participation à distance d'un groupe rassemblé à Québec et, enfin, un record de participation battu avec 150 personnes (membres, accompagnateurs, partenaires, administrateurs, employés et bénévoles), soit 92 à Montréal, 43 à Québec et 15 virtuellement.

Cette nouvelle manière « multimodale et multi sites » de tenir une assemblée générale a certes posé des défis importants sur le plan de la technique, de l'animation et de la logistique mais, grâce au travail minutieux des régisseurs et aux technologies qui rendent désormais le tout possible, nous avons pu faire fi de la distance, comme si nous nous trouvions dans une seule et même salle.

Pour une troisième année de suite, l'assemblée a été présidée avec dynamisme par Matthieu Bardin. Il a pris soin de s'assurer que les personnes à distance, tant à Québec que par visioconférence, puissent participer activement à l'événement en proposant des résolutions, en intervenant et en posant des questions. Mélissa Lévy, conseillère en orientation à MÉMO-Qc, a mis à profit ses talents en rédaction en endossant le rôle de secrétaire d'assemblée pour la toute première fois.

Bilan d'une année de luttes

Le bilan de l'année a été amorcé par le mot du directeur général, Walter Zelaya, et de la nouvelle présidente du conseil d'administration, Marjorie Aunos. Avec bienveillance et une pointe d'humour, elle a su apporter sa touche personnelle lors de ses interventions. Ensemble, ils ont présenté quelques-uns des faits saillants qui ont marqué l'année 2024-2025, comme

- l'enquête publique en lien avec le décès de Normand Meunier,
- la campagne pour les soins de plaies de pression,
- le dépôt d'un rapport au Ministère de la Santé sur les trajectoires de soins et de services pour les personnes lésées médullaires et
- le projet de répit pour les proches aidants,

pour n'en nommer que quelques-uns. Il a aussi été mentionné que l'organisme est parvenu à maintenir, au prix de nombreux efforts, une bonne santé financière en dépit des changements d'orientation de Services Québec qui ont entraîné des coupures dans le financement de notre service d'employabilité.

Comme lors des assemblées précédentes, après la présentation des états financiers par Gilbert Bastings, vérificateur comptable, les faits saillants de chacun des services de MÉMO-Qc (intégration sociale, employabilité, défense des droits et sensibilisation, concertation, soutien à la recherche et communications) ont été présentés par les membres de notre équipe. Nathalie Michaud, Samira Fezzani, Adèle Liliane Ngo Mben Nkoth, Virginie Archambault et Aline Vancompennolle ont, tour à tour, pris la parole, suivis par Omar Lachheb qui a présenté le bilan de la Fondation Moelle épinière et motricité Québec, une entité légalement distincte de MÉMO-Qc. Bien qu'il occupe mainte-



Assemblée générale à Montréal

nant le poste de conseiller en intégration, Omar continue à s'occuper de la réception des demandes de soutien financier et de la mobilisation des comités d'étude, alors que le volet philanthropique est désormais assumé par Caroline Lachance qui met à contribution ses talents et son sens de la persuasion.

L'assemblée s'est enfin achevée par les habituels et très appréciés témoignages de membres, clients et partenaires qui sont venus appuyer le bilan des différents services en démontrant les impacts concrets de MÉMO-Qc.

Cap sur de nouvelles orientations stratégiques

MÉMO-Qc s'est doté de douze nouvelles orientations stratégiques pour la période 2025-2028 qui ont été entérinées par l'assemblée générale. Elles ont été présentées conjointement par Marjorie Aunos et Walter Zelaya. De manière générale, ces orientations visent à poursuivre les efforts de déploiement des différents services, le rayonnement de l'organisme et, dans une perspective de transformation sociale, à obtenir des gains qui améliorent la qualité de vie des personnes lésées médullaires et des personnes en situation de handicap.

Nouveau visage au conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de neuf membres, dont au moins le tiers sont des membres réguliers, c'est-à-dire des personnes ayant une lésion médullaire.

Cette année, cinq postes étaient en élection, soient ceux occupés par Marie-Blanche Rémillard, Richard Soly et Christian Séguin. Tous trois se sont portés candidats. À ces derniers se sont ajoutés les deux postes laissés vacants à la suite de la démission de Dean Bergeron et de Fany O'Bomsawin. Le conseil d'administration a reçu une quatrième candidature en règle, celle de Jean Archambault.

Le nombre de candidatures étant inférieur au nombre de postes à combler, il y a eu élection par acclamation.

Jean Archambault est un pharmacien-propriétaire de Montréal. Vivant avec une paraplégie incomplète occasionnée par des hernies de la moelle épinière et membre de MÉMO-Qc depuis 2021, il connaît bien les défis que rencontrent les personnes lésées médullaires au quotidien de même que les services offerts par l'organisme. Quant au poste demeuré vacant au terme de l'assemblée, le conseil verra à coopter un ou une administratrice en cours d'année.

L'organisme sera appelé à relever de nouveaux défis et à poursuivre son développement au cours des prochaines années. Le fait de pouvoir compter sur un conseil d'administration solide, composé de personnes aux compétences et aux parcours diversifiés, nous permet d'aborder l'avenir avec confiance.

MÉMO-Qc remercie sincèrement M. Bergeron et Mme O'Bomsawin pour leur engagement et leur confiance durant toutes ces années. Chacun a été promu dans son domaine d'expertise et ils occupent désormais des fonctions qui ne leur permettent plus de siéger sur notre conseil d'administration. Nous leur souhaitons un succès professionnel bien mérité.

Savoir reconnaître l'engagement

Vers la fin de l'assemblée, MÉMO-Qc a souhaité reconnaître l'engagement de certains acteurs de sa communauté en leur rendant hommage.

D'abord, Mélissa Lévy a rendu hommage à Stéphane Braney, qui porte à la fois le chapeau d'employeur intégrant des personnes en situation de handicap et de client du service d'employabilité. Monsieur Braney, qui vit avec une tétraplégie depuis 30 ans, a également livré, plus tôt



Assemblée générale à Québec



MÉMO-Qc a rendu hommage à plusieurs bénévoles de la Fondation. Sur cette photo, de gauche à droite : Marie-Blanche Rémillard, bénévole et administratrice, Walter Zelaya, Josée Dubois, bénévole et ergothérapeute, Marie Riley-Nobert, bénévole et ergothérapeute, Nathalie Michaud, Omar Lachheb et Karine Laplante.



durant l'assemblée, un vibrant témoignage dans lequel il a parlé de son parcours professionnel, personnel et de son rôle en tant qu'employeur.

Ensuite, Omar Lachheb a rendu hommage aux neuf membres qui composent les différents comités d'étude des demandes de soutien de la Fondation MÉMO-Qc (Fonds 33, Fonds d'urgence pour les personnes lésées médullaires, Fonds d'urgence pour les membres ayant une limitation autre qu'une lésion médullaire). Ces femmes et ces hommes, qui assistaient à l'assemblée depuis Montréal et Québec, accomplissent dans l'ombre un travail ô combien important, qui garantit que les fonds sont alloués de manière juste et équitable. Il s'agit de Maxime Girard, Josée Dubois, Éric Gilbert, Anne-Marie

Lapointe, Marie-Blanche Rémillard, Marie Riley-Nobert, Jérôme St-Gelais, Sophie Laplante et Véronique Pagé.

Des repas rassembleurs

Alors que les gens de Montréal ont pu prendre part au traditionnel souper-réseautage suivant l'assemblée, les personnes présentes à Québec ont eu l'occasion, elles aussi, de partager un repas. Nous tenterons de reproduire l'expérience en y apportant des améliorations lors des prochaines assemblées. En parallèle, nous poursuivrons les efforts entrepris afin qu'il y ait une participation croissante de nos membres en région, ce qui ne peut qu'enrichir la vie associative et démocratique de MÉMO-Qc. ■



De droite à gauche : Marjorie Aunos, présidente du CA, Walter Zelaya, directeur général, Matthieu Bardin, président d'assemblée, et Mélissa Levy, secrétaire d'assemblée. À l'arrière : Guylaine Beaulac, trésorière.



MÉMO-Qc a rendu hommage à Stéphane Braney.

9^E ÉDITION DES JOURNÉES QUÉBÉCOISES DES LÉSIONS MÉDULLAIRES : UNE RÉUSSITE SUR TOUTE LA LIGNE

Par Vanessa-Anne Paré, coordonnatrice du service d'intégration sociale et organisatrice communautaire



La 9^e édition des Journées québécoises des lésions médullaires (JQLM) s'est tenue du 22 au 28 septembre 2025. Cette année, 16 activités, webinaires et événements ont été proposés pour une participation record de 687 présences, soit près d'une centaine de plus que notre record précédent !

Des webinaires diversifiés sur des sujets-clés

10 webinaires et ateliers virtuels ont été proposés dont une partie avaient lieu à l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay de Montréal (IRGLM) : méditation de pleine conscience, discussion avec les élus provinciaux, présentation de projets de recherche, démonstration culinaire d'une nutritionniste, discussion autour d'interventions chirurgicales offertes aux personnes tétraplégiques, découverte des bienfaits de la «Thérapie basée sur l'activité», rencontre au sujet des plaies de pression, discussion sur l'amour, la parentalité et le handicap et enfin, partage de trucs et astuces pour composer avec sa limitation au quotidien.



Cinq autres activités en présentiel se sont déroulées à travers le Québec : repas-partages, portes ouvertes, défilé de la mobilité et sortie à la grande roue.

La Soirée sur roues à Montréal : le moment-phare de la semaine

Après Québec l'an dernier, c'était au tour des gens de Montréal de rouler en fauteuil le temps d'une soirée afin de vivre une expérience inclusive. En tout, 161 personnes se sont rassemblées au gymnase du Centre de réadaptation Lucie-Bruneau (CCSMTL).

La soirée, commanditée par Hollister, avait pour thème Les femmes au cœur du handicap. Elle a été animée avec fougue et authenticité par Pénélope McQuade et Émanuelle Robitaille. Le moment fort de la soirée a été, sans contredit, la performance-témoignage de Marjorie Aunos qui a mis en parallèle sa vie avant et après l'accident, en parlant notamment de parentalité et en rendant hommage à toutes les femmes ainsi qu'aux hommes qui lui ont permis d'être la personne qu'elle est aujourd'hui.

MÉMO-Qc tient à remercier ses nombreux partenaires publics, privés, institutionnels et communautaires pour leur soutien et leur apport tout au long de la semaine. Pour les découvrir : <https://www.moelleepiniere.com/journees-quebecoises-des-lesions-medullaires-jqlm/>

Rendez-vous en 2026 ! ■



MÉMO-Qc remercie ses précieux partenaires et commanditaires...





Connexion en jeu : la réponse immunitaire

Par Adrian Castellanos, étudiant au doctorat en neuroscience à l'ULaval

Dans mon premier article, j'ai parlé de l'importance des neurones et de leurs connexions. Aujourd'hui, j'aimerais commencer à explorer ce qui se passe lorsque ces connexions sont perdues à la suite d'une lésion.

Dans cet article, nous allons nous intéresser à ce qui se déroule immédiatement après une lésion : la réponse immunitaire. Cette réponse a été étudiée pendant des dizaines d'années par des scientifiques du monde entier. C'est une défense extrêmement complexe, comprenant des centaines de composantes différentes.

Les cellules du système immunitaire interviennent comme une brigade spécialisée, prête à protéger notre corps dès qu'un danger apparaît. Et quel rôle joue cette armée après une lésion de la moelle épinière? Pour l'expliquer, visualisons une ville où un bâtiment important est soudainement démoli par une force extérieure. Des signaux d'alerte sont envoyés précipitamment et des soldats arrivent immédiatement pour nettoyer et réparer le site. Ils interviennent en urgence pour sauver ce qui peut encore l'être. Leur mission première est claire : éliminer les débris et limiter les dégâts. Sans eux, ce serait le chaos. C'est exactement ce qui se passe après une lésion de la moelle épinière. Certaines molécules libérées dans la zone d'impact servent de signaux d'alerte pour notre système immunitaire qui arrive en quelques heures pour éliminer tous ces débris, toxiques et nocifs pour les tissus non affectés.

Les cellules immunitaires ne savent pas comment réagir

Cependant, ces soldats ne sont pas toujours préparés à ce genre de catastrophe. Nos cellules immunitaires n'ont jamais vraiment eu l'occasion d'apprendre comment réagir correctement à une blessure de ce type. Alors elles font ce qu'elles savent faire : attaquer et nettoyer. Et c'est là que les choses deviennent dramatiques. Sans la formation adéquate, ces soldats ne sont pas capables de différencier ce qui est endommagé de ce qui ne l'est pas. Mais voilà le paradoxe : le système immunitaire tente d'aider de toutes ses forces. Il limite la propagation de l'infection, dévore les débris toxiques et sécrète parfois même des molécules utiles à la réparation. Mais en même temps, il peut endommager des tissus encore fonctionnels, réduisant ainsi les chances de récupération.

Trouver une manière d'orienter ces cellules pour qu'elles agissent de façon bénéfique représente un véritable défi pour les scientifiques. Il ne s'agit pas d'arrêter complètement l'inflammation : ces soldats font en réalité beaucoup plus de bien que de mal. Mais comment guider ces soldats pour qu'ils fassent le bon travail? Comment encourager leurs actions bénéfiques tout en évitant qu'ils causent plus de dégâts? Certains laboratoires cherchent à comprendre quels signaux chimiques leur indiquent quoi faire. D'autres testent des traitements capables d'entraîner ces cellules, un



Description de l'image : Représentation de l'analogie utilisée : les cellules immunitaires ne savent pas différencier ce qui est sain de ce qui ne l'est pas, provoquant ainsi des dommages supplémentaires.

Conception et réalisation du croquis original : Juliette Ferry (doctorante en médecine à l'ULaval)
*Digitalisation et création de l'image finale à l'aide de ChatGPT/OpenAI

peu comme si on leur donnait enfin la formation nécessaire pour agir correctement. L'objectif est clair : transformer cette armée un peu maladroite en une équipe efficace, capable de nettoyer les débris sans abîmer le reste de la ville.

Les recherches visent à orienter le système immunitaire

Avec tant de cellules et de signaux qui communiquent en permanence, orienter le système immunitaire pour qu'il agisse de manière optimale reste un véritable casse-tête pour les chercheurs. Mais si on y parvient, les bénéfices pourraient être énormes pour une personne avec une lésion de la moelle épinière : limiter les dégâts supplémentaires, protéger les tissus encore sains et donner au corps de meilleures chances de récupérer ses fonctions. Cela pourrait également rendre d'autres types de thérapies beaucoup plus efficaces.

La route est encore longue, mais chaque découverte nous rapproche d'un objectif essentiel : permettre au corps de mieux se défendre et de préserver ce qui peut l'être. Comprendre et entraîner notre système immunitaire, c'est ouvrir la porte à de nouvelles stratégies qui, un jour, pourraient réellement améliorer la qualité de vie après une lésion de la moelle épinière. ■



Sondage
MEMO-Qc
sur les communications



Que pensez-vous de nos outils de communication?

Votre opinion est primordiale pour nous! Remplissez notre sondage et aidez-nous à connaître votre avis afin de pouvoir mieux vous rejoindre.

Vous pouvez accéder au questionnaire en scannant ce code :



Courez aussi la chance de gagner 3 certificats-cadeaux de 75\$.

Pour participer à ce concours, remplissez le sondage puis envoyez-nous votre nom à Communications@moelleepiniere.com

Date limite : le 15 décembre 2025

Un grand merci d'avance pour vos réponses!

Suivez MÉMO sur les réseaux !



Restez à jour sur tout ce qui concerne MÉMO-Qc!

Les actualités au sujet de l'organisation et du handicap en général sur nos pages Facebook, Youtube, LinkedIn et Instagram.

[@MEMOQuebec](https://facebook.com/MEMOQuebec)

[ca.linkedin.com/ company/memoqc](https://ca.linkedin.com/company/memoqc)

Les vidéos que nous réalisons, nos webconférences, les témoignages de nos membres et autres sur notre chaîne YouTube.

[youtube.com/ MEMOQuebec](https://youtube.com/@MEMOQuebec)

Nous publions plusieurs fois par semaine!



DOSSIER : LE HANDICAP ET LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

Les personnes en situation de handicap font partie des populations les plus vulnérables face aux changements climatiques. Cette situation ne doit pas être une fatalité et c'est vers les solutions que nous nous tournons. La transition écologique doit se faire ensemble dans un esprit d'inclusion, de créativité et de résilience.



Les personnes en situation de handicap sont les premières impactées par les injustices climatiques

Entrevue avec le chercheur Sébastien Jodoin

Par Virginie Archambault, agente de recherche et de liaison

Le professeur Sébastien Jodoin est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les droits de la personne, la santé et l'environnement. Il est également un membre du Centre sur les droits de la personne et le pluralisme juridique, ainsi que membre associé de l'École d'environnement Bieler, de l'École de politiques publiques Max Bell et de l'Institut des politiques sociales et de la santé de l'Université McGill.

Ses recherches portent sur trois grands thèmes : la relation entre les droits humains et la crise climatique, le droit et la politique climatique transnationale et comparée et le rôle des droits des personnes handicapées dans la résolution des problèmes et défis complexes liés à l'environnement et à la santé.

Virginie Archambault : Qu'est-ce qui vous a mené à vous intéresser à l'impact de la crise climatique sur la population des personnes en situation de handicap?

Sébastien Jodoin J'ai été diagnostiqué avec la sclérose en plaques il y a 10 ans et durant mon premier été, j'ai réalisé que j'étais très intolérant à la chaleur ; ce qui est un symptôme commun. Cette expérience m'a fait prendre conscience que j'étais affecté différemment par les changements climatiques quoique je n'avais jamais fait ce lien avant, même si je m'intéresse aux changements climatiques depuis 2007. Afin d'être moins affecté par la chaleur, j'ai commencé à utiliser un gilet de refroidissement permettant de garder mon corps à une température plus basse durant trois heures. Devoir trouver une solution m'a fait réaliser qu'il s'agissait d'un sujet de



recherche qui pourrait être exploré et j'ai réalisé que personne ne s'y était déjà intéressé.

Il m'a fallu quelques années pour démarrer un programme de recherche. Au début, ce qui était important

pour moi était bien entendu de comprendre comment les personnes en situation de handicap pouvaient être affectées par les changements climatiques mais également, le rôle de celles-ci, notamment au niveau de leur propre résilience et la mise en œuvre de solutions climatiques inclusives. Je ne voulais pas mettre l'accent sur notre statut de victime mais bien, de voir comment nous pouvons être des acteurs de changement.

V. A. : Selon vous, les personnes en situation de handicap sont-elles plus vulnérables en cas de catastrophes naturelles et pourquoi?

