

# PARA LUAD

Réinventer l'autonomie



## NOS MEILLEURS SOUVENIRS ET ACTIVITÉS D'ÉTÉ

LA SAISON OÙ TOUT EST PERMIS



### 45<sup>e</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

BILAN D'UNE ANNÉE RICHE  
EN ÉMOTIONS



### COLLOQUE SUR LES LÉSIONS MÉDULLAIRES

COLLABORONS À AMÉLIORER  
NOTRE QUALITÉ DE VIE



### LES PLAIES DE PRESSION, ÇA FESSE À L'OS!

NOTRE COMBAT POUR  
LA PRÉVENTION ET LES SOINS



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

Jonny utilise un cathéter VaPro  
Katie utilise un cathéter Infyna Chic

## Découvrez la facilité d'utilisation<sup>2</sup> et le confort<sup>3</sup> qu'offre la NOUVELLE technologie de lubrification HydraBalance<sup>MC</sup>

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.<sup>4,5</sup>

### Principales caractéristiques de notre NOUVELLE technologie de lubrification HydraBalance<sup>MC</sup> :

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

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



PARAQUAD n° 163 - Été 2024

# 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](mailto:info@moelleepiniere.com)

Site Internet : [www.moelleepiniere.com](http://www.moelleepiniere.com)

Tirage : 1 200 exemplaires

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

## Direction générale

Walter Zelaya

## Rédactrice en chef

Aline Vancompernelle

## Rédaction

Marjorie Aunos

Virginie Archambault

Elyse Bilodeau

Édouard Boucher

Laurie-Eve Côté

Isabelle Ducharme

Samira Fezzani

Brigitte Filiatrault

Ariane Gauthier-

Tremblay

Anabelle Grenon Fortin

Omar Lachheb

Nathalie Michaud

Adèle Liliane Ngo

Mben Nkoth

Vanessa-Anne Paré

Jenn Pechberty

Marie-Blanche Rémillard

Marie-Hélène Tanguay

Aline Vancompernelle

## Relecture

Lorraine Poirier

Aline Vancompernelle

## Correction d'épreuves

Virginie Archambault

Mélissa Lévy

Vanessa-Anne Paré

Jenn Pechberty

Aline Vancompernelle

## Petites annonces

Kaouther Ben Amara

## Publicité

Aline Vancompernelle

## Conception graphique

Julien-design.com

## Infographie

Marlène Laberge

## Impression /

Distribution

Héon & Nadeau

ISSN 0227-7123

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

MÉMO-Qc en action ..... 6

Intégration sociale ..... 6

Employabilité..... 9

Recherche..... 9

Défense des droits ..... 10

45<sup>e</sup> Assemblée générale annuelle ..... 11

Recherche – Retour sur le Colloque sur les lésions médullaires ..... 16

Dossier – Nos meilleurs souvenirs et activités d'été ..... 18

Au-delà du rivage en planche à pagaie adaptée ..... 18

Quels sont les effets des grosses chaleurs? ..... 21

Les bienfaits de l'eau..... 23

Témoignage - Les « marches » du bonheur ..... 25

Témoignage - Happiness "walks" ..... 27

L'été, c'est fait pour en profiter! ..... 29

Le Québec accessible n'a plus de secret pour Dominic Mercier ..... 32

Isabelle Giard, en été, Zaroule partout au Québec..... 35

L'été, Aldric Vincent aime tester les terrasses ..... 38

Cultiver son potager, la passion thérapeutique de Valérie Guimond... 40

Omar Lachheb - Mon voyage en solo, à l'aventure, en Espagne..... 42

Marie-Blanche Rémillard - Mes plaisirs d'été sont restés les mêmes.... 44

Employabilité – Aux couleurs de l'été ..... 46

Promotion des droits et sensibilisation ..... 48

Soutien à domicile : Pourquoi les personnes en situation de handicap sont-elles oubliées? ..... 48

Les plaies de pression, ça fesse à l'os!..... 52

Chronique humour ..... 53

Fondation MÉMO-Qc..... 55

Donatrices et donateurs..... 58

Petites annonces ..... 61

Couverture – Photo principale : MÉMO-Qc

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.