S. J. : Elles sont plus vulnérables en raison des barrières qu'elles rencontrent dans notre société. Par exemple, une personne ayant une limitation neurologique est plus à risque dans une situation de vague de chaleur pour des raisons d'ordre médical. Mais, si elle a accès à un climatiseur, des soins de santé, une grande maison avec de l'air frais et un quartier avec des espaces verts, elle sera plus résiliente. De ce fait, ce n'est pas uniquement les facteurs médicaux qui vont affecter la personne mais c'est bien la manière dont la société est organisée qui la met à risque ainsi que les mesures qui sont mises en place pour communiquer avec les personnes en situation de handicap.

Nous avons des données claires et précises sur les impacts des vagues de chaleur car le handicap représente un facteur de risque pour la mortalité dans ces moments-là. Par exemple, en 2021, il y a eu une vague de chaleur qui a tué environ 600 personnes en Colombie-Britannique et 91% de celles-ci avaient un handicap selon les données du gouvernement. Il y a également un second exemple, cette fois-ci au Québec en 2018 : une soixantaine de personnes sont décédées lors d'une vague de chaleur et les ¾ de celles-ci étaient en situation de handicap.

Si nous regardons les plans gouvernementaux concernant les vagues de chaleur avant les événements de 2018 et 2021, uniquement les personnes âgées y étaient mentionnées, mais on n'y mentionnait pas les personnes les plus à risque qui sont les personnes en situation de handicap. Nous percevons désormais une petite augmentation de leur présence dans les initiatives gouvernementales à

travers notre programme de recherche qui analyse annuellement les politiques climatiques mises en place.

V. A. : Pouvez-vous nous donner des exemples concrets pour lesquels les personnes en situation de handicap (« PSH ») sont considérées comme étant vulnérables? (Chaleur extrême, inondation, feux de forêt, etc.)

S. J. : Nous possédons les études sur les vagues de chaleur que je viens de mentionner. Il y a également plusieurs études menées à la suite de l'ouragan Katrina qui a eu lieu en Nouvelle-Orléans en 2005. Une étude qualitative démontrait que les PSH n'avaient pas été évacuées puisqu'il y avait plusieurs barrières pour les rejoindre. De plus, il a été démontré que les PSH ont attendu un an de plus que les autres citoyens de la ville pour avoir accès à un logement adapté à nouveau. Tout cela démontre les types de vulnérabilités auxquelles les personnes handicapées font face.

Au Texas, en 2023, une tempête hivernale a engendré une coupure de courant majeure. Des études sont publiées sur le sujet cette année et démontrent que les personnes ayant besoin d'équipement médical, tel qu'un respirateur artificiel ou autres, ont été grandement affectées.

V. A. : Pouvez-vous nous en dire davantage sur l'initiative du «Programme de recherche sur les actions climatiques inclusives en matière de handicap» de l'Université McGill et dont vous êtes le directeur?

S. J. : Son développement est basé sur ma propre expérience car j'ai remarqué qu'il y avait un manque de connaissances dans ce domaine. De concert avec d'autres chercheurs de l'Université McGill ainsi que des activistes du milieu des PSH, nous avons développé ce programme. Nous avons trois objectifs : en premier lieu, l'analyse des lois et politiques publiques.

En deuxième lieu, il s'agit de la recherche empirique qualitative sur l'expérience vécue des changements climatiques ou de l'action climatique. Nous nous intéressons à des mesures telles que l'accessibilité des pistes cyclables et la façon dont est affectée la mobilité des PSH.

En troisième lieu, nous menons des projets de recherche en collaboration avec des PSH pour les outiller et les positionner comme acteur de changement dans le domaine, pour construire des solutions climatiques avec elles.

V. A. : Pouvez-vous nous parler davantage du contexte de développement du projet présentement en cours intitulé «Rien sur nous sans nous : la mise en œuvre d'une adaptation climatique inclusive du handicap dans la Communauté métropolitaine de Montréal», en partenariat avec des organismes et ►



institutions du Québec?

S. J. : Le projet débute. Nous sommes en train de finaliser nos partenariats avec différents organismes et institutions. Ouranos m'a contacté pour mener ce projet. Il s'agit d'un organisme frontière (ndlr : qui fait le pont entre deux domaines distincts) financé par le gouvernement du Québec qui appuie la recherche scientifique sur l'adaptation climatique, et qui travaille avec les villes et divers paliers du gouvernement pour que les études menées aient un impact sur les politiques. Ouranos souhaite également que cette recherche ait un impact concret. Nous collaborons aussi avec Ex Aequo. C'est un organisme qui était déjà grandement intéressé par les enjeux climatiques. Alors ça s'est fait naturellement. La Ville de Montréal, la direction du ministère de la Santé publique et d'autres institutions, sont également présentes en tant que partenaires.

Durant la première année, nous allons faire des entrevues et la deuxième année, un sondage afin d'essayer de comprendre quelles sont les barrières auxquelles les gens font face et de quelles manières ils sont affectés par les différents impacts climatiques. La troisième année, nous réunirons un groupe de discussion focalisé pour tenter de trouver et construire des solutions ensemble.

V. A. : Selon vous, pourquoi connaissons-nous peu d'informations sur le rôle des PSH dans la promotion de la justice climatique?

S. J. : Il y a plusieurs facteurs. Le premier serait que le mouvement de la justice climatique ne s'est pas intéressé à cette communauté et il n'a pas essayé de bâtir des ponts.

Depuis environ 10 à 15 ans, nous percevons un effort pour rejoindre davantage les femmes, les Premières Nations et les personnes racisées mais nous ne voyons pas le même effort fourni pour rejoindre les PSH.

D'un autre côté, les PSH rencontrent plusieurs défis. Les organismes qui les défendent ont d'autres priorités que ce sujet. Il y a également des PSH qui travaillent sur les questions climatiques de manière directe ou indirecte. Par exemple, les personnes qui militent pour avoir accès au transport collectif accessible font de l'activisme climatique selon moi ; bien qu'elles ne le perçoivent pas toujours de cette manière. En effet, ça permet à un plus grand nombre de personnes d'utiliser un moyen de transport durable.

V. A. : Avez-vous des projets de recherche sur lesquels vous aimeriez ou allez travailler dans les prochaines années?

S. J. : Il y a deux gros projets : celui que nous avons nommé plus tôt, le projet « Rien sur nous sans nous : la mise en œuvre d'une adaptation climatique inclusive du handicap dans la Communauté métropolitaine de Montréal ». Le second porte sur la manière dont la transition écologique affecte les PSH à Montréal, Toronto et Boston.

Il y a encore très peu d'écrits et d'études sur le sujet alors c'est certain que d'autres projets émergeront prochainement. Les membres de notre Chaire de Recherche écrivent présentement un article scientifique sur les droits au transport accessible au Canada et ça a émergé du fait qu'il n'y avait pas assez de recherches sur l'accessibilité et le transport en tant que droits humains. ■

The screenshot shows the Ouranos website interface. At the top, there is a navigation bar with the Ouranos logo and several menu items: 'A propos', 'Changements climatiques', 'Programmation et publications', and 'Plateformes et données'. There is also a search icon, language options ('EN'), 'Actualités', 'Nous joindre', and a 'RESTEZ INFORMÉS' button. The main content area features a breadcrumb trail: 'Accueil > Projets de recherche et publications > Rien sur nous sans nous : la mise en œuvre d'une...'. The title of the project is 'Rien sur nous sans nous : la mise en œuvre d'une adaptation climatique inclusive du handicap dans la Communauté métropolitaine de Montréal'. Below the title, there is a short description: 'Rien sur nous sans nous vise à favoriser la mise en œuvre d'une adaptation climatique inclusive du handicap dans la Communauté métropolitaine de Montréal. Ce projet vise également à comprendre l'influence des barrières sociales, institutionnelles, physiques et économiques sur la vulnérabilité climatique des personnes handicapées.' To the right, there is a 'Détails du projet' sidebar with the following information: 'Programmation scientifique', 'Programmation 2020-2028', 'Thématique(s) et priorité(s): Défis socio-sanitaires - Événements extrêmes - Milieux de vie - Gouvernance climatique', and 'Début et durée: Avril 2025 • Mars 2028'.



Ex aequo : nos membres ressentent déjà les effets négatifs des changements climatiques

Par Aline Vancompernelle, agente de communication

Quand l'organisme de défense des droits montréalais Ex aequo a voulu interroger ses membres sur le sujet de la transition écologique, voici quelques années, peu se sont montrés intéressés. Frédéric Vachon, organisateur communautaire, en poste depuis le début de la pandémie se souvient que souvent, ils ne voyaient pas le lien entre leur situation au quotidien et l'état de la planète.

«Beaucoup ignorent la situation et l'impact sur leur vie même s'ils ressentent déjà les effets des changements climatiques. Nous remarquons à chaque année que des membres manquent à l'appel et nous avons dû mal à expliquer ces disparitions» explique Frédéric. Il explique que les conséquences des changements climatiques sont bien présentes, comme les vagues de chaleur ou de froid qui provoquent des pannes d'électricité et desquelles il est difficile de se mettre à l'abri.

L'organisateur communautaire, personnellement sensible à la transition écologique, a pu constater le manque d'intérêt pour le sujet autour de lui. Il affirme que les groupes environnementalistes semblent malheureusement déconnectés du milieu communautaire des personnes à mobilité réduite et inversement. «Le sujet est à peine abordé. Il y a seulement un début d'intérêt même

dans la recherche. Pourtant, les personnes en situation de handicap sont les premières victimes des injustices climatiques» explique Frédéric.

Un partenariat avec le projet Ouranos et l'équipe de Sébastien Jodoin

L'an passé, l'équipe d'Ex aequo a assisté à une conférence de Sébastien Jodoin, juriste et chercheur, seul spécialiste du domaine dans la province (voir l'article de Virginie Archambault en introduction de ce dossier). Le chercheur, lui-même, reconnaît que les gens ne font souvent pas le lien entre handicap et climat : «J'ai rencontré des personnes qui sont des activistes climatiques et qui ont un handicap mais qui n'avaient jamais fait le lien entre les deux.»

Les chiffres présentés par Sébastien Jodoin sur la vague de chaleur de Vancouver qui a fait 90% de victimes en situation de handicap en 2023-2024 ont bouleversé l'équipe d'Ex aequo. C'est ce qui l'a poussée à s'engager pour aider les Montréalais.

Ex aequo est depuis, partenaire du projet Ouranos qui vise à analyser, à partir de cet automne, les changements climatiques du point de vue du handicap à Montréal, Toronto et Vancouver.

Pour Frédéric Vachon, la lutte commence trop tard et à trop petits pas mais les recherches permettront de présenter des statistiques aux dirigeants politiques.

«Des canaris dans la mine»

L'organisateur communautaire s'explique : «Dans les municipalités, les plans de crise qui sont proposés ne correspondent pas à toutes les personnes. Les élus ne pensent pas à la façon de faire sortir les personnes en fauteuil roulant d'un bâtiment, par exemple. Ce sont à nos responsables politiques de s'assurer que l'environnement convient à tout le monde, pour que les gens vivent sainement. Pourtant, les canaris dans la mine, ce sont nos membres». (ndlr : Autrefois, les mineurs emportaient des canaris dans les mines de charbon car les gaz toxiques tuaient les oiseaux avant les mineurs. Les signes de détresse de l'oiseau indiquaient aux mineurs que les conditions n'étaient plus sûres.) ■



Frédéric Vachon (Source : Ex aequo)



Les impressions de nos membres face aux changements climatiques

Nous avons interrogé plusieurs de nos membres en situation de handicap sur la façon dont ils perçoivent et envisagent les changements climatiques. Leur impression est mitigée : certains ressentent fortement leur vulnérabilité tandis que d'autres sont plus en confiance vis-à-vis des dangers réels qu'ils pressentent.

Marjorie Aunos, présidente de notre conseil d'administration

«On est définitivement plus vulnérables à plusieurs niveaux. Je prends comme exemple la hausse des températures : je surchauffe l'été sans climatiseur. Ne pas savoir comment m'acclimater peut amener déshydratation, coup de chaleur, maux de tête et même des problèmes urologiques et de la constipation si je gère moins bien la quantité de liquide que je bois.

Concernant les catastrophes naturelles, nous sommes vulnérables car les gouvernements ne pensent pas à nous dans leurs plans d'urgence. Si on devait me déplacer, est-ce qu'on déplace aussi mes produits urologiques? Est-ce que les premiers secours comprendraient? Et les médicaments? La chaise d'aisance? S'il y a une délocalisation dans une chambre d'hôtel, serait-elle adaptée? Et si ma chaise roulante est endommagée ou si les routes sont pleines de débris? Qu'est-ce que je peux faire toute seule? Je ne sais même pas si j'aurais les mêmes chances de survie. Si les endroits sont moins propres et qu'on ne peut pas désinfecter? Je suis plus à risque d'infections. Et si on a moins d'antibiotiques? Avec les guerres économiques, certains médicaments sont moins accessibles. Que se passerait-il alors pour moi si ce sont des médicaments qui contrôlent mes spasmes, qui aident à la gestion urologique?

S'il faut s'enfuir rapidement, laissez-moi derrière. Avec tout le monde qui se sauve, je ne pense pas avoir beaucoup de chances. Je suis allée à Hawaii plusieurs fois et sur la plage, ils indiquent : «Endroit propice aux tsunamis». À chaque fois, je regardais qu'elles seraient mes chances, où je pourrais aller pour m'en sortir. Alors je disais à ma famille que si une alerte était donnée, ils devraient se sauver sans moi. Quelques années après, il y a eu un tsunami à l'endroit même où j'étais. C'est terrible de penser que ma famille pourrait périr parce qu'ils ne veulent pas me laisser derrière et que le gouvernement n'en a même pas conscience. Même chose dans les avions : je suis la

dernière à sortir en cas d'urgence, sur le dos de l'hôtesse de l'air, si tout va bien pour elle. Je ne peux pas me sauver seule. C'était important pour moi de dire à ma mère (quand Thomas, mon fils, était petit) que si on devait évacuer d'urgence elle DEVAIT sortir avec Thomas sans moi et espérer que je puisse sortir saine et sauve.»

Bethsa Leconte, conseillère principale en intégration

«En effet, nous sommes plus vulnérables face aux changements climatiques parce que, selon moi, ça nous touche personnellement dans notre fonctionnement au quotidien et notre santé physique et/ou mentale. Par exemple: une inondation ou refoulement d'égout, ce qui arrive de plus en plus souvent, serait très désagréable pour tout le monde mais pour moi qui vit seule et en fauteuil...? J'y pense mais j'évite de me stresser.

Les chaleurs intenses de cet été ont agi sur ma santé respiratoire à tel point que je pense à faire installer une thermopompe l'été prochain ; ce qui n'était pas nécessaire pour moi avant. Cela engendre une dépense imprévue mais je dois trouver des solutions et m'adapter à la situation.

Les pannes électriques sont de plus en plus courantes à Montréal. La majorité des personnes en situation de handicap («PSH») ont un lit électrique, un ascenseur ou autre et les batteries de secours ne fonctionnent pas toujours... Alors, imaginez une panne en hiver ou en pleine canicule l'été... Il faut une génératrice mais à quel prix? J'ai fait



mes devoirs. J'en ai magasiné une. Ce n'est pas donné. Il faut avoir les moyens même pour la plus petite.

Alors, est-ce qu'on est vulnérables? OUI! Que peut-on faire? Qui propose quoi?»

Jean-Paul Dumont, conseiller principal en intégration

«Certainement que la transition écologique est un enjeu important pour notre génération et je suis très préoccupé par cette question. Pour moi, il est clair que nous sommes à un tournant important de nos valeurs et de notre façon de vivre au quotidien. Nous sommes devant un mur et les défis sont à la mesure de l'être humain.

Il y a des solutions pour que nos enfants aient une vie meilleure. Comme citoyen, nous avons notre mot à dire. La volonté politique doit suivre le mouvement et même, en indiquer la voie»

Jean Archambault, membre de notre conseil d'administration

«On a vu récemment les inondations au Texas qui ont fait 120 morts ; ce qui indique un phénomène parfois très rapide dû au réchauffement climatique. C'est sûr qu'une personne à mobilité réduite sera beaucoup plus à risque de paniquer et d'en subir les conséquences.

Je ne crois pas que cela existe déjà mais la sécurité publique pourrait tenir un registre, dans chaque ville, des personnes en situation d'handicap. Cette liste pourrait être partagée avec les instances concernées (pompiers, police, etc...) afin de cibler les premières interventions en cas de danger.»*

Laurie-Ève Côté, conseillère principale en intégration

«J'ai déjà pensé au fait que j'étais plus vulnérable dans certaines situations, comme un feu, une panne de courant, un accident de voiture, mais pas tellement au niveau climatique et catastrophes naturelles, non! Tu vas me créer des nouvelles craintes! (je blague)»

Michel Themens, membre de notre conseil d'administration

«De mon côté, je ne suis pas anxieux. Je suis plus tôt désolé de constater que les gens n'ont pas compris l'urgence que nous vivons tous les jours face à l'environnement.

Je suis découragé par le manque de vision et d'action de la société qui consomme comme jamais, sans oublier les voyages à profusion! On dirait que personne ne comprend.»

Marie Julie Dion, conseillère-paire bénévole dans le Grand Montréal

«Je n'ai aucune peur de ce qui s'en vient mais je ne me sens pas non plus en confiance. Je suis neutre. Si on se rappelle, il y avait des dinosaures sur cette planète! Tout évolue. Et si on cherche à tout comprendre, on en devient fou. C'est anxiogène et on oublie de s'amuser! On est ici de passage.»

Éric Gilbert, conseiller-pair bénévole à Québec

«Pour les catastrophes naturelles, non, je n'ai pas vraiment d'appréhension à ce propos. Je veux dire que oui, ça m'attriste mais je ne peux pas me stresser avec ça en plus de mon quotidien et de ma condition de paraplégique. Non pas que ce n'est pas important mais je me concentre sur ce que je peux contrôler. Et aussi, je me sens suffisamment outillé et supporté pour avoir confiance que je me débrouillerais bien si un événement catastrophique se produisait.»

Dominic Mercier, conseiller-pair bénévole en Montérégie

«Au Québec, j'ai moins conscience des dangers et des catastrophes naturelles qui pourraient arriver. Si j'étais dans une zone à risque de tsunamis par exemple, là, je serais plus craintif. C'est certain que je ne veux pas me faire inonder en fauteuil roulant. Ce serait très dur de quitter une zone rapidement. Ici, je suis conscient des chaleurs, des tornades mais je n'ai pas peur à cause de mon handicap, non.»

Étienne Mayer, conseiller-pair bénévole en Abitibi-Témiscamingue

«Depuis mon accident, je sais que je suis dépendant du gouvernement pour mes soins. Ça peut jouer dans ma tête mais j'ai mis ça de côté. Il n'y a rien que je ne peux faire. Pour tout ce qui s'est passé dans ma vie, j'ai réussi à gérer. Je fais confiance à la vie et à ma capacité de résilience. Il n'arrive jamais rien pour rien.»

*Lorraine Poirier, membre de MÉMO-Qc nous indique sur ce point que, résidant à Montréal, elle a complété le «Formulaire d'inscription au programme d'aide à l'évacuation d'urgence» du Service de sécurité incendie de Montréal. «Les pompiers savent donc qu'une personne handicapée habite ce condo», précise-t-elle.

⇒ Pour en savoir plus ou vous inscrire :

<https://sim.montreal.ca/programme-daide-levacuation-durgence>

⇒ Au Québec, l'évacuation d'urgence repose sur des programmes municipaux. Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur les programmes existants. ■



Oui à la transition écologique mais sans culpabiliser les personnes à mobilité réduite

Par Aline Vancompennolle, agente de communication
et Virginie Archambault, agente de recherche et de liaison

Plusieurs membres nous ont rapporté se sentir coupables de ne pas pouvoir faire assez au quotidien pour lutter contre les changements climatiques notamment, à cause des limites que leur impose leur condition. Citons les déchets médicaux, l'utilisation du chauffage, de l'air climatisée ou encore, le fait de prendre la voiture pour se déplacer, faute de meilleure option.

«Quand je vois les changements et comment ils vont affecter le futur de mon fils : j'aimerais en faire plus. En même temps, je sais que ce dont j'ai besoin et j'en ai réellement besoin. Je ne veux pas blâmer les producteurs mais j'aimerais les encourager à réfléchir à un matériel plus écologique», explique Marjorie Aunos, présidente de notre conseil d'administration, en situation de handicap.

«Il est certain que le fait de jeter des cathéters ainsi que d'autres produits pour les soins urinaires ou intestinaux génère une grande quantité de déchets. Je m'en rends compte mais je n'ai pas le choix», raconte Éric Gilbert, conseiller pair bénévole à Québec.

L'avis des experts

Nous avons demandé à Sébastien Jodoin, chercheur spécialiste de la situation des personnes en situation de handicap face à la lutte contre les changements climatiques : «Pourquoi cette culpabilisation?» et «Comment arrêter de se blâmer?»

Voici sa réponse : «Selon moi, ça reflète bien le «capacitisme» du discours environnemental. Un bon exemple est l'idée de bannir les pailles en plastique, sans aucune considération pour l'impact que ça a sur les personnes en situation de handicap. Ça génère l'idée que tous les humains ont la même capacité, en excluant les gens qui ont des aptitudes différentes. C'est très problématique. D'un point de vue climatique, on s'est attaqué à prohiber les pailles en plastique avant de prohiber les jets privés. C'est remarquable! Ça reflète à qui nous accordons de l'importance dans la société.

Dans les dernières années, le gouvernement a mis beaucoup d'emphase sur les actions individuelles mais il s'agit selon moi d'une erreur. Les individus font des choix qui sont motivés par le contexte dans lequel ils se trouvent. Si une personne dispose d'un moyen de transport sobre en carbone qui est accessible en tout point, elle l'utilisera.

Le discours environnemental qui met l'emphase sur ce que l'on peut faire comme individu, déresponsabilise les compagnies qui sont les plus responsables des changements climatiques. Du point de vue de l'efficacité, on ne peut pas s'attaquer à une personne qui a un petit impact quand on ne s'attaque pas aux compagnies qui ont un énorme impact.»



(Source : Ex aequo)

Le « capacitisme écologique »

Karina Cardona, Gestionnaire du développement à l'Association canadienne des médecins pour l'environnement (ACME), appelle même cela le «capacitisme écologique». Elle mentionne que de nombreuses personnes font un usage très important du plastique et s'en moquent. Alors pourquoi blâmer les personnes en situation de handicap qui, eux, utilisent certains produits faits en plastique par nécessité et non, par choix? «Il faut éliminer la honte et mettre notre vie et notre sécurité en premier», explique celle qui est lésée médullaire depuis l'âge de 13 ans. Karina Cardona évoque aussi l'importance de changer son propre discours interne sur le sujet. C'est avec l'acceptation de soi et de sa condition qu'on peut être bienveillant envers soi-même et ne pas se culpabiliser. «Il est également possible d'écrire aux compagnies des produits que vous utilisez pour leur dire que vous aimeriez voir certaines améliorations plus respectueuses de l'environnement, dans l'emballage par exemple», conseille Karina.

«Il faut offrir des services et non, culpabiliser les gens»

Frédéric Vachon d'Ex aequo, lui, demande des changements à grande échelle. «Dans un monde idéal, on pourrait vivre ailleurs que dans les grandes villes. L'État devrait créer un réseau public de transport en commun interurbain. Il faut offrir des services et ne pas culpabiliser les gens. Il faut utiliser les ressources qui existent pour offrir une qualité de vie aux gens. Il faut absolument sortir de la logique de culpabilisation et de la responsabilité individuelle. Ça ne fonctionne pas», affirme-t-il.

Pour lui, les gestes personnels sont une façon de se sensibiliser, d'aborder le sujet de la transition écologique et c'est intéressant de réfléchir à son mode de vie mais ce n'est pas suffisant. «La solution, c'est que les membres des organisations fassent pression sur les élus.» ■



Frédéric Vachon



Karina Cardona



FinalMedic

L'essentiel C'est Vous !

Pourquoi nous choisir ?

- EVALUATION DE VOS BESOINS
- SERVICE D'INTERMÉDIAIRE & GESTION D'AGENT PAYEUR
- ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ
- SOUTIEN HUMAIN & BIENVEILLANT

15% à 25% de rabais au membre MEMO Québec sur tout produits de mobilité avec code coupon: MEMOQCFM

Comprendre vos besoins:

- ZÉRO PAPERASSE – ON S'EN OCCUPE
- ENTREPRISE À L'ÉCOUTE
- COLLABORATION AVEC MÉMO QUÉBEC & CENTRE HOSPITALIER



Distributeur Autorisé



Appeler nous sans frais
1-800-295-8579



WWW.FINALMEDIC.CA



Kéroul s'engage pour une transition climatique accessible à tous

Par l'équipe de Kéroul, organisme qui vise à rendre le tourisme et la culture accessibles à tous au Québec

Le développement durable est le plus souvent associé uniquement à l'environnement. Pourtant, cette notion repose sur trois piliers indissociables : l'environnement, le social et l'économique. Dans le secteur du tourisme, cette approche se précise encore davantage grâce au Conseil mondial du tourisme durable (GSTC) qui met aussi l'accent sur la gestion durable et les impacts culturels.

Chez Kéroul, la dimension sociale est inscrite au cœur de notre mission : rendre le tourisme et la culture accessibles à tous. Mais au-delà de cette mission, nous œuvrons à intégrer toutes les dimensions du développement durable dans nos actions avec une volonté croissante de bâtir un Québec plus inclusif.

Mandat de recherche du gouvernement sur la transition climatique dans le secteur touristique

En 2025, le ministère du Tourisme a confié à Kéroul un mandat de recherche sur la transition climatique dans

le secteur touristique. Cette initiative vise à recenser les connaissances existantes, à cerner les enjeux spécifiques et à proposer des pistes d'action pour accompagner les entreprises vers une adaptation accessible et efficace.

L'un des constats les plus préoccupants issus de nos premières analyses est la vulnérabilité accrue des personnes en situation de handicap face aux impacts des changements climatiques. Hausse des températures, dégradation de la qualité de l'air, événements extrêmes comme les feux de forêt ou les inondations : ces phénomènes affectent l'ensemble de la population mais de manière disproportionnée les personnes en situation de handicap qui sont souvent exclues des plans d'adaptation.

Des plans d'adaptation pensés pour tout le monde

En contexte touristique, l'impact de ces exclusions est tangible. Une canicule ou un feu de forêt peut rendre un site touristique inaccessible, voire dangereux, pour



Crédit photo : Harmony Le Reste – Pierre Akkaoui

Pour Kéroul, «l'accessibilité ne doit pas être un privilège mais un principe fondamental du développement touristique», comme ici au Festival Juste pour rire à Montréal.

des personnes en situation de handicap. L'absence de mesures adaptées peut nuire à leur santé, à leur sécurité et limiter leur accès aux services essentiels.

Pour accroître la résilience climatique du secteur, il est essentiel que les entreprises et les organisations intègrent l'accessibilité dans leurs stratégies d'adaptation. Cela inclut les plans d'urgence mais aussi l'aménagement des lieux, la signalisation, la formation du personnel et la communication auprès des clientèles.

Des gestes simples peuvent faire une différence : assurer une bonne ventilation dans les espaces intérieurs, aménager des zones d'ombre accessibles, préserver des espaces verts ou encore informer les visiteurs sur les risques climatiques à l'aide de supports clairs et inclusifs.

L'accessibilité, moteur d'un tourisme durable

L'accessibilité ne doit pas être un privilège mais un principe fondamental du développement touristique. Cela passe d'abord par la mise en place de critères adaptés à tous les types de handicaps, qu'ils soient moteurs, sensoriels, cognitifs ou invisibles. Cela passe aussi par le souci de proposer des options accessibles à tous les budgets car voyager sans obstacle ne devrait pas être un luxe.

Ce changement de perspective se reflète sur le terrain. Pendant longtemps, ce sont surtout les grandes entreprises qui se démarquaient en matière d'accessibilité. Aujourd'hui, le paysage évolue. On voit émerger une diversité d'offres plus abordables, allant des petites auberges accessibles aux expériences locales gratuites, qui rendent le tourisme inclusif plus proche, plus humain et plus accessible que jamais.

Parmi les initiatives structurantes, la démarche Destination pour tous se distingue par son approche globale. Elle vise à améliorer l'offre touristique tout en bonifiant les milieux de vie des résidents et en rendant un territoire plus accessible aux personnes en situation de handicap. En agissant sur l'ensemble des composantes du territoire (hébergement, attraits, commerces, infrastructures urbaines, services municipaux et, si possible, transport), la démarche contribue à créer un environnement plus accueillant, plus inclusif et mieux adapté aux besoins de tous.

Ce type d'approche encourage aussi des séjours plus longs et mieux planifiés ; ce qui renforce la durabilité de l'activité touristique au bénéfice à la fois des visiteurs et des communautés locales.

Une transition juste, au bénéfice de tous

En accompagnant les acteurs du tourisme dans cette évolution, Kéroul souhaite contribuer à un mouvement plus large, fondé sur l'équité, la responsabilité et l'accessibilité. Car le tourisme de demain ne sera durable que s'il est aussi inclusif. Et il sera plus fort s'il n'oublie personne en chemin.

⇒ Références et pour en savoir plus :

Le programme de développement durable, ONU, 2025 - [Lien](#)

À propos du Conseil Mondial du Tourisme Durable (GSTC), 2025 - [Lien](#)

Comprendre et accroître la résilience climatique des personnes handicapées - Sébastien Jodoin, 2025 - [Lien](#) ■



Crédit photo : Simon Laroche

Kéroul a le souci de proposer des options accessibles à tous les budgets.



La recherche d'emploi au temps des réflexions climatiques

Par Brigitte Filiatrault, conseillère en emploi



Cependant, je sais qu'il existe de nombreuses personnes anxieuses et déprimées face à l'avenir et qui ont bien du mal à se mobiliser ou à se projeter dans le futur. À quoi bon considérer l'avenir dans un monde aussi incertain?

L'écoanxiété peut affecter le choix vocationnel

Ce phénomène d'écoanxiété est de plus en plus documenté et est particulièrement présent chez les jeunes et les personnes marginalisées. C'est une thématique que je rencontre fréquemment dans mon bureau et qui peut réellement affecter le choix vocationnel d'un individu par la perte de faculté à prendre le contrôle de son propre avenir.

Je n'agirai pas ici à titre de thérapeute ou de psychologue. Je crois d'ailleurs fermement que l'implication de ces professionnels puisse être bénéfique, voire nécessaire, à une démarche de recherche d'emploi lorsque le sentiment d'anxiété est trop important.

J'avais environ 16 ans la première fois que j'ai pris pleinement conscience de l'existence de la crise climatique. Je me souviens que notre enseignante nous a fait visionner le documentaire Une vérité qui dérange d'Al Gore. Bien que certains de mes camarades considéraient le propos un tantinet alarmiste, moi, j'étais bien consciente que cette nouvelle réalité prendrait une place importante dans toute ma vie de jeune adulte.

Vous vous doutez bien que cette thématique a teinté la plupart de mes choix de vie. La plupart de mes petites et grandes décisions ont probablement découlé d'une réflexion environnementale sous-jacente, sauf pour mon choix de carrière.

C'est probablement parce que l'empreinte écologique de la relation d'aide est moindre comparativement à d'autres secteurs d'activités, que la question ne s'est jamais posée pour moi. Je voulais simplement aider les gens, peu importe la forme que ça prendrait, et heureusement, il y a peu de chance que mon métier accentue le réchauffement de la planète!

J'aimerais cependant vous exposer quelques astuces simples et concrètes qui facilitent la mobilisation vers le marché du travail. Je tiens d'ailleurs à préciser que certaines de ces astuces ont été discutées et développées avec l'aide de participants qui souffrent eux-mêmes d'écoanxiété :

1- Limiter le temps passé sur les réseaux sociaux

Savez-vous que les algorithmes permettent de personnaliser votre expérience en ligne? Plus vous passez de temps à consulter des articles associés à la catastrophe climatique, plus vous recevrez de contenu de ce genre sur votre fil d'actualité. Il est donc facile de se retrouver dans un tourbillon de mauvaises nouvelles sur le sujet!

Prendre conscience du fonctionnement de ces algorithmes et bien s'outiller pour les déjouer pourrait vous permettre de reprendre le contrôle de vos fils d'actualité et même de consommer des nouvelles plus réjouissantes. <https://digital.hec.ca/blog/les-algorithmes-des-reseaux-sociaux-et-lengagement-envers-le-contenu/>

2- Adopter des habitudes qui sont alignées avec vos valeurs

Pourquoi ne pas faire bon usage des aspects de votre vie sur lesquelles vous avez du contrôle? Nous pouvons tous faire notre part à petite échelle : manger biologique, porter des vêtements faits à la main, limiter notre consommation de produits inutiles, se déplacer en transport actif (c'est-à-dire en utilisant notre propre énergie pour nous rendre d'un endroit à l'autre, comme en fauteuil roulant manuel), etc.

3- S'investir dans des loisirs et des relations interpersonnelles qui vous stimulent et qui correspondent à vos valeurs

Que ce soit en participant à des jardins communautaires, à des groupes de randonnées ou des cuisines collectives, de nombreuses options sont disponibles pour se changer les idées et rencontrer des gens qui partagent nos centres d'intérêt, tout en respectant l'environnement!



4- Apprendre à voir le verre à moitié plein

Difficile de le croire en lisant l'actualité mais il y a aussi de bonnes nouvelles environnementales! Certains médias et organismes comme Nature-Action Québec offrent d'ailleurs un palmarès annuel des bonnes nouvelles pour la planète. <https://nature-action.qc.ca/des-bonnes-nouvelles-pour-la-planete/>

5- Choisir un métier où vous aurez l'impression de prendre action

Il est surprenant de constater à quel point de nombreuses professions peuvent contribuer positivement à la cause climatique. Prenons l'exemple de Leathitia, ancienne participante du service d'employabilité qui s'est investie dans une brigade de la propreté. Son rôle était de ramasser les déchets dans les parcs et les rues de Montréal. Elle contribuait grandement à l'assainissement de notre ville. Il n'est donc pas nécessaire de passer par un long parcours universitaire pour trouver un domaine qui rejoint nos valeurs. Une rencontre avec un conseiller d'orientation pourrait vous permettre de mieux vous démêler dans ces nombreuses possibilités.

6- Compenser le sentiment d'impuissance et d'anxiété par une plus grande implication citoyenne

Les possibilités d'implication au sein de la communauté sont nombreuses et peuvent contribuer à réduire le sentiment d'écoanxiété en vous mobilisant fermement dans un projet. Vous pouvez vous impliquer auprès des comités de quartiers, offrir du temps de bénévolat à des organismes communautaires, participer à des corvées de nettoyage ou faire entendre votre voix aux conseils municipaux, etc.

<https://www.protegez-vous.ca/partenaires/melccfp/l-implication-citoyenne-comme-moteur-de-changement>

Et si, malgré l'ensemble des astuces proposées, le sentiment d'anxiété perdure et qu'il vous empêche de vous mobiliser pleinement dans un projet professionnel, il est fortement suggéré de consulter un professionnel de la santé qui vous permettra de mieux gérer la composante interne de l'anxiété, maximisant ainsi vos chances de vous investir de façon pleine et entière dans votre propre projet de vie.

<https://commissionsantementale.ca/resource/comprendre-lecoanxiete-et-y-faire-face/> ■



Mathieu Lamarche, entrepreneur tétraplégique, bâtit les villes de demain : entre accessibilité et écologie

Par Aline Vancompennolle

Mathieu Lamarche est un de ces visionnaires qui aident à penser et à forger des villes intelligentes. Il croit que les grandes corporations sont celles qui peuvent faire la différence pour rendre la planète plus verte. En tant que constructeur en situation de handicap, Mathieu Lamarche cherche à combiner actions environnementales et inclusion. Selon lui, la recette est simple : quand elle est pensée en amont d'un projet, l'accessibilité universelle ne coûte pas plus cher, est invisible et n'est pas plus énergivore.

La construction a deux impacts majeurs sur l'écologie : à travers les déchets qui sont très volumineux et à travers la consommation énergétique du bâtiment érigé. Mais penser à la dépense énergétique d'un projet demande aussi de penser à son coût en argent. Dans un marché locatif difficile, le plus important, pour Mathieu Lamarche, est de louer ses logements et de rester compétitif.

Mathieu Lamarche, président-fondateur du Groupe GDI, est cependant conscient de son empreinte sur la planète. En tant qu'entrepreneur, il se soucie du patrimoine qu'il laissera derrière lui pour les générations futures. « Je veux être un bon citoyen corporatif. L'écologie fait partie de mes préoccupations constantes, comme celle de l'accessibilité. Et mes collaborateurs partagent mes valeurs », explique Mathieu Lamarche qui s'est aussi engagé auprès de la Fondation MÉMO-Qc en tant que porte-parole de sa dernière campagne de financement.

Une façon de construire soucieuse de l'environnement

Dans le dernier projet de l'entrepreneur, Névée, un immeuble locatif de 15 étages au cœur de Laval, aucune énergie fossile ne sera utilisée pour l'opération du bâtiment. « L'eau chaude, le chauffage des stationnements et des espaces communs, les corridors, tout est électrique.



Source : Groupe GDI

Des bacs de jardinage accessibles ont été installés sur le toit de l'immeuble. Ici, le dernier projet achevé, TerraNova 2, à Terrebonne.

Nous sommes un des premiers au Québec à le faire pour ce type de bâtiment», raconte Mathieu Lamarche qui donne aussi beaucoup d'importance à l'isolation de ses bâtiments ; ce qui permet aux locataires de moins chauffer ou climatiser et donc, d'économiser de l'énergie. De plus, un système informatique de contrôle et de gestion du bâtiment permettra de gérer en temps réel la pointe électrique, ce qui réduira la consommation en énergie de 26% et de 76% les émissions de gaz à effet de serre.