# Souvenirs d'été

Par Nathalie Michaud, directrice générale adjointe, MÉMO-Qc



Nathalie Michaud travaille chez MÉMO-Qc depuis 2008. Elle a auparavant travaillé comme directrice adjointe de scrutin pour le Directeur général des élections du Québec et a également occupé des postes de coordination et de gestion dans une importante association de consommateurs pendant près de 10 ans. Elle détient un baccalauréat en sciences politiques et un certificat en études féministes.

*Un air d'été tout léger, tout léger, tout léger  
Comme une fleur en plein cœur de l'hiver  
M'a rendu cette envie de valser  
Un air d'été tout léger, tout léger, tout léger  
Comme une bouteille retrouvée dans la mer  
M'a rendu le courage d'aimer  
Prière de ne pas déranger  
Je suis en vacances  
(Un air d'été – 1983)*

Cette chanson de Pierre Bertrand me transporte dans mes souvenirs d'été et les promesses de celui à venir...

L'été nous promet beaucoup et nos attentes envers lui sont conséquentes. Tout est tellement plus simple, plus facile pendant l'été. Il suffit de profiter simplement, et si possible, lentement.

Si vous êtes comme l'équipe d'intégration sociale de MÉMO-Qc, et bien, c'est une tout autre chose! Cette belle période de l'année est si courte que nous devenons un peu fous : nous nous épivardons et comme le dit si bien le dicton, nous nous garrochons (oui, oui, du verbe se garrocher!), afin d'organiser le plus grand nombre possible d'activités pendant que c'est le temps! Mon rôle consiste parfois à calmer les ardeurs de cette fabuleuse équipe, car toutes les personnes qui la composent devront elles aussi prendre du temps pour se reposer. Il le faut, c'est un ordre, cela s'impose après une année et un hiver si occupés!

Loin de moi l'idée de vouloir ici parler de l'hiver, mais nous savons bien que ce dernier contribue pour une très grande part à notre appréciation parfois un peu démesurée des beaux jours. Cela me ramène justement aux premiers hivers de ma maman en fauteuil roulant et aux premiers étés qui leur ont succédé, en lui permettant de souffler et de reprendre un tant soit peu le contrôle. Eh oui! Ces hivers que vous connaissez bien et qui vous obligent à prévoir, tout prévoir, car la neige, c'est beau de la fenêtre, mais en fauteuil roulant, ça peut rapidement devenir une aventure que l'on appréhende. Pelleter l'entrée pour pouvoir sortir de la maison, déneiger la voiture, se demander comment sera aménagé l'endroit où nous nous rendons, être abonné à MétéoMédia pour anticiper le plus possible nos activités et, au retour, patienter dans l'entrée de la maison pendant de très longues minutes en attendant que la neige sur les roues du fauteuil fonde et qu'éventuellement

elles sèchent, pour devoir laver les planchers de toute façon, parce que finalement, on n'a pas été assez patient. J'avoue qu'au premier hiver, nous manquions d'expérience, mais à la longue, nous avons fini par développer quelques trucs. Je dois admettre que c'est surtout ma petite sœur qui a accompagné ma mère à cette époque. J'étais devenue une Montréalaise depuis déjà plusieurs années, et une maman également. C'est donc à distance et lors de mes nombreuses visites dans l'Outaouais que je lui apportais mon soutien.

L'arrivée des beaux jours nous permettait justement de prévoir une partie des vacances chez grand-mère Jocelyne, comme l'appelaient mes filles. Rien de bien compliqué : en famille, pendant quelques jours. Les voisins et amis de ma mère se mettaient aussi de la partie. Il y avait de l'ambiance et une belle communauté au Ravin bleu, petit complexe de maisons en rangée où habitait ma mère. Ces personnes ont été bien précieuses et présentes après son accident.