Le béton qui est le matériel de construction le plus utilisé aujourd'hui produit beaucoup de gaz à effet de serre mais il est aussi très durable. «Nous regardons pas mal vers le bois massif mais ça coûte encore cher», explique Mathieu Lamarche qui veut être juste entre coût et profits.

Des logements 100% accessibles

En termes d'accessibilité, l'entrepreneur utilise la technologie des ouvertures de portes électriques : «Elles ne sont pas coûteuses en énergie si le projet est bien pensé dès le départ. Nos logements sont 100% accessibles et nous avons des coûts plus bas que nos concurrents. Ce choix est pensé dès la conception du projet, au moment de la sélection du terrain.»

Mathieu Lamarche aimerait voir davantage d'entrepreneurs convaincus par une accessibilité universelle intelligemment pensée et invisible. «Plus ça va se répandre, plus ce sera la norme», affirme-t-il, très optimiste sur la question.

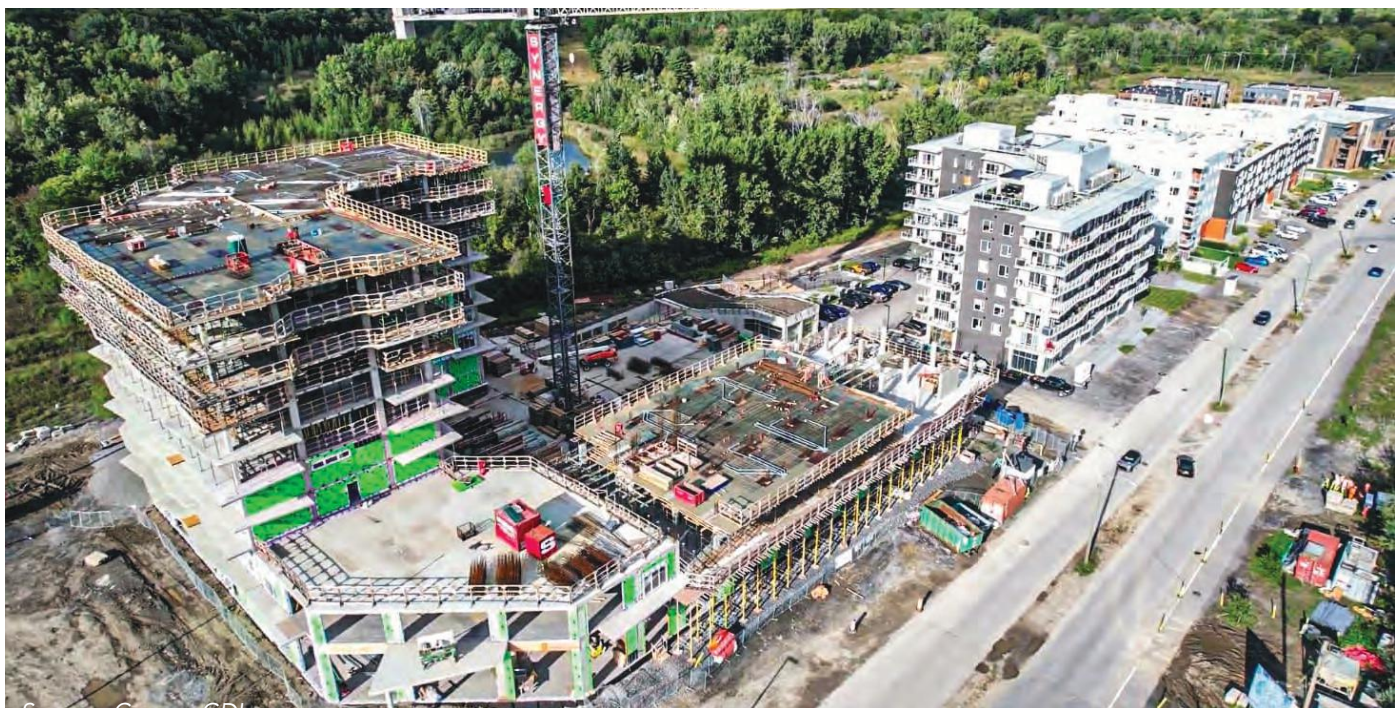


Source : Groupe GDI

Mathieu Lamarche étudie toujours le choix de ses terrains.

Encore mieux dans le futur

Dans le futur, le constructeur aimerait faire encore plus : installer des panneaux solaires photovoltaïques, utiliser encore davantage les thermopompes, récupérer l'énergie des eaux grises (l'eau de la douche ou de la laveuse), recycler les eaux de pluie pour arroser le gazon, entreposer la neige sur le terrain ou encore composter sur place. «Des améliorations sont apportées à chaque projet, en même temps que l'équipe acquiert l'expérience des technologies qui sont testées», ajoute ce bâtisseur qui ne manque jamais d'idées et de nouveaux projets. ■



Source : Groupe GDI

Le parc immobilier du Groupe GDI a des normes supérieures à celles du code du bâtiment, à la fois en matière d'environnement et d'accessibilité



Les acteurs du changement



Employés et bénévoles en situation de handicap nous racontent comment ils s'impliquent au quotidien pour l'environnement et montrent à quel point le sujet les concerne.

Marjorie Aunos, présidente du conseil d'administration de MÉMO-Qc et paraplégique complète

« C'est certain que la transition écologique me touche : j'éleve un jeune homme et j'ai plusieurs neveux et nièces à qui j'aimerais bien qu'on lègue un futur pas trop noir.

Je fais plusieurs petites choses :

- J'utilise que des sacs réutilisables quand je fais mes courses - incluant ceux pour les légumes.
- J'achète local autant que possible.
- Nous avons un BBQ électrique.

Il reste que toutes les petites choses que je fais ne sont pas suffisantes selon moi. J'aimerais que l'on trouve des moyens de recycler ou de produire moins de déchets médicaux, par exemple. J'aimerais que les fabricants de chaise roulante pensent à la pérennité de leurs machines, des piles, etc. Que faisons-nous des chaises roulantes que l'on ne peut plus réparer parce que les parties ne se fabriquent plus? Il y a des gens sur terre qui n'ont même pas accès à des équipements de mobilité comme les nôtres... Et nous? On en fait quoi?

J'aimerais bien avoir une voiture électrique ou hybride mais il est plus difficile de les adapter qu'on m'a dit. »

Bethsa Leconte, conseillère principale en intégration et tétraplégique (fonctionnelle)

« L'environnement! Comment dire... Je ne suis pas une climato anxieuse. Cependant, je suis très consciente des changements climatiques. Donc, je fais ma part selon mes capacités tout en sachant que ce n'est pas cela qui fera une différence.

Je recycle tout. J'évite toute sorte de gaspillage. Quand c'est possible, je donne. J'applique la politique : une entrée, une sortie. Avant de faire un achat, je me demande si j'en ai besoin. Et je me déplace en transport adapté et en auto. »

Mark Beggs, conseiller principal en intégration et paraplégique

« Je fais du recyclage. Dans mon édifice, il y a des bacs de recyclage de plastique, de carton et aussi de compost que j'utilise. Je vais aussi donner du linge usagé dans les boîtes de dons Le Support. »

Caroline Lachance, conseillère principale en intégration, a une lésion médullaire incomplète

« J'essaie de faire des efforts au quotidien : je n'ai pas de voiture donc je covoiture avec mon mari ou des amis et j'essaie de faire mes achats en conséquence. »


Étienne Mayer, conseiller pair bénévole en Abitibi et tétraplégique incomplet

« Quand je peux faire du covoiturage, je le fais. Je fais du compost à la maison et j'utilise mon vélo électrique pour faire mes commissions! »

Jessica Picard, conseillère principale en intégration et tétraplégique

« Je fais plusieurs choses. Je réduis mes déchets. J'achète beaucoup en friperie et seconde main. Je réduis ma consommation de matériel non nécessaire. Je récupère, je fais du compost. J'achète local et bio le plus possible. Je n'utilise aucun produit chimique à la maison que ce soit pour le ménage ou l'entretien du gazon. J'ai une bouteille d'eau réutilisable et des contenants en verre. J'achète le moins possible de produits suremballés et je fais beaucoup de produits maison.

Pour le transport, par contre, j'ai mon auto. C'est plus simple pour moi avec mon enfant. »



Eric Gilbert, conseiller pair bénévole à Québec et paraplégique

« Je fais du recyclage et du compostage. Je récupère les piles et les batteries pour les mettre dans une boîte à cet effet. J'apporte les vieux produits électroniques à la récupération spécialisée. J'utilise des lubrifiants (graisses et huiles) biodégradables sur mon vélo. J'encourage les commerces locaux pour éviter les déplacements inutiles. Si je fais une commande Amazon, j'attends d'en avoir plusieurs à la fois pour passer la commande. »



Marie-Julie Dion, conseillère paire bénévole et paraplégique

« Je fais beaucoup de choses pour la planète :

1. Je fais mon compost depuis plus de 25 ans.
2. J'utilise des sacs réutilisables.
3. Je suis végétarienne depuis 30 ans.
4. J'achète des produits dont la compagnie a une conscience écologique.
5. Je lave mes sacs de type Ziploc de sorte que je n'en achète jamais.
6. J'utilise mes Tupperware pour éviter d'utiliser de la pellicule plastique.
7. Je n'achète jamais de papier absorbant, j'utilise des guenilles recyclées de vieilles serviettes.
8. J'utilise des produits de beauté entièrement « vegan » et la compagnie est certifiée (B Corp.)
9. Et aussi, je cuisine le plus possible... »

Laurie-Ève Côté, conseillère principale en intégration et paraplégique incomplète

« Je récupère le plus possible. Avant de jeter des gros morceaux, je fais le tour de mes amis sinon je donne à Renaissance ou sur Facebook, dans le groupe « Veux-tu ça toi? As-tu ça toi? ». Je mets mon linge plusieurs fois avant de le laver et je lave toujours à l'eau froide. Je ne laisse pas couler l'eau dans la douche. J'essaie aussi d'éviter de commander en ligne. Je vais plutôt en magasin. En auto, je vais du point A au point B sans faire de détour. Et je donne une deuxième vie aux bouteilles d'eau de ma tante en vidant mes cathéters dedans. »

Jean Archambault, membre du conseil d'administration, paraplégique incomplet

« Voici les moyens utilisés afin de protéger l'environnement :

A) à la maison:

- bac de compost et de recyclage
- vêtements donnés à Renaissance
- appareils électroniques apportés au Centre de récupération local

B) au travail (dans sa pharmacie):

- contrat avec une compagnie spécialisée dans la destruction des médicaments et des papiers confidentiels »

Jean-Paul Dumont, conseiller principal en intégration et paraplégique complet

« Je ne suis pas la mode. L'important pour moi, c'est que ça réponde à mes besoins. Si c'est beau tant mieux mais ce n'est pas mon critère premier pour acheter un bien. J'ai un réfrigérateur et une cuisinière qui ont 20 ans passés et qui fonctionnent toujours bien. Donc, je vais les changer seulement lorsqu'ils ne seront plus fonctionnels ainsi que tous les autres appareils ménagers. Même chose pour les voitures ou camionnettes que je garde en moyenne de 8 à 12 ans. Ma prochaine voiture sera électrique ou à l'hydrogène. J'attends un modèle qui réponde à mes besoins.

À la maison, nous effectuons la récupération avec la ville et nous avons aussi un bac de compostage domestique dont le produit va dans le jardin comme engrais. Bien sûr, tout cela devient possible car ma conjointe a ce sujet à cœur aussi. »



Le potager : écologique, économique et bon pour la santé

Il n'est pas rare que ce qui est utile pour la santé physique et mentale le soit également pour autre chose et, dans ce cas-ci, la planète. Même si la raison initiale conduisant à un certain choix de vie n'est pas toujours celle de l'écologie, il est des exemples qui montrent qu'elle peut y mener. Les témoignages que nous vous présentons montrent que handicap peut rimer avec lutte contre les changements climatiques et même, créer une belle harmonie.

Par Aline Vancompernelle

Valérie Guimond a choisi de se mettre au « vert » dans un des moments les plus critiques de sa vie. En 2016, alors qu'elle luttait contre une maladie inconnue dont elle attendait encore le diagnostic, notre conseillère paire bénévole en Estrie a voulu adoucir sa crainte, ralentir sa vie et revenir à des plaisirs simples qu'elle avait connue enfant, au jardin, avec sa grand-mère. Elle a commencé à jardiner. Semer. Planter. Cueillir. Récolter. Et conserver. Jusqu'à ce que l'activité devienne un mode de vie alliant passion et alimentation biologique « maison ».

« Quand j'ai eu mon diagnostic de sclérose en plaques, j'ai eu besoin de me retrouver. Je me suis demandé à quoi je servais sur terre. J'ai eu envie d'un retour aux racines.

Je plantais des graines et c'était simple : je les arrosais et elles poussaient », raconte Valérie pleine d'entrain.

Elle explique qu'avant l'annonce définitive du diagnostic, les médecins hésitaient entre la sclérose en plaques, la leucémie ou la fibromyalgie. De son côté, elle s'est interrogée sur son alimentation : mangeait-elle des produits sains? Il lui était facile de se procurer de la viande chez les producteurs (poulet, bœuf). Pour ce qui était des fruits, des légumes et des épices, elle souhaitait avaler moins de pesticides. Valérie se souvient avoir eu dans le passé beaucoup d'antibiotiques pour des infections urinaires. « Je vivais un jour à la fois, une minute à la fois. Je me disais que manger sainement n'allait peut-être pas m'aider à guérir mais au moins, j'aurais fait quelque chose. J'aurais fait de mon mieux », affirme celle qui est devenue paraplé-gique à 22 ans, à la suite d'un accident d'auto.

Une alimentation « maison » au lieu des médicaments

Valérie a choisi une alimentation saine, écologique et sans pesticides plutôt que les médicaments. Il faut croire que son choix a été le bon : « Je n'ai pas eu de poussée de sclérose en plaques depuis la toute première fois. Je sens que j'ai un contrôle sur mon alimentation et sur ma vie. J'ai l'impression de bien faire. » La jardinière voit ça comme une philosophie : « Chaque fois que je fais des choses bien dans le potager, je prends soin de moi et puis, je nourris ma famille avec mes produits, c'est économique. »

Rien n'est perdu dans le jardin de Valérie : le surplus de production est séché et mis en conserve pour l'hiver. Le reste va à la famille, aux voisins, aux amis ou aux personnes qui en ont besoin. « Autour de moi, on me demande des conseils. Je contamine mon entourage! »



Le potager victime du changement climatique

Valérie Guimond ne cesse à chaque année d'étendre son potager et d'essayer de nouvelles semences. Toutes les récoltes ne sont pas les mêmes, il est vrai. Valérie se plaint des impacts du changement climatique : «Je le ressens sur le potager. Cette année, c'est la première fois que j'ai des chevreuils dans le jardin. Il a fait trop sec dans la forêt, ils sont venus manger les feuilles de mes cerisiers. J'ai perdu un peu de mon jardin. Comme il ne pleuvait pas assez, j'ai dû arroser plus mais ça a produit moins. La chaleur n'a pas été bonne pour les tomates.»

Les fortes températures de l'été ont aussi empêché Valérie de sortir chaque jour pour s'occuper de son jardin. «J'ai moins donné d'amour à mon potager», admet-elle avec regret.

Valérie n'est pas très optimiste quant à l'avenir de la planète mais elle ne veut pas y penser tout le temps. Au jour le jour, elle se concentre sur les nombreux bénéfices de son mode de vie et de son potager : des bienfaits directs sur sa santé mais aussi sur son moral, la satisfaction de manger les légumes qu'elle a fait elle-même pousser. Elle économise aussi de l'argent et l'énergie d'aller à l'épicerie. Enfin, elle a un sentiment de fierté d'agir en faveur de la protection de l'environnement! ■



« Je n'ai pas eu de poussée de sclérose en plaques depuis la toute première fois. Je sens que j'ai un contrôle sur mon alimentation et sur ma vie. »

Et concrètement, avoir un jardin, comment ça se passe en fauteuil?

Durant la saison, Valérie se rend chaque jour (ou presque) dans son jardin à l'aide de son fauteuil électrique qui lui permet de circuler plus facilement entre les allées qu'avec un fauteuil manuel. En passant par la rampe qui mène de sa maison à l'extérieur, elle accède aux 500 pieds de sa cour consacrés au jardin potager.

Elle a aménagé, avec l'aide de son mari, des rangées de 8 pieds sur 16 dont la plupart contiennent des bacs. Dans ces bacs, la terre est d'une hauteur de 16 pouces. Cela aide Valérie à ne pas trop se pencher lorsqu'elle travaille aux plantations, à l'arrosage et aux récoltes.

Pour le reste, c'est la passion, l'amour de la terre et le petit coup de pouce de la météo qui donnent le résultat. Chaque année, Valérie sème et récolte, selon son goût, gousses d'ail, betteraves, carottes, tomates, courgettes, piments, oignons, laitues, kales, stevias, choux fleurs, brocolis, concombres, fines herbes, framboises et d'autres encore...

Le potager de Valérie lui permet de manger sans pesticides et d'économiser sur l'épicerie.



TÉMOIGNAGES : DES CHOIX ÉCOLOGIQUES MAIS PAS SEULEMENT

Convaincu de ses nombreux avantages, Christian Ratté roule à l'électricité depuis 2019

Par Aline Vancompennolle

Christian Ratté était en route pour Québec au volant de sa Hyundai IONIQ 5 électrique au moment de notre entrevue. Parti à 5h du matin de Sept-Îles avec sa conjointe et sa fille, Christian effectuait la route vers Québec, cette fois pour des examens et des rencontres avec des spécialistes à l'IRDPOQ ainsi que pour célébrer l'anniversaire de sa belle-mère à Granby. Ses deux voitures électriques enregistrent des dizaines de milliers de kilomètres au compteur depuis qu'il les a achetées.

Christian Ratté aime tout aussi bien se déplacer pour le plaisir et la découverte, comme lorsqu'il a fait un voyage de 5 000 km de Sept-Îles à Toronto en passant par Boston et Buffalo en famille. Pour ce technicien en génie mécanique de formation, le choix d'une voiture électrique ne fait aucun doute et il se demande vraiment pourquoi il n'y a pas plus de personnes en fauteuil roulant qui optent pour ce type de véhicule.



Le prix de l'électricité coûte moins cher et la voiture demande moins d'entretien.

Tellement plus facile que débarquer à la station

«Le Québec a tellement de facilités avec l'électricité! Et puis, c'est tellement difficile de débarquer de son auto en fauteuil roulant, surtout l'hiver, dans la neige ou la gadoue, pour mettre de l'essence à la station. Maintenant qu'il n'y a plus de stations avec service, la voiture électrique me permet de recharger à la maison. J'économise beaucoup de temps. Je mets le pistolet électrique et ça charge automatiquement. Le lendemain, la voiture est pleine et je ne dois pas recharger avant 2 ou 3 jours», détaille Christian Ratté qui s'est beaucoup renseigné sur le produit avant de l'acheter.

À l'époque où Christian s'est lancé avec sa première IONIQ, le pari était plutôt audacieux car en 2019, les bornes électriques étaient beaucoup moins présentes au bord des routes. Résidant à Sept-Îles et étant en fauteuil roulant, le défi semblait grand.

La question de l'accessibilité des bornes de recharge

Christian reconnaît, qu'en dehors de chez lui, certaines stations de recharge n'ont pas été conçues pour servir aux personnes en situation de handicap. « J'ai l'impression qu'il y a eu une certaine paresse des ingénieurs dans ce dossier qui n'ont pas pensé à rendre les bornes accessibles aux fauteuils roulants ou aux personnes âgées. Mais les nouvelles bornes sont facilement utilisables. Même si les vieilles sont encore là, comme je fais souvent les mêmes trajets, je sais lesquelles sont accessibles », raconte celui qui avait dénoncé le problème sur TVA en 2019 ainsi qu'en 2024, en collaboration avec MÉMO-Qc. Il affirme que depuis, heureusement, la situation s'est beaucoup améliorée.

Devenu paraplégique en 1973, à l'âge de 3 ans, à la suite d'un accident de la route, Christian a vécu toute sa vie avec les contraintes de son handicap. Il a pris l'habitude de les relever et ne s'est jamais limité, particulièrement lors des voyages en voiture.



Il est beaucoup plus facile pour Christian de recharger sur des bornes accessibles que de remplir son réservoir d'essence.

Adaptation facile et grand espace intérieur

Christian Ratté a pu faire adapter son véhicule comme une autre automobile, sans contrainte spécifique, si ce n'est le coût de l'adaptation qu'il a assumé seul. Il a fait ce choix pour éviter les délais imposés par les contraintes administratives liées aux subventions et aussi à cause de l'éloignement et de l'absence de services en région. Il a aussi constaté que sa nouvelle voiture avait plus d'espace intérieur que les voitures thermiques à essence. « Il y a moins de mécanique alors ma blonde peut embarquer ma chaise directement dans le coffre sans enlever les roues ou je peux facilement embarquer ma chaise moi-même car le fond de l'auto est plat. C'est plus facile et il reste encore de l'espace! »

Le seul petit bémol concernant la nouvelle IONIQ 5, même si son autonomie est beaucoup plus grande, c'est qu'elle se recharge par le côté passager ; ce qui l'oblige à faire le tour du véhicule pour la brancher. Les constructeurs ont encore des améliorations à faire ! ■

Les avantages du véhicule électrique selon Christian :

1. Aucun besoin de s'arrêter régulièrement à la station d'essence lors des déplacements quotidiens.
2. Consommation électrique meilleure pour l'écologie.
3. Économies réalisées : moins de 2\$ pour 100 km avec un prix de l'électricité constant par rapport à l'essence qui fluctue beaucoup.
4. Moins d'entretien et longue durée de vie des batteries même en considérant les températures froides l'hiver.
5. Espace intérieur plus grand car la mécanique est plus simple.
6. Voiture basse, ce qui permet d'accéder facilement au volant.
7. Adaptation facile du véhicule électrique comme tout autre véhicule.
8. Moins de pollution sonore et d'odeurs par rapport à une automobile à essence.



Michel Themens : « Pour moi, écologie = durabilité »

Par Aline Vancompernelle

Pour rien au monde Michel Themens n'abandonnerait la terre familiale si chère à son cœur. C'est dans ce boisé de 250 acres (environ 1 km carré) situé à Lac-des-Plages en Outaouais, que le membre de notre conseil administration, paraplégique complet à la suite d'un accident de la route, a construit son chalet. En dessinant lui-même les plans de sa bâtisse, Michel voulait s'assurer qu'elle soit à son image, respectueuse de la nature et en tout point accessible pour maximiser son autonomie.

Pour Michel Themens, écologie rime avec durabilité. C'est dans cette perspective qu'il a choisi des matériaux de construction lui permettant d'éviter des remplacements trop fréquents bien qu'ils aient été initialement plus coûteux. « J'ai choisi l'acier du toit pour sa durabilité. Il va durer 50 ans au lieu de 15 ans pour un toit en bardeau d'asphalte et il est recyclable. Je n'envoie rien au dépotoir. C'est la même chose pour le revêtement extérieur », explique Michel.

Avant la construction, le bâtisseur a fait faire une évaluation par une compagnie spécialisée concernant la résistance thermique des éléments. Elle lui permettait de connaître sa consommation annuelle d'énergie en cherchant à améliorer l'isolation et le type de verre utilisé pour la fenestration. Michel est parvenu à réduire le plus possible l'énergie dépensée. Il a choisi pour chauffage principal un plancher radiant installé sur toute la surface du chalet. Il a l'avantage d'utiliser du propane, le combustible le plus propre après l'électricité. La cuisinière est électrique et le chauffe-eau, alimenté au propane, est à la demande c'est-à-dire qu'il ne nécessite pas de réservoir à maintenir chaud en tout temps.

Combiner handicap et écologie le mieux possible

Compte tenu de son handicap et de sa volonté de faire partager la vie de chalet à d'autres personnes à mobilité réduite, Michel Themens a pensé écologie certes, mais aussi aspect pratique et sécurité : « J'ai installé une génératrice en cas de panne d'électricité. Nous en avons rapidement vu l'intérêt. Depuis 2020, elle a fonctionné 250 heures. J'ai priorisé la cuisinière, le frigo, l'internet et la barrière extérieure. Je ne veux pas qu'une personne en situation de handicap se soucie de savoir s'il y a de l'électricité ou non. »

De la même manière, la salle de bain a dû faire l'objet d'une installation particulière : un chauffage avec une soufflerie. Non pas pour le confort mais pour la nécessité. « Je suis très fragile aux variations de température qui provoquent chez moi des frissons et des spasmes. J'aime une température au-dessus de la normale quand je suis dans la douche et j'ai cette possibilité avec ce chauffage d'appoint que je peux régler au besoin », explique Michel.



Crédit photo : Dominique Perron

Une terre préservée de l'activité humaine

L'amoureux de la nature a encore des projets pour sa terre qui lui tient tant à cœur : «Venir ici me rappelle des souvenirs d'enfance et m'aide à passer à travers les périodes difficiles, avec ma santé en dents de scie.» Michel parle de bac à compost (dont l'installation pose le défi d'être accessible pour lui en fauteuil), de panneaux solaires, de recyclage des eaux de pluie.

Avant son accident, Michel avait deux personnalités : homme d'affaires la semaine et homme des bois dès qu'il avait la chance de s'évader pour préserver son «joyau familial». La quasi-absence d'activité humaine, à l'exception de la randonnée, a permis de maintenir la présence d'une faune et d'une flore diversifiée. À tel point que deux scientifiques du Service canadien des forêts, spécialistes des écosystèmes terrestres, y observent, depuis plus de dix ans et à des fins de recherche, une zone humide qu'ils qualifient d'« extraordinaire » pour la qualité de son évolution sans activité humaine. Une belle reconnaissance de tous ses efforts! ■



Crédit photo : Dominique Perron

Michel Themens est fier de son magnifique projet, excepté «de ne pas avoir respecté le budget prévu!»



Crédit photo : Dominique Perron

Michel a choisi d'associer durabilité et confort, en prenant en compte sa condition et son âge, 67 ans aujourd'hui.



TÉMOIGNAGES : DES CHOIX ÉCOLOGIQUES MAIS PAS SEULEMENT

Dominic Mercier a travaillé 16 ans dans le recyclage et le reconditionnement

Par Aline Vancompennolle

Dominic Mercier a travaillé pendant 16 ans de sa vie après son accident dans le recyclage et le reconditionnement informatique. Le groupe AFFI, qui était son employeur jusqu'en 2023 avant d'opérer une restructuration, employait 75% de personnes en situation de handicap.

«J'adorais la mission sociale de l'entreprise. Elle avait aussi cette conscience écologique, en évitant la surconsommation», raconte Dominic, notre conseiller pair bénévole en Montérégie.

Devenu paraplégique à la suite d'une chute survenue en coupant des branches d'arbres, Dominic occupait un poste de cadre chez AFFI, où il était responsable du développement des affaires. Il savait repérer les parcs informatiques présentant un potentiel de revalorisation, les achetait puis les revendait, principalement à des magasins informatiques ou à des organismes communautaires tels que MÉMO-Qc.

Avant leur revente, le matériel était soigneusement inspecté et reconditionné. Certaines pièces, comme la mémoire vive ou les disques durs, étaient remplacées ou ajoutées afin de mettre les appareils à jour et leur offrir une seconde vie. Quant au matériel jugé irréparable ou obsolète, il était acheminé vers le recyclage selon un processus rigoureux ; l'entreprise étant certifiée R2v3 — une norme internationale garantissant le recyclage responsable des équipements électroniques.



Chez AFFI, Dominic Mercier était responsable du développement des affaires et participait à la revalorisation de parcs informatiques.



Dominic, satisfait d'avoir enfin reçu sa voiture hybride et de pouvoir la conduire!

Éviter la surconsommation

Cette expérience enrichissante a permis à Dominic Mercier d'être conscient de certains enjeux écologiques et d'éviter la surconsommation. Dans sa vie quotidienne, il n'hésite pas à acheter usagé même des aides techniques, comme une batterie d'assistance ou une rampe amovible. «J'achète aussi de seconde main pour les jouets de mes petites filles. Je les achète en bon état pour que mon fils puisse les réutiliser pour les plus jeunes ensuite», explique Dominic.

Notre conseiller pair bénévole vient récemment d'acheter et d'adapter une Toyota Sienna, un modèle hybride avec une batterie qui se recharge automatiquement. Cet achat s'est fait pour trois raisons : la fiabilité du véhicule, l'économie quotidienne de pétrole pour quelqu'un qui se déplace beaucoup et la conscience écologique.

Dominic s'est renseigné sur la construction des véhicules à batterie dont les technologies évoluent chaque jour. Il avoue que la fabrication est moins écologique qu'il ne le pensait mais il pense aussi au développement durable sur le long terme. «Je sais que l'électrique est moins polluant que l'essence. Et je paierai deux fois moins», explique Dominic.

Une double utilité qui, pour lui, allie confort (indispensable pour son handicap) et écologie.

Dominic Mercier est conscient de faire ses choix de vie en fonction de ses besoins. Et il sait que certains ne sont pas en faveur de l'écologie. Son corps ne supportant pas bien la chaleur, il aime garder sa chambre au frais la nuit et, pour cela, n'hésite pas à avoir deux climatiseurs chez lui. De même, son usage de six cathéters par jour entraîne des déchets dont il a conscience. Mais, pour lui, mieux vaut privilégier l'hygiène que l'infection. «Je pense que la santé et le bien-être n'ont pas de prix. Il faut y aller en fonction des priorités de chacun sans se sentir coupable. Pour ma part, je ne me sens pas coupable», affirme Dominic. ■



Bras robotique Kinova Jaco®

Le robot d'assistance Jaco offre un soutien précieux aux personnes vivant avec une variété de conditions, en les aidant à accomplir des activités quotidiennes essentielles et significatives.

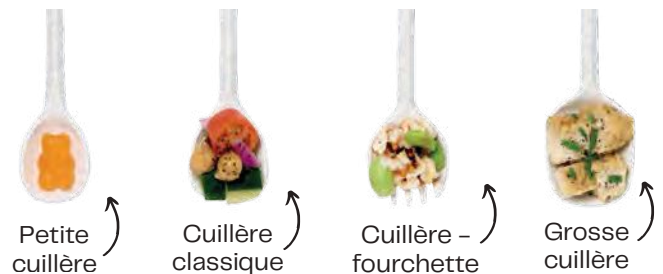


- Manger et boire
- Loisirs et vie active
- Travail et école
- Sécurité personnelle
- Hygiène personnelle et gestion des médicaments



Aide à l'alimentation Obi® 3

L'appareil d'aide à l'alimentation Obi 3 est un appareil d'assistance révolutionnaire. Il permet aux personnes dépendantes d'un aidant de gérer elles-mêmes la sélection des aliments et d'établir le rythme auquel elles mangent, leur procurant ainsi plaisir et dignité. En plus de stimuler l'interaction sociale durant les repas et d'accroître la productivité des aidants, l'appareil allège également les contraintes de temps et réduit le stress.



- **Sécurisé** : Détection de collision
- **Moderne** : Design discret
- **Intuitif** : Commande à deux boutons
- **Facile d'utilisation** : Contrôle simple
- **Conception ingénieuse** : Mouvements fluides
- **Nettoyage facile** : Lavable au lave-vaisselle
- **Léger et portable** : Facile à transporter

Besoin du bras Jaco ou de l'appareil Obi 3 ? Un remboursement est possible via la CNESST et la SAAQ. Pour en savoir plus et obtenir de l'aide dans vos démarches, contactez-nous dès aujourd'hui !



“Influence our environment to make positive change”



By Madeleine Holden, volunteer peer counselor in the Chaudière-Appalaches region

After my accident, it was difficult to imagine a future where I would have the luxury of thinking about the importance of ecology and the environment. Dealing with a new disability was overwhelming, a daily struggle for survival and finding my place in society took all my energy. What could I possibly do to make a difference in a hurting world?

I remember my parents taking the family hiking on Mont St Hilaire on Sunday afternoons when I was young. Mom would call out, “Come and see this!”, pointing to little wildflowers or insects on the surface of the pond. Then Dad would call out, “Over here!”, pointing to cracks in the cliffs caused by water flow over millennia. We scurried around like busy squirrels, gathering little nuggets of knowledge to be stored away for future use. “All life is miraculous”, Mom often said, “for those who take the time to notice the little details».

Years later but already 25 years ago, my husband and I acquired the land of his ancestors. While I was physically unable to do much, I found my superpower in creativity. Using other people’s hands, we recycled, we reused, we composted. We planted flowers and bushes to attract butterflies and bees and other pollinating insects. We were always careful to make the most of a day of doing errands so as to lower our carbon footprint, save time and waste less. Our children learned so many important lessons. Through work and play, they came to understand the responsibility we have to the world we live in.

Recently, I had the opportunity to take care of my granddaughter. When she came to visit in March, I pointed out the buds on the apple tree, bursting with life. Later in May, we sat under the tree and listened with delight to the bees pollinating each flower. In June, I drew attention to the small fruits that were growing under the leaves. Excited, she told her father in her 3-year-old vocabulary her understanding of the cycle of life: “the bees did their work in the flowers and look! Apples!” her eyes sparkling with new knowledge. Last weekend, she gathered apples from the ground and put them in a box on my lap to make juice, my mom’s words echoing in my memory.

We all have the ability to take small conscious actions to influence our environment to make positive change. Creativity is a superpower and life has a miraculous way of working itself out if we just take the time to notice. ■



Madeleine and her granddaughter.

Sondage MEMO-Qc
sur les communications

Vous lisez le Paraquad et l'infolettre?
Vous nous suivez sur les réseaux sociaux?

On veut avoir votre avis!

75\$ en certificats cadeaux à gagner!



« Influencer notre environnement et y apporter des changements positifs »

Par Madeleine Holden, conseillère-paire bénévole en Chaudière-Appalaches



Après mon accident, c'était difficile d'imaginer un avenir où je pourrais me permettre de réfléchir à l'importance de l'écologie et de l'environnement. Gérer un nouveau handicap était accablant, lutter quotidiennement pour survivre et trouver ma place dans la société me prenait toute mon énergie. Que pouvais-je faire pour changer les choses dans un monde qui souffre?

Je me souviens de mes parents qui nous emmenaient en famille en randonnée sur le mont Saint-Hilaire, le dimanche après-midi, quand j'étais petite. Maman criait : «Viens voir ça!», en désignant de petites fleurs sauvages ou des insectes à la surface de l'étang. Puis Papa criait : «Par ici!» en désignant les fissures dans les falaises causées par l'écoulement de l'eau au cours des millénaires. Nous nous précipitions comme des écureuils occupés, ramassant de petites «pépites de savoir» à conserver pour un usage futur. «Toute vie est miraculeuse pour ceux qui prennent le temps d'observer les petits détails», disait souvent maman.

Des années plus tard, ça fait déjà 25 ans, mon mari et moi avons acquis la terre de ses ancêtres. Bien que physiquement incapable de faire grand-chose, j'ai trouvé mon superpouvoir dans la créativité. En utilisant les mains des autres, nous avons recyclé, réutilisé, composté. Nous avons planté des fleurs et des arbustes pour attirer les papillons, les abeilles et d'autres

insectes pollinisateurs. On prenait toujours soin de profiter au maximum de nos journées d'épicerie afin de réduire notre empreinte carbone, de gagner du temps et de moins gaspiller. Nos enfants ont appris tellement de leçons importantes. Par le travail et le jeu, ils ont compris la responsabilité que nous avons envers le monde dans lequel nous vivons.

Récemment, j'ai eu la chance de m'occuper de ma petite-fille. Quand elle est venue me rendre visite en mars, je lui ai montré les bourgeons du pommier pleins de vie. Plus tard en mai, on s'est assis sous l'arbre et on a écouté avec délice les abeilles polliniser chaque fleur. En juin, j'ai attiré son attention sur les petits fruits qui poussaient sous les feuilles. Enthousiasmée, elle a raconté à son père, avec son vocabulaire d'enfant de 3 ans, sa compréhension du cycle de la vie : «Les abeilles ont travaillé dans les fleurs et regarde! Des pommes!», ses yeux pétillant de nouvelles connaissances. La fin de semaine dernière, elle a ramassé des pommes et les a mises dans une boîte sur mes genoux pour en faire du jus. Les mots de ma mère résonnaient dans ma mémoire.

Nous avons tous la capacité d'agir consciemment et de façon réfléchie pour influencer notre environnement et y apporter des changements positifs. La créativité est un superpouvoir et la vie a une façon miraculeuse de fonctionner si on prend le temps de l'observer. ■

Devenez membre de MÉMO-Qc

Soutenez Moelle épinière et motricité Québec afin de l'aider à toujours mieux servir les intérêts des personnes en situation de handicap! Plus il y a de membres, plus forte est l'organisation, plus puissante est sa voix et votre voix!

FRAIS D'ADHÉSION

Adhésion individuelle
25 \$ / 1 an • 60 \$ / 3 ans

Adhésion familiale et organisme
35 \$ / 1 an • 90 \$ / 3 ans

Découvrez tous les privilèges que procurent l'adhésion en visitant moelleepiniere.com/devenez-membre.

Votre adhésion arrive à terme? Renouvelez-la dès aujourd'hui par Internet ou par téléphone!
Information et renouvellement : moelleepiniere.com > Devenir membre • 514 341-7272



CHRONIQUE VOYAGE

Est-ce que l'écoresponsabilité prend une pause pendant les vacances?

Par Isabelle Ducharme



Dans les transports en commun de Philadelphie.

Isabelle Ducharme est passionnée de la vie, globetrotteuse et foodie. Elle est devenue tétraplégique à la suite d'un accident de voiture survenu en 1988. Isabelle est présidente du conseil d'administration de Kéroul, organisme ayant développé une expertise en accessibilité touristique et culturelle. Elle partage ses passions en donnant des formations et des conférences en plus d'être chroniqueuse touristique dans les médias. Isabelle est également membre de plusieurs comités aviseurs en accessibilité.

Il va de soi que l'idée de prendre des vacances et de faire des activités touristiques et culturelles viennent d'abord avec une intention de répondre à un besoin personnel. Il se pourrait que nous ayons besoin d'un repos, d'un simple divertissement, de partir à la découverte de nouvelles expériences ou même d'aventure! En tant que citoyen de la Terre, peu importe le type d'activité, il y a un certain engagement à protéger ou du moins, ne pas trop détruire notre environnement.

À moins de n'écouter ou de ne suivre aucun média et d'éviter le sujet dès qu'il est abordé, nous connaissons tous les bases de la protection de l'environnement et de l'écoresponsabilité : faire attention à l'utilisation de l'eau potable, prendre les transports en commun plutôt que la voiture, rester dans les sentiers tracés lorsqu'il y en a dans la forêt ou en montagne, ne pas laisser traîner nos déchets, etc. Mais, outre les grandes lignes de ce qui est écrit dans les descriptions du développement durable de l'article de Kéroul et les plans d'action d'organismes et d'entreprises, que pouvons-nous faire? Certains diront aussi : pourquoi ajouter de la lourdeur même dans mes activités de loisir et de tourisme?

La réponse est simple : que ce soit dans notre vie professionnelle ou personnelle, autant que dans nos loisirs, nos actions ont un impact parfois immédiat et parfois de façon invisible et sournoise à long terme!

Je ne suis pas parfaite, loin de moi d'avoir cette prétention, mais j'essaie d'y réfléchir et de poser des gestes qui peuvent avoir un impact moins négatif que j'aurais eu tendance à le faire auparavant, sans réfléchir. En fait, j'ai même été soulagée de réaliser que de manière naturelle, certains de mes choix étaient écoresponsables.

En tant que touriste, si j'arrive dans une ville où le transport en commun est accessible, ce sera toujours mon premier choix de déplacement. J'aime bien également me promener par moi-même dans les rues de la localité dans laquelle je suis, afin de vivre et sentir la vraie vie locale!

Dans le même ordre d'idées, j'aime bien participer aux visites touristiques guidées à pied, avec des guides professionnels qui font découvrir des particularités du lieu dans lequel je me suis posé le temps d'une visite. Cela peut être aussi simple que d'en connaître un peu plus sur l'histoire des bâtisses et autres édifices, que d'y aller avec des thématiques comme le patrimoine religieux, les fantômes, etc.

Il y a même certaines destinations où il est possible de visiter les lieux avec une personne qui vit sur place et partage ses endroits préférés selon ce qui nous intéresse : culture, sports, gastronomie ou autres. Ce qui est également merveilleux, économiquement parlant, c'est que selon le type de tour choisi, certains sont gratuits et d'autres plus dispendieux s'ils incluent des dégustations. Je vous donne ici quelques exemples de services de tours guidés que j'ai utilisés dans le passé.

Au Québec

- Montréal : <https://guidatour.qc.ca>
- Québec : https://www.quebec-cite.com/fr/quoi-faire-quebec/tours-guides-a-pied?gad_source=1&gad_campaignid=10501684522&gbraid=0AAAAADuhC-daZf8AWpJIL8D7SRpGVgMbRb&gclid=CjwK-CAjwz5nGBhBBEiwA-W6XRNtTJb2cDOKB-njdQUu-CLwUkYvKYFoCSLvRuOZKeCd-ckqx-ta4a9zRoCooUQAvD_BwE

À l'étranger

- Philadelphie, États-Unis : <https://freetours-byfoot.com/philadelphia-tours/>
- Bruxelles, Belgique : <https://www.visit.brussels/fr/visiteurs/organisez-votre-sejour/itineraries>

Je dois bien sûr rappeler que la première réflexion responsable que nous devrions avoir est : qu'est-ce que je peux faire près de chez moi comme activités motivantes et intéressantes?

Ainsi, nous effectuons moins de longs déplacements, souvent dans des moyens de transport qui dépensent moins de carburant et nous encourageons l'économie locale. Bien souvent, selon notre fragilité économique et notre sensibilité au décalage horaire, nous en revenons moins épuisés et les poches encore pleines.

Ceci étant dit, je ne vous dis pas de ne pas quitter le pays. Par contre, il y a certaines habitudes que nous pouvons prendre pour être un peu plus responsables, sans trop se mettre de pression :

- Apporter votre propre savon et shampoing, plutôt que d'utiliser les petites bouteilles adorables offertes dans les chambres d'hôtel. Ça devient du gaspillage que d'utiliser une petite bouteille par jour, même si souvent elles sont très jolies et le produit sent très bon.
- S'informer pour choisir de se nourrir localement de produits de saison. Ça évite ainsi de manger des produits transportés de loin et possiblement transformés pour rester bons.
- Choisir des destinations reconnues comme étant responsables si nous allons à l'extérieur du pays, comme : Costa Rica, Nouvelle-Zélande, Singapour et Islande, pour ne nommer que ceux-là.



Devant la mairie, à Bruges, en Belgique.

Il existe également des qualifications pour choisir des hébergements plus responsables. Recherchez les accréditations suivantes qui témoignent d'une gestion et de pratiques respectueuses:

- Earth Check
- Green Globe
- Green Key
- Travelife Accommodation Sustainability

Et oui, même si parfois ça peut sembler compliqué à aborder lorsqu'on entend les termes développement durable et écoresponsabilité, il y a des choses assez simples que nous pouvons faire dans le quotidien et dans nos activités touristiques et culturelles! ■



Que fait-on, au Québec, avec les vieux fauteuils roulants?

Par Aline Vancompennolle

« Que faisons-nous des chaises roulantes que l'on ne peut plus réparer parce que les parties ne se fabriquent plus? Il y a des gens sur Terre qui n'ont même pas accès à des équipements de mobilité comme les nôtres... Et nous? On en fait quoi? » Cette question de la présidente de notre conseil d'administration, Marjorie Aunos, a aiguisé notre intérêt dans ce numéro sur la transition écologique : il nous fallait trouver une réponse... La voici.

Voyons déjà ce qui arrive aux anciens fauteuils toujours bons pour l'usage. Une étude française de l'Université de Rouen, intitulée «La démarche de durabilité dans la pratique de l'ergothérapie à travers l'utilisation de l'économie circulaire», publiée en 2022 par Anne Bourron, explique que les cliniciens canadiens semblent avoir davantage discuté la question qu'en France. Par «économie circulaire», l'étude parle de : fabrication et consommation responsable, puis réutilisation et enfin gestion des déchets.

Une entrevue avec les chefs des Services des aides techniques de l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-Montréal (IRGLM), et du Centre de réadaptation en déficience physique Lucie-Bruneau, Simon Cousineau et Éric Dumont, montre qu'ils semblent avoir une conscience écologique aiguisée. Et le Plan d'action de développement durable pour la période de 2023 à 2028 du ministère de la

Santé et des Services sociaux nous identifie que le sujet est pris au sérieux par le Réseau de la santé québécois.

37% des appareils fournis devront être des machines valorisées

La cible de ce plan d'action pour 2025-2026 est claire : 35% des aides à la mobilité fournies doivent être des appareils valorisés c'est-à-dire provenant d'un reconditionnement, d'une remise à neuf d'anciens appareils. L'objectif final pour 2028 est fixé à 37%.

Pour ce qui est des deux Services des aides techniques (SAT) combinés, celui de l'IRGLM et de Lucie-Bruneau, la cible est presque atteinte puisqu'aujourd'hui déjà, 33% des appareils de locomotion c'est-à-dire, les fauteuils manuels ou électriques, les orthèses, les prothèses ou encore, les quadriporteurs sont des appareils valorisés. Les équipes disent rester mobilisées et poursuivre leur travail pour atteindre la cible fixée.

Des pros de la récupération

Une équipe de cinq mécaniciens et un chef d'équipe, des pros de la récupération, travaillent à temps plein à Lucie-Bruneau. Ils reçoivent quotidiennement des retours d'appareils de locomotion de la part d'utilisateurs; sachant que ceux fournis par la RAMQ n'appartiennent pas aux usagers (80% des cas), contrairement à celles financées par la SAAQ, la CNESST ou les assurances privées (20% des cas). Ces retours sont souvent dus à des décès ou un changement dans la condition de l'utilisateur.

«On défait le fauteuil au complet et on le refait à neuf. On récupère des pièces pour les réutiliser. On donne beaucoup d'amour pour valoriser. On a aussi des ententes avec des compagnies pour repeindre les pièces usagées. Il est aussi beau qu'un neuf», explique Éric Dumont, chef du service production à la coordination des aides techniques du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal. «Et pour les familles endeuillées, elles savent que le matériel sera réutilisé.»

Les cliniciens sensibilisés à la réutilisation

Depuis de nombreuses années, les mécaniciens spécialisés sensibilisent les cliniciens, ergothérapeutes et technologues responsables de l'attribution des aides techniques, à l'importance de demander des appareils valorisés. Pour eux ▶



Crédit-photo : CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

Le cycle de vie des fauteuils est prolongé grâce au savoir-faire des mécaniciens des Services des aides techniques à travers le Québec.

Basiques.

Cathéters
sans revêtement



Mieux.

Cathéters
hydrophiles
enduits de PVP



Meilleurs.

Les cathéters intermittents
GentleCath Glide^{MC}
causent

30%

moins de dommages
aux cellules de l'urètre
lors de leur retrait*



Technologie
FeelClean^{MC}

Protégez l'urètre,

la première ligne de défense contre les infections urinaires

 convatec
GentleCathGlide^{MC}

Balayez le code pour en
apprendre plus et demandez
vos échantillons gratuits
dès aujourd'hui.
convatec.ca

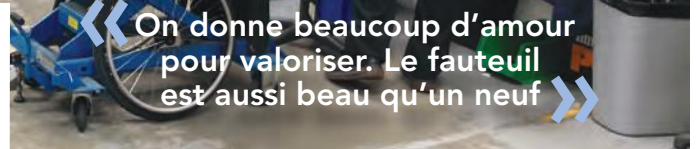


Références: 1. Burns, J. Pollard, D. All, A. McCoy, C.R. Carson, L. & Wylie, M.P. 2024. 'Comparing an integrated amphiphilic surfactant to traditional hydrophilic coatings for the reduction of catheter-associated urethral microtrauma', ACS Omega. <https://doi.org/10.1021/acsomega.4c02109>. *Data from Burns et al.

© 2025 Convatec. ^{MC} Indiquent des marques de commerce du groupe d'entreprises Convatec AP-73064-CAN-FREC-V1



Crédit-photo : CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal



Sur 1180 fauteuils sortis des deux centres l'an passé, 349 étaient des appareils valorisés, c'est-à-dire, recyclés à neuf.

comme pour leurs bénéficiaires, il existe un avantage certain : le délai d'attente est moins long. Les fauteuils et les pièces sont déjà sur place et, même si la préparation d'un fauteuil sur place n'est pas plus facile que d'en commander un neuf, les mécaniciens sont efficaces et mettent un effort considérable à vouloir valoriser l'existant plutôt que de commander systématiquement du matériel neuf.

Cependant, les entrepôts des centres de réadaptation débordent. La raison : un nombre d'entrées plus important que de sorties. Et après 8 ans, les fabricants ne sont plus tenus de fabriquer les pièces de rechange. Alors, régulièrement, les responsables des deux services organisent des campagnes de dons : certains appareils partent vers différents SAT au Québec, en fonction des besoins ; d'autres sont envoyés dans les CHSLD. « On trouve toujours preneur », affirme Éric Dumont.

Les fauteuils trop obsolètes sont envoyés dans les pays en voie de développement

Enfin les appareils jugés les plus obsolètes, selon certains critères ministériels, sont dirigés vers un organisme appelé CSI, Collaboration Santé International. Située à Québec, elle est la seule organisation accréditée par le ministère de la Santé pour récupérer le matériel médical dont les hôpitaux et les cliniques ne se servent plus au Québec et l'envoyer dans les centres de santé de pays en voie de développement. CSI annonce, sur son site, toujours vérifier l'état du matériel avant son envoi. S'il est inutilisable, il est alors recyclé ici, au Québec.

Rien ne se perd, tout se transforme! Même le caoutchouc des pneus n'est pas perdu car un contrat a été établi avec une compagnie de recyclage de pneus pour s'en occuper.

⇒ Pour en savoir plus sur CSI, Collaboration Santé International, qui envoie matériel médical québécois dans les pays en voie de développement : csiquebec.org/

⇒ Pour en savoir plus sur le plan d'action de développement durable 2023-2028 du ministère de la Santé et des Services sociaux : publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-733-01W.pdf

⇒ Pour en savoir plus sur l'étude d'Anne Bourron « La démarche de durabilité dans la pratique de l'ergothérapie à travers l'utilisation de l'économie circulaire » : https://anfe.fr/wp-content/uploads/2023/06/MEMOIRE-IFELM-2022%E2%80%9393BOURRON%E2%80%9393ERGOETHERAPIE.DEVELOPPEMENT-DURABLE.AIDES-TECHNIQUES.ECONOMIE-CIRCULAIRE_removed.pdf ■

Sachez aussi que, vous-même, lorsque vous lisez les petites annonces à la fin de ce magazine et achetez du matériel usagé, vous participez pleinement à cette chaîne de réutilisation des objets en leur redonnant une seconde vie, évitant ainsi leur élimination pure et simple.



Crédit-photo : CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

Dans l'entrepôt de Lucie-Bruneau, il y a aujourd'hui un inventaire de 570 appareils.

SHOCKZ^{TM/MC}

Des sorties plus confortables et avec plus d'adhérence!

Pour plus
d'informations



S'attache facilement
derrière votre essieu

Ajouter une double suspension SHOCKZ sur votre fauteuil manuel rigide pour l'utilisation de votre motorisation avant préférée ou simplement pour être plus confortable dans votre fauteuil.



Traction de votre choix

+



Fauteuil de votre choix

+



Suspension SHOCKZ

418-337-0169

TRACKZ^{MC}

info@trackzmobility.com



Transition écologique : des solutions à construire avec les personnes en situation de handicap

Par Aline Vancompennolle, agente de communication
et Virginie Archambault, agente de recherche et de liaison

Ex aequo a décidé d'être une force de proposition sur la façon dont les changements climatiques affectent les personnes en situation de handicap. Il vient de préparer, en ce sens, une liste de revendications pour les élections municipales de novembre 2025 à Montréal.

L'organisme de défense des droits montréalais souhaite que les futurs élus à la Ville de Montréal :

- reconnaissent explicitement la vulnérabilité des personnes en situation de handicap face aux changements climatiques et
- développent des actions pour les aider à y faire face, en concordance avec les engagements de son Plan Climat 2020-2030, tout en incluant les personnes en situation de handicap elles-mêmes dans les prises de décision.

«Quand la Ville de Montréal décide d'ouvrir une rue aux piétons pour éliminer la pollution des voitures, elle ne pense pas aux conséquences pour tout le monde. Peut-être qu'une personne en situation de handicap est désorientée car elle voit son trajet perturbé. Peut-être qu'elle avait l'habitude de prendre un bus qui passait par là ou son transport adapté» raconte Frédéric Vachon, organisateur communautaire de l'organisme et activiste du climat.

La lutte pour l'accessibilité universelle au cœur des actions pour le climat

En luttant pour l'instauration de l'accessibilité universelle, les organismes communautaires et leurs membres s'engagent, sans le savoir, dans le sens de l'action climatique, selon Frédéric Vachon. «Plus le métro est accessible, plus les déplacements de chacun seront «verts». Et s'il y a moins de voitures sur les routes, il y aura moins d'accidents et logiquement, moins de personnes en situation de handicap.»

En fait, selon lui, le discours environnemental est un argument supplémentaire pour l'accessibilité universelle.

Ex aequo rejoint Sébastien Jodoin, chercheur et juriste spécialiste de la question, en demandant la création d'une politique de transition écologique qui considère et implique les personnes en situation de handicap. «Personne ne veut ralentir la transition écologique; au contraire, nous voulons aider pour avancer ensemble», défend Frédéric Vachon.

L'importance de la communauté

Pour Karina Cardona, gestionnaire du développement à l'Association canadienne des médecins pour l'environnement (ACME), basée à Winnipeg, il est important de procéder étape par étape, par petites actions réalisables et ce, en fonction des besoins. Elle ajoute que l'adaptation aux chaleurs extrêmes est souvent une priorité pour les municipalités.

La gestionnaire de l'ACME met l'accent sur la notion de communauté dans la réponse à apporter en matière de transition écologique. «Il y a des infrastructures utiles qui sont déjà implantées, comme des piscines de quartier. Elles servent à se rafraîchir et elles sont aussi un espace de rassemblement. Il faut penser à maintenir ces structures ouvertes avant de construire des grands complexes aquatiques éloignés et donc, plus difficiles d'accès en fauteuil», explique Karina Cardona. Elle évoque aussi l'importance du tissu communautaire et du travail social qui rapproche les gens : «Souvent, ce sont les voisins qui viennent s'assurer qu'une personne va bien. Ce sont des personnes de confiance. La confiance est essentielle pour qu'un changement puisse avoir lieu.»

Utiliser la créativité des personnes en situation de handicap

La représentante de l'ACME sait que les personnes en situation de handicap sont des personnes résilientes, qui savent s'adapter et trouver leur façon de faire si les options habituelles ne fonctionnent pas. Elles sont très créatives. C'est cette créativité que Karina Cardona, elle-même lésée médullaire, espère voir utilisée par les instances gouvernementales pour créer une meilleure résilience face aux changements climatiques.

Bien sûr, pour elle, l'État et le secteur privé ont leur rôle à jouer dans cette transition énergétique. Elle a espoir de voir de grands changements dans les vingt prochaines années. «Même si c'est la conséquence de plusieurs catastrophes et de beaucoup de souffrance, il y a de plus en plus d'intérêt pour la question. Il y a une conscience, une meilleure connaissance grâce à la collecte de données qui amène à plus d'initiatives», constate Karina Cardona. Elle donne l'exemple de la Fédération canadienne des municipalités, devant laquelle elle a présenté des conférences, qui distribue désormais du financement à des projets basés sur l'équité.



Pour Karina, ces investissements ne sont pas inutiles car c'est prouvé : 1\$ investi dans les transports publics rapporte 4 \$ à 5 \$ à l'économie locale.

⇒ Pour en savoir plus sur les travaux engagés par Karina Cardona : *Crippling Climate Adaptation*

A Special Report on Disability Justice and Climate Change
https://climateatlas.ca/sites/default/files/Disability_Justice/Disability_Justice_Report.pdf
<https://www.eviance.ca/>

Sébastien Jodoin nous parle, lui aussi, des solutions qu'il propose dans l'entrevue qu'il a donnée à notre agente de recherche et de liaison, Virginie Archambault :

Virginie Archambault : Pensez-vous que les efforts qui sont déjà mis dans l'accessibilité universelle doivent être poursuivis pour permettre aux personnes en situation de handicap («PSH») d'être moins vulnérables face aux changements climatiques et aux catastrophes naturelles?

Sébastien Jodoin : Notre chaire de recherche a publié un article sur l'accessibilité des espaces verts à Montréal. Les espaces verts font partie de la stratégie de résilience climatique de la Ville à titre de loisirs mais aussi pour assurer le bien-être et la santé des résidents. La très grande majorité n'est pas accessible. Selon ses propres données, la Ville de Montréal précise avoir 11 indicateurs d'accessibilité, tels que les toilettes accessibles, les rampes, le transport adapté à proximité et les places de stationnement réservées. Les résultats montrent que seulement 11 espaces verts sur 978 remplissent 3 indicateurs ou plus. Nous comptons pourtant sur les espaces verts pour que les gens soient résilients lors d'une vague de chaleur.



Pour développer un espace vert accessible, il ne manque pas de guides. L'organisme AlterGo en a publié un voici quelques années. C'est possible de le faire si les ressources sont disponibles et si les dirigeants sont favorables.

V. A. : Concrètement, que peuvent faire les PSH dans leur vie quotidienne pour mieux se préparer et agir face aux changements climatiques?

S. J. : Si on a une certaine condition médicale, il y a des mesures ciblées qui peuvent être mises en place. Je dirais donc que de se poser la question et d'y réfléchir est un bon début.

V. A. : L'implication et les actions doivent-elles venir des PSH elles-mêmes ou s'agit-il d'un travail à mener au niveau municipal ou provincial?

S. J. : Ce que l'on essaye de faire dans notre programme de recherche est de bâtir des ponts entre les personnes qui travaillent dans le domaine des changements climatiques et les PSH. Le gouvernement est obligé de les inclure dans les actions climatiques. Il doit respecter les chartes québécoise et canadienne des droits et libertés. Il doit mettre en place des mécanismes qui vont permettre aux PSH de participer au développement et à la mise en œuvre de solutions.

À titre d'exemple, j'ai présenté l'utilisation du gilet de refroidissement pour me rafraîchir dans une conférence en Colombie-Britannique. Une personne présente a repris cette idée et a bâti un programme qui distribue ces gilets aux personnes qui en ont besoin. Il s'agit d'un bon exemple d'individu qui trouve une solution qui peut être répliquée à plus grande échelle.

Le projet de recherche «Rien sur nous sans nous» est mené afin de découvrir ce qu'on ne sait pas encore. Mon impression est que les PSH sont constamment en train de trouver des solutions à des petits problèmes. Ce que je veux essayer de comprendre, c'est quelles sont les idées qui peuvent être répliquées par les gouvernements.



V. A. : Au niveau de la politique internationale, selon vous, quelles actions pourraient être entreprises pour atténuer la vulnérabilité des PSH lors d'une prochaine crise climatique?

S. J. : Nous avons publié la première étude sur l'inaction des États-Unis en termes de politique climatique pour les PSH et il y a eu une grande couverture médiatique, dont celle du journal The Guardian. Ça a motivé les gouvernements à prendre action, notamment les Nations Unies, qui ont créé un programme pour appuyer les pays en voie de développement dans la mise en place de politiques climatiques inclusives au handicap. Le Royaume-Uni et le Canada vont commencer à financer ces projets à l'étranger. J'espère que bientôt nous pourrions voir émerger des changements.

Jusqu'à présent, nous avons collecté de bonnes pratiques un peu partout, mais nous ne pouvons pas dire qu'il existe encore un excellent modèle.



Un exemple à ne pas suivre

Le gouvernement du Québec a décidé l'an passé de suspendre la création des ascenseurs dans le métro de Montréal. À la fois en termes d'inclusion mais aussi d'écologie, la mesure est très préjudiciable selon Regroupement des



usagers du transport adapté et accessible de l'île de Montréal (RUTA Montréal). À l'appel de la Table de concertation sur l'accessibilité des transports collectifs à Montréal, des mobilisations ont été organisées à l'automne dernier pour dénoncer cette décision.

Il faut souligner qu'une telle mesure limite les personnes en situation de handicap dans leur possibilité de prendre les transports collectifs, ce qui les force à choisir d'autres moyens de déplacement comme la voiture pour ceux qui le peuvent ou le transport adapté qui, lui aussi, subit

de nouveaux changements depuis cette année, avec une externalisation des 10% restants de la flotte de minibus de la STM, qui prendra effet en 2026. De plus, le transport adapté n'offre pas la flexibilité du transport régulier en termes d'amplitude horaire et de fréquence des passages, selon Ex aequo.

Adèle Liliane Ngo Mben Nkoth, organisatrice communautaire en défense des droits à MÉMO-Qc, ajoute dans ce sens : «Le manque de flexibilité est d'autant plus limitant que les usagers du transport adapté ne peuvent pas jouir de spontanéité. Ils ne peuvent pas décider de sortir le jour même, car ils doivent réserver leur transport à l'avance, alors qu'en métro ou en bus, il est beaucoup plus facile de le faire. Comble de tout, puisqu'il faut faire une réservation la veille et qu'il est impossible de prévoir la maladie, certains usagers sont contraints d'appeler une ambulance pour simplement aller voir un soignant, sans pour autant que leur cas nécessite une telle urgence.»

Pour Dominic Palladini, directeur du RUTA Montréal, limiter l'accès au transport collectif prive les personnes en situation de handicap d'une inclusion pleine et entière dans la société.

Aujourd'hui, à Montréal, seulement 44% des stations de métro sont accessibles, contre 83% à Toronto et 100% à Vancouver, selon les chiffres de [Radio Canada](#) datant de juin 2025. «Pourtant, le réseau régulier a un rôle à jouer dans la mobilité durable», assure Dominic Palladini.

Un exemple à suivre

La Ville de Saint-Jérôme offre, depuis septembre 2021, un transport collectif entièrement gratuit pour les usagers du transport adapté. Cela concerne le transport régulier desservant son territoire pour les aînés (65 ans et plus) résidents de Saint-Jérôme, ainsi que les services de transport adapté pour les déplacements internes à son territoire, pour l'ensemble des usagers admissibles.

Avec cette mesure, la Ville de Saint-Jérôme nous dit souhaiter « donner l'exemple et devenir une référence en matière de mobilité durable au Québec, en proposant des solutions attrayantes pour encourager l'utilisation du transport collectif et réduire la dépendance à l'automobile. Cette initiative s'inscrit dans une volonté de diminuer les émissions de gaz à effet de serre et d'améliorer la qualité de vie des citoyens. »

Cette initiative est le fruit d'une collaboration entre Saint-Jérôme et EXO.

La Ville de Saint-Jérôme a pour objectif d'être très active sur le plan de l'écologie. En 2023, elle a mis en place sa première politique environnementale et un plan d'action qui incluent une réflexion spécifique envers les PSH, notamment sur l'accessibilité des infrastructures.

⇒ Pour en savoir plus sur son plan d'action à l'égard des personnes handicapées 2025 : https://www.vsj.ca/wp-content/uploads/2025/04/2025_Plan_action_personnes_handicapees_VF.pdf



La Colombie-Britannique, le meilleur élève au Canada

En matière d'accessibilité et d'inclusion des personnes en situation de handicap dans la transition écologique, la Colombie-Britannique est la province la plus avancée du Canada. « Il y a eu plus de pression au niveau municipal. La province a été durement touchée par les catastrophes naturelles et elle a dû apprendre de ses expériences », décrit Karina Cardona, gestionnaire du développement à l'Association canadienne des médecins pour l'environnement (ACME).

La spécialiste basée à Winnipeg explique que les villes de la province ont plus d'infrastructures accessibles, comme le métro de Vancouver, qui est 100% accessible. De nombreux arbres ont été plantés. Elle a aussi mis en place des politiques d'aide, comme le programme CleanBC Energy Savings lancé en juin 2024, qui favorise l'accès à des pompes à chaleur électriques notamment pour les revenus les plus modestes.

Certains secteurs, par exemple sur les îles de Hornby et Denman, proposent des programmes permettant d'offrir des conseils aux personnes âgées en cas de conditions météo extrêmes comme des vagues de chaleur, des vagues de froid, des tempêtes ou une dégradation de la qualité de l'air. Sur appel ou par courriel, les personnes de 65 ans et plus peuvent partager leurs inquiétudes avec un spécialiste et discuter de protocoles d'urgence à mettre en place.

⇒ Pour en savoir plus :

« **Seniors Care – Extreme Weather Registry** » de Hornby Denman Health :

<https://hornbydenmanhealth.com/seniors-care-extreme-weather-registry>

Programme CleanBC Better Homes Energy Savings Program:

<https://news.gov.bc.ca/releases/2024EMLI0038-001043>

Seniors Care – Extreme Weather Registry





Qu'en est-il à Montréal?

La ville, comme le reste de la province, a encore du chemin à faire vers l'accessibilité universelle, mais aussi l'inclusion des personnes en situation de handicap, notamment dans le processus de prise de décisions les concernant.

En 2021, Laurence Parent a rejoint l'équipe de Valérie Plante en tant que conseillère d'arrondissement dans le Plateau-Mont-Royal. En situation de handicap et activiste depuis de nombreuses années, la volonté de Laurence Parent était de marquer la politique municipale de son empreinte et de réussir à inclure les termes «accessibilité universelle» et «lutte contre le capacitisme» dans les plans et politiques de la ville. «C'est la réalisation dont je suis la plus fière. J'ai mis l'accessibilité sur le radar et j'ai beaucoup insisté pour qu'on parle de «capacitisme». C'est maintenant quelque chose que les élus ne peuvent pas juste ignorer. Je dirais que l'accessibilité fait de plus en plus partie de la culture. Parce que finalement, c'est toute une culture qu'il faut changer. Mais c'est vrai que c'est dur de se mettre à niveau au Québec par rapport à d'autres sociétés», reconnaît Laurence Parent.

Concrètement, dans l'arrondissement du Plateau-Mont-Royal, Laurence a travaillé sur la question des débarcadères, sur le remplacement du lève-personne brisé

de la piscine extérieure, sur l'accessibilité de la nouvelle piscine extérieure en construction, sur la piétonnisation des rues tout en voulant faciliter la cohabitation entre le transport adapté et les piétons et aussi, sur une plus grande accessibilité des commerces et des parcs. Elle a introduit l'accessibilité dans tous les projets dont le thème ne le semblait pas la concerner au départ.

Laurence Parent a conscience que souvent, l'accessibilité est mise en opposition avec les diverses mesures mises en place pour l'environnement. «Il faut trouver un moyen de cohabiter. C'est le cas pour les pistes cyclables, par exemple. Beaucoup de personnes en situation de handicap ont peur de les utiliser et certains cyclistes ne savent peut-être pas qu'elles sont accessibles à tous et pas juste aux vélos», explique Laurence Parent, qui sait que, comme elle, les personnes en situation de handicap sont vulnérables face aux changements climatiques, même si elle est consciente d'être privilégiée en bénéficiant d'un bon réseau et de ressources.

L'élue municipale invite les personnes en situation de handicap à s'impliquer davantage en politique pour participer aux changements car, elle sait que le handicap est souvent oublié, même quand on parle de diversité. «Je fais du militantisme au sein de mon parti. Ce n'est pas toujours facile et ça paraît peut-être décourageant, mais ça vaut la peine», certifie l'élue.



Lors de la fête de l'arrondissement au Parc La Fontaine, en septembre.



Laurence Parent, en campagne pour sa réélection



Les solutions en résumé :

- Inclure les personnes en situation de handicap (PSH) dans toutes les réflexions faites sur les actions de lutte contre les changements climatiques et les réponses apportées aux sinistres
- Faire pression auprès des élus pour leur faire adopter des plans de transition écologique qui prennent en compte les besoins spécifiques des PSH et leurs droits
- Poursuivre la lutte pour l'accessibilité universelle en ajoutant l'écologie comme raison supplémentaire de la mettre en place
- Intensifier les recherches permettant d'analyser la situation actuelle pour comprendre quelles sont les barrières auxquelles les PSH font face
- Déterminer l'impact exact des changements climatiques, mais aussi des mesures prises et trouver des solutions à proposer aux élus à grande échelle



(Source : Ex aequo)

- Créer et offrir de réelles alternatives aux PSH pour leur permettre de participer pleinement à la transition écologique. Par exemple, un transport adapté efficace dans les régions éloignées ou encore un transport collectif pleinement accessible dans les villes
- Utiliser les initiatives d'adaptation personnelles des PSH pour les offrir au plus grand nombre
- Conserver les structures existantes qui permettent de se protéger des effets du climat à proximité de chez soi et promouvoir l'esprit de communauté pour lutter contre l'isolement des PSH
- Programmer des interventions ciblées visant à renforcer la résilience des PSH
- Outiller les PSH, les informer et les positionner comme actrices de changement dans le domaine, pour construire des solutions climatiques avec elles
- Tirer parti des interventions d'adaptation pour renforcer l'intégration des PSH
- Blâmer les personnes responsables de la pollution, c'est-à-dire les corporations qui œuvrent à grande échelle et non les PSH.

⇒ Pour en savoir plus : https://campusvirtuel.inspq.qc.ca/pluginfile.php/324852/course/section/1240/2024-05-22_PPT_Sebastien_Jodin.pdf



(Source : Ex aequo)



Équiterre et Greenpeace, sans opinion pour le moment

Nous avons cherché à joindre les groupes environnementalistes Équiterre et Greenpeace pour savoir s'ils s'étaient penchés sur la question de la transition écologique et de l'impact des changements climatiques sur les personnes en situation de handicap.

Voici leurs réponses.

Équiterre : « Malheureusement, nous n'avons pas d'expertise interne ou de plaidoyer sur cet angle bien particulier et important de la transition écologique. » Notre interlocuteur nous réfère à l'Association Québécoise des Médecins pour l'Environnement (AQME) pour obtenir nos réponses.

Greenpeace : « Nous sommes présentement en train de publier un rapport au sujet de la nature et les barrières d'accès pour les différentes communautés historiquement marginalisées au Canada. »

Le groupe nous promet de nous « garder en tête dès que le rapport sera publié avant la fin de l'année, afin de continuer cette discussion. »

Terminons sur cette note poétique de Jean-Paul Dumont, un de nos conseillers principaux en intégration :

« Nous nous devons de protéger cette planète qui n'a pas d'égale présentement dans l'univers connu. Quand on y regarde de plus près, c'est une merveille d'ingéniosité, un écosystème où tout est en interrelation. Il n'y a rien de plus beau que de regarder un coucher de soleil sur la mer, de se retrouver dans la nature et de ressentir notre place dans ce grand univers. »

J'aime sentir le soleil et le vent, voir la nature défiler devant moi quand je fais du vélo à la force de mes bras. Quelle vision de beauté et quel sentiment intense de liberté! Ou quand je suis en voyage, dans un pays chaud, en hiver, c'est pour moi un luxe qui me fait rêver... » ■

Sondage MEMO-Qc
sur les communications

Scanne-moi!

*Vous lisez le Paraquad et l'infolettre?
Vous nous suivez sur les réseaux sociaux?*

On veut avoir votre avis!

75\$ en certificats cadeaux à gagner!

Suivez MÉMO sur les réseaux !



**Restez à jour
sur tout ce
qui concerne
MÉMO-Qc!**

Les actualités au sujet de l'organisation et du handicap en général sur nos pages Facebook, Youtube, LinkedIn et Instagram.

**facebook.com/
MEMOQuebec
@MEMOQuebec**

**ca.linkedin.com/
company/memoqc**

Les vidéos que nous réalisons, nos webconférences, les témoignages de nos membres et autres sur notre chaîne YouTube.

**youtube.com/@
MEMOQuebec**

Nous publions plusieurs fois par semaine!



TECHNOLOGIES INC.
Transformation de véhicules routiers

À votre service
depuis **25 ANS**

« Nous adaptons votre véhicule à vos besoins, afin de vous permettre de conserver votre autonomie. »

- Planchers abaissés
- Plateformes élévatrices
- Sièges & planches de transfert
- Treuils & aide au chargement
- Aides à la conduite

Membre accrédité



Maintenant situés dans de nouveaux locaux au 20 rue des Métiers, Lavaltrie (Québec) J5T 3L3

T: 1 (450) 582-2555

SF: 1 (888) 919-2555

F: 1 (450) 582-6555

www.tvrtechnologies.com | info@tvrtechnologies.com



Les parajokes de Laurie-Eve

Par Laurie-Eve Côté



Diplômée au baccalauréat en enseignement en adaptation scolaire à l'Université de Montréal, Laurie-Eve Côté œuvre chez MÉMO-Qc en tant que conseillère principale en intégration depuis septembre 2020. Auparavant, elle a travaillé comme éducatrice dans différents CPE de la ville de Montréal. Devenue paraplégique à la suite d'un accident de glisse en 2015, cela ne l'a pas freinée dans son désir d'avoir un mode de vie actif. Natation, musculation, basket-ball en fauteuil roulant et bénévolat (entre autres pour le CIVA, dont elle fait partie du conseil d'administration), elle n'a pas chômé depuis. Elle a également pris part à des émissions de télévision pour parler de son handicap et de son vécu afin de briser les tabous reliés à la paraplégie. Dans son rôle de conseillère, elle est connue pour son dynamisme et valorise une approche basée sur le respect et l'écoute active.

T rès chers lecteurs du Paraquad,

Me revoilà avec mes anecdotes surprenantes ou cocasses liées de près ou de loin au handicap. Chaque semaine, il m'arrive de drôles de situations que j'ai envie de vous raconter et si j'ajoute celles que vous m'envoyez, on n'en manquera pas! Bonne lecture! 😊

Chez MÉMO-Qc, comme vous le savez, on veut donner l'exemple et être inclusifs au maximum! Tellement qu'à la pause de notre dernière assemblée générale annuelle, ma collègue Vanessa-Anne nous a invités en ces mots : « Si vous avez la volonté **et la capacité!** de vous lever, c'est l'heure de la pause. » Une petite nuance qui inclut tout le monde : ce n'est pas tout de le vouloir, il faut aussi le pouvoir!

Au dernier salon du véhicule adapté, il pleuvait. Mon collègue Rudy essaie de distraire les participants du mauvais temps avec une joyeuse chanson. Mais sans trop y réfléchir, il entonne la chanson « Si tu aimes le soleil », qui nomme les parties du corps.

Tout de suite, il commence par : « si tu aimes le soleil : tape du *pied!* »

Ce à quoi je lui réponds : « Ça, ça sera sans moi! »

On tape **de quoi** quand on essaie d'être un peu inclusif? Une idée?

Saviez-vous que nos conseillers en intégration se promènent un peu partout au Québec? Eh oui! On tente au mieux de faire connaître nos services dans les différents centres de réadaptation de la province.

À l'occasion d'un café-rencontre au Bouclier de Saint-Jérôme, un homme qui avait subi une double amputation des jambes en plus de sa lésion médullaire m'a raconté qu'un prothésiste, après lui avoir présenté ses produits, a trouvé drôle d'ajouter le commentaire suivant : « Ne vous inquiétez pas, tout est couvert! *Déjà que vous n'avez plus vos jambes, s'il fallait que ça vous coûte un bras en plus...* »

Êtes-vous adepte de jeux de société? Moi, oui! J'aime bien y jouer avec des amis de temps en temps. Récemment, un ami en a acheté un nouveau basé sur le film « Scream ». En préparation de notre soirée de jeu, je cherche sur le Web le nombre de participants et j'obtiens en réponse le texte ci-dessous :

"Scream, le jeu" est un jeu de société coopératif où les joueurs doivent échapper au tueur Ghost Face du film Scream. Il se joue de 3 à 8 joueurs, à partir de 13 ans, pour des parties d'environ 20 minutes. Les joueurs doivent coopérer pour remplir des objectifs et échapper au tueur, tout en étant surveillés par l'application du jeu qui ajoute une narration et une ambiance sonore angoissante. 📱

«Ambiance sonore angoissante» Waouh! De quoi faire peur! Sauf que... mon ami est sourd! Oups. Le bon côté? C'est qu'il sera sûrement le seul joueur à ne pas avoir à se soucier de cette « ambiance sonore angoissante »!

Un membre de MÉMO-Qc lecteur de ma chronique a répondu à mon appel et m'envoie l'anecdote ci-dessous à partager avec vous :

« Ma conjointe est infirmière et je suis quadraplégique.

Une de nos amies nous a dit que «je suis chanceux car j'ai une bonne **infirmière**.»

Je lui ai répondu que «ma conjointe aussi, elle est chanceuse : car elle avait un bon **infirmier hier**.»

Quel excellent jeu de mots! J'adore!

Continuez de m'envoyer vos anecdotes par courriel à l'adresse suivante :
lcote@moelleepiniere.com et qui sait? Avec votre permission,
elle fera peut-être partie d'une de mes prochaines chroniques! ■

**Programme basé sur l'activité physique
'Activity-Based Therapy'**

- Programme intensif spécifiquement conçu pour les blessés médullaires
- Efficacité démontrée depuis plus d'une décennie
- Offert par des kinésithérapeutes hautement qualifiés qui ont votre bien-être à coeur
- Contribue à regagner de l'autonomie
- Coût abordable grâce aux activités de financement (40\$/heure de session individualisée)
- Airbnb adapté pour ceux qui proviennent des régions éloignées



D5 ASIA A



D10-12 ASIA A



- Programme de stimulation électrique fonctionnelle
- Programme pour enfants

www.fswcquebec.ca

 **FSWC Québec**
Centre québécois
d'entraînement adapté
FSWC

 **Reconnaitre
le potentiel,
non les limites...**

 **Desjardins**
Commanditaire majeur

 **FIRST STEPS
WELLNESS CENTRE**
Regina & Winnipeg

 **Moelle épinière
et membres Québec**
#Membres Fonctionnels

 **J-Workout**
SMALL, SOFT INJURY RECOVERY





Quoi de neuf sur le plan de la philanthropie pour la Fondation?

Par Caroline Lachance, responsable du volet philanthropique

Depuis quelques années, le Groupe JMV, une entreprise familiale dans le domaine de la machinerie et de la construction, organise un tournoi de golf annuel au profit de diverses fondations. Cette année, le Groupe JMV a choisi de verser les profits récoltés lors de cet  v nement à la Fondation Moelle épinière et Motricité Québec ainsi qu'au Centre de pédiatrie sociale Grand Galop.

C'est le 10 juillet,   9h30, que l'équipe de MÉMO-Qc s'est présentée au Club de golf Le Parcours du Cerf,   Longueuil, pour monter un kiosque   proximité d'un des trous du parcours. Toute la journée, des golfeurs venaient acheter aux membres de l'équipe présents des billets pour le tirage de divers prix. Notre équipe en a aussi profité pour conscientiser les joueurs à la réalité des personnes vivant avec une lésion à la moelle épinière.

Présidée par l'humoriste et animateur Mario Tessier, la journée s'est poursuivie avec un souper et un encan au profit des deux Fondations. Au cours de la soirée, la présidente du conseil d'administration, Marjorie Aunos, ainsi que le porte-parole de la campagne de financement de la Fondation, Mathieu Lamarche, ont pris la parole pour remercier le Groupe JMV de leur invitation et rappeler l'importance de notre Fondation pour les personnes ayant des handicaps moteurs. Leurs témoignages, à la fois inspirés et poignants, ont su toucher les convives présents lors de la soirée.

  la suite de cet  v nement, le Groupe JMV est venu remettre, au bureau de Montréal un chèque de 25 000\$. De plus, la famille Boulay, propriétaire du Groupe JMV nous a remis en leur nom un chèque supplémentaire de 5 000\$. En additionnant le montant de la vente des billets de tirage, cette journée a rapport  à la Fondation 31 395\$. Un très beau succès!

Un grand merci au Groupe JMV pour cette belle invitation qui nous permet de continuer à semer l'espoir auprès des personnes ayant une lésion à la moelle épinière ou ayant une autre limitation fonctionnelle. Merci également à l'équipe de communication 3 Sphères pour leur professionnalisme lors de l'organisation du tournoi, ainsi qu'à la famille Boulay pour leur grande générosité. Nous espérons être r invit s à ce superbe  v nement dans les années à venir! ■



L'équipe de MÉMO-Qc a tenu un stand lors du tournoi de golf.



Mathieu Lamarche, porte-parole de notre fondation, a témoigné des réalités de la vie avec une lésion médullaire.



Un très grand merci au Groupe JMV pour sa générosité!

Besoin d'un coup de
pouce financier ?

LE FONDS 33 EST PEUT-ÊTRE POUR VOUS !



Pour favoriser
l'intégration
sociale

Pour accroître
l'autonomie

Pour donner
un répit aux
proches

Pour acheter de
l'équipement
spécialisé

Pour
améliorer la
qualité de vie

Pour faciliter
l'accès à des
services



Vous avez jusqu'au **1 février
2026** pour déposer une demande

Pour connaître les critères
d'admissibilité, rendez-vous au
www.moelleepiniere.com/fonds-33 ou
contactez-nous au 1-877-341-7272 ou à
fondation@moelleepiniere.com

Participez au Paraquad!

CRÉATION

Vous avez un talent
(écriture, dessin, photo ou autre)
dont vous aimeriez
faire profiter le magazine?

SUGGESTION

Vous avez l'idée d'un sujet d'intérêt
pour les personnes en situation
de handicap que vous aimeriez voir
abordé dans le Paraquad?

COMMUNICATION

Manifestez-vous à nous par téléphone
au **1 877 341-7272** ou
par courriel à l'adresse
communications@moelleepiniere.com

Êtes-vous membre vous aussi ?

Champs d'intervention :

- Intégration sociale
- Employabilité
- Recherche scientifique

- Défense des droits
individuels et collectifs
- Programmes de soutien
financier

Adhésion en 1 scan !



Rejoins la grande
famille de MÉMO-Qc,
c'est bien plus qu'une
association !

En savoir plus: info@moelleepiniere.com

Pourquoi devenir membre ?

- Revue trimestrielle gratuite
- Avantages et rabais spéciaux...
- Accompagnement personnalisé
- Activités et événements
- Faire partie d'une communauté
- Contribuer à des changements de
société fondamentaux...

À VENDRE

Quadriporteur Invacare - Pegasus Pro

Descriptif : Quadriporteur de marque Invacare modèle Pegasus Pro. En très bon état. Housse de rangement incluse.

Localité : Québec

Prix : 1 600 \$

Contact : Sherry-Lynn Craig
(418) 580-6374

slc_27@ccapcable.com

Matelas Leika

Descriptif : Matelas en mousse latex noir. Marque Leika 24 X 80 X 6 pc. Adaptable à une base de lit inclinable. Mousse ignifuge, anti-allergénique et antimicrobienne. En très bonne condition.

Localité : Manseau

Prix : 100 \$

Contact : Lyna Michel
(819) 356-2644

lyna_michel@hotmail.ca

Matelas ROHO Leika 36 X 80 X 6 POUCES

Descriptif : Matelas ROHO de marque Leika, avec 2 sections Roho aux niveaux des épaules et des hanches. Confort supérieur et (capacité pour gestion de pression ?). Avec contour ferme pour les transferts. Housse synthétique, extensible et imperméable. Il peut aller sur une base de lit inclinable.

Localité : Manseau

Prix : 250 \$

Contact : Lyna Michel
(819) 356-2644

lyna_michel@hotmail.ca

Base de lit multi positions ROTEC

Descriptif : Base de lit multi positions simple 36 x 80, électrique ajustable hauteur,

tête, pied. Incluant moteur et manette 3 butées d'arrêt de matelas Certifiée CSA. Positions de Trendelenburg - Système de position super silencieux.

Localité : Laval

Prix : 300 \$

Contact : Carole Cholette
(514) 245-4369

carole.cholette@me.com

Fauteuil roulant manuel

Descriptif : Fauteuil roulant manuel en aluminium APEX bleu ciel ainsi que tous ses composants. Type : Cadre rigide. Dimension assise : 17x18 - hauteur dossier 14 pouces et hauteur sol/siège 19 pouces.

Localité : Montréal

Prix : 300 \$

Contact : Jeanne Wojas

(514) 909-4667

jeanne.wojas@gmail.com

Monoski

Descriptif : acheté il y a un an.

Servi seulement 9 fois à l'état neuf.

Localité : Matane

Prix : 800 \$

Contact : Alain Chassé

(418) 556-4667

alainchasse1234@hotmail.ca

Chaise roulante X8 Extrême tout terrain

Descriptif : Chaise roulante 2015 avec 4 moteurs de 850 W chacun. Idéal pour faire des balades dans les sentiers. Peut se contrôler par la tête ou la main. Le prix est négociable.

Localité : Gatineau, Québec

Prix : 9 000 \$

Contact : Éric Bordeleau

819 775-2636

masteric67@hotmail.com

Gilet de sauvetage

Descriptif : Gilet de sauvetage de taille XGrand/XLarge. Comme neuf, jamais utilisé, dans sa boîte d'origine. 145 à 250 lb / 65 à 115 kg

Localité : Ville Saint-Laurent

Prix : 75 \$

Contact : Marc Lamothe

(514) 812-7077

joellamothe1914@gmail.com

Fauteuils roulants

Descriptif : Vente de démonstrateurs de la compagnie Moove. Rabais pouvant aller jusqu'à 75%

Prix : à la demande

Aide motorisée

Descriptif : démo Streetjet roue 12" (Comme neuf)

Prix : 4 000 \$

Vélo à main Quickie RT

Descriptif : Blanc (Comme neuf)

Prix : 3 500 \$

Fauteuil RGK 15X17

Prix : 2 000 \$

Patins pour hiver Wheelblades

Prix : 400 \$

Localité : Montréal

Contact : Phillipe Bedard

(450) 521-2600

info@moove.store

À LOUER

Appartement 3 1/2 à louer

Descriptif : 3^e étage, grand balcon accessible, grande salle de bain. Disponible très bientôt (mi-octobre ou novembre)

Localité : Ahuntsic

Prix : abordable

Contact : Sylvie Baillargeon

514-759-0902

sybailargeon@videotron.ca

Chalet à louer

Descriptif : Laissez-vous charmer par ce chalet entièrement équipé et adapté, situé directement sur le bord du Lac Saint-Jean. L'accès privé à la plage et les nombreux arbres sur le terrain vous offriront un contact direct avec la nature. Le chalet vous offre une vue magnifique sur le Pekuakami* (Lac Saint-Jean), dont vous pourrez profiter dès le lever du soleil!

Complètement aménagé pour le confort et les déplacements des personnes à mobilité réduite, le chalet Dorémi comprend une rampe d'accès, un comptoir abaissé dans la cuisine, une salle de bain spacieuse avec douche sans seuil et comptoir abaissés, en plus d'avoir des cadrages de porte suffisamment larges permettant une circulation aisée pour tous les types de fauteuils roulants.

Un aménagement extérieur avec dalle de béton pour le foyer ainsi qu'un patio sécuritaire qui permet également aux personnes à mobilité de pouvoir profiter de l'extérieur et d'avoir une vue imprenable sur l'immense étendue d'eau que constitue le Lac Saint-Jean. Chaque membre de la famille peut ainsi passer un séjour inoubliable!

Site web : www.chaletdoremi.com

Prix : Saison Été (location 1 semaine)

1 100 \$ + frais de ménage + taxes = 1 372,64 \$

Animaux acceptés : frais 20 \$/jour

Prix hors-saison : 150 \$/nuit + taxes

Adresse du chalet : 1768, Chemin du Lac, Saint-Félicien, QC

Localité : Saint-Félicien sur le bord du Lac Saint-Jean

Contact : Christine Thibeault

(418) 274-7322

chaletdoremi@gmail.com

Ça ne vous sert plus, mais c'est encore bon, utile, pratique?

Pensez aux petites annonces du Paraquad!

Toujours gratuites pour les membres.

Profitez-en!



RT-300

Le RT300 est un système de thérapie avancé avec une stimulation électrique fonctionnelle intégrée (iFESTM) associée précisément à un mouvement coordonné. Le logiciel breveté fournit un bio-feedback en temps réel et des algorithmes de contrôle sophistiqués optimisés pour traiter un large éventail de déficiences neurologiques.

Quelques caractéristiques:

- Option Adulte ou pédiatrique
- Programme de gestion de la spasticité (breveté)
- 12 canaux de stimulation
- Biofeedback en temps réel
- Options de support technique et clinique



Xcite2

Xcite2 a été conçu pour permettre aux cliniciens d'appliquer facilement et efficacement le FES multicanal

Xcite2 propose plus de 40 activités préprogrammées, notamment:

- Activités de la vie quotidienne (AVQ)
- Compétences préalables la marche
- Compétences en matière de mobilité
- Motricité fine

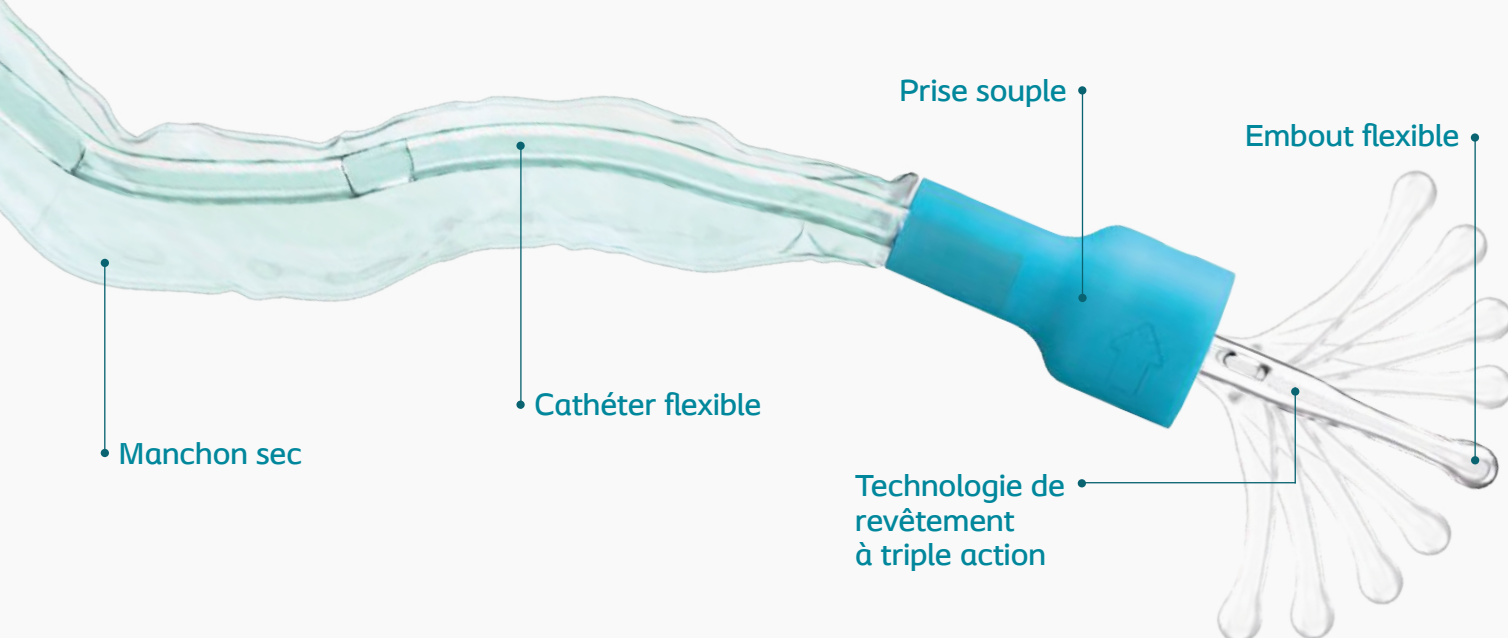
Le RT300 et le Xcite2 sont approuvés par Santé Canada pour:

- Prévenir l'atrophie musculaire
- Détendre les spasmes musculaires
- Améliorer la circulation sanguine locale
- Maintien ou augmentation de l'amplitude des mouvements
- Faciliter la rééducation musculaire



SpeediCath[®] Flex

Chaque innovation vous en facilite l'utilisation



Essayez le cathéter **SpeediCath^{MD} Flex** pour homme!

Profitez du confort que procurent un manchon sec et un embout flexible conçus avec la technologie de revêtement à triple action pour réduire le frottement et minimiser les lésions urétrales¹ pendant le cathétérisme. À la fois pratique et discrète, la conception des cathéters SpeediCath Flex s'intègre facilement dans votre routine quotidienne.

Commandez un échantillon GRATUIT* du cathéter **SpeediCath Flex**!



visiter.coloplast.ca/SpeediCathFlex



1 (866) 293-6349



Balayez le code QR pour obtenir un échantillon.

*Certaines limites s'appliquent.

1. Comparativement aux cathéters sans enduit.

Le cathéter SpeediCath^{MD} Flex est indiqué chez les patients souffrant de rétention urinaire chronique et les patients présentant un volume résiduel post-mictionnel par suite d'un dysfonctionnement de la vessie. Le cathéter est inséré dans l'urètre pour atteindre la vessie et permettre la vidange de l'urine. Le produit est réservé aux hommes seulement. Les patients qui s'autocathétérisent doivent suivre les conseils de leur spécialiste de la santé et lui adresser toute question concernant l'utilisation du produit. Avant d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement l'étiquette et le feuillet d'information accompagnant le produit, y compris le mode d'emploi contenant des renseignements supplémentaires sur la sécurité. Le cathéter SpeediCath est un produit à usage unique seulement; veuillez le jeter après chaque usage. Si vous éprouvez des symptômes d'infection des voies urinaires ou si vous n'êtes pas capable d'insérer le cathéter dans la vessie, communiquez avec votre spécialiste de la santé. Le présent document ne fournit pas tous les renseignements sur les risques. Pour en savoir davantage, consultez votre spécialiste de la santé. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Coloplast Corp. au numéro sans frais 1 (866) 293-6349 ou consulter le site Web de l'entreprise à l'adresse www.coloplast.ca.