Rien de bien compliqué, disais-je. Première question de ma mère le matin au lever : que cuisine-t-on pour le souper de ce soir? (Petit aparté : mon conjoint a définitivement hérité de ce trait de ma mère. Je ne m'en plains pas, car il en assume presque toute la charge mentale. Bon deal.) C'est autour de cette sempiternelle question que s'articulait une partie de notre journée. Qui ferait les courses et où? Simple sortie au supermarché ou grande virée au marché By à Ottawa? Que voulait-on manger en guise d'accompagnement? Qui serait des nôtres? Mangerait-on dans la maison ou sur la terrasse? Et le dessert? Mais que ferait-t-on pour dessert? On mangerait des fraises avec de la crème glacée! Ouf!

Mais que de questions pour une journée relaxe d'été en vacances! C'était parfait, je vous dis!

Je me souviens aussi du jardin aménagé dans la petite cour intérieure, dans des bacs surélevés qui permettaient à ma mère, dorénavant en fauteuil roulant, de continuer de cultiver toutes ses fines herbes; elle pour qui cuisiner était un passe-temps, une passion. Elle en était fière et avec raison. Il était beau son jardin!

Je revois mes filles qui jouaient dans le Ravin (qui, soit dit en passant, n'était pas bleu mais plutôt verdoyant) et qui s'assuraient de demeurer dans notre champ de vision, à nous, les adultes, qui jasions de tant de choses, assis bien confortablement sous un parasol en équeutant des haricots et des fraises. La belle vie, quoi! Ensemble, avec ma maman et ma sœur.

Je n'avais absolument aucune idée que ces moments deviendraient un jour de précieux souvenirs. C'était trop simple. Presque aucune organisation, aucune réservation, deux heures de trajet en voiture tout au plus. Nous n'étions pas en vacances à Bali, que nenni! Et pourtant...

Le secret des meilleurs souvenirs d'été réside probablement dans notre totale inconscience qu'ils le seront un jour.

Sur ce, chers lecteurs, je vous souhaite un très bel été! Vivez-le pleinement et simplement. Il y a fort à parier que vous en garderez un bon souvenir, mais pour l'instant, il est préférable de ne pas y penser. ■



Fondation Moelle épinière et motricité Québec

# DÉFI 20x 201\$

Merci d'être solidaire avec nous!

Mathieu Lamarche  
Porte-parole de la Fondation MÉMO-Qc

Relevez le défi avec vos parents et amis et changez des vies!

Je donne



# Intégration sociale

## RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS OUEST DU QC

INITIATION À L'ESCRIME EN FAUTEUIL |  
8 AVRIL

Ce ne sont habituellement pas les idées d'activités qui manquent chez MÉMO-Qc, mais quand nous avons été approchés par l'une de nos membres, adepte de l'escrime, pour l'organisation d'une initiation, nous avons immédiatement sauté sur l'occasion !

En effet, le 8 avril dernier, nous avons été en mesure de proposer cette belle initiation à l'escrime en fauteuil, offerte gracieusement par le Club d'escrime Cœur de Lion du Collège Régina Assumpta de Montréal, à plusieurs de nos membres, qui ont adoré leur expérience.



## SOUPER-PARTAGE À LA CAGE DE BOUCHERVILLE | 16 AVRIL

Activités récurrentes et très prisées par les membres de notre communauté et leurs proches, les souper-partages feront toujours partie de notre programmation et ce, un peu partout au Québec. Nous avons la chance de compter sur un beau réseau de conseillers pairs bénévoles présents et actifs à travers la province, qui ont, tout comme nous, le souci de fédérer et de rassembler nos membres autour d'intérêts communs.

C'est en ce sens qu'une soirée à la Cage de Boucherville a été organisée pour souligner le dernier match de la saison du Canadien de Montréal, le 16 avril dernier.



## TRADITIONNELLE SORTIE À LA CABANE À SUCRE DE SAINT-EUSTACHE | 19 AVRIL

La sortie à la cabane à sucre est devenue une réelle tradition pour nos membres. Et cette année, nous n'avons pu constater une participation record pour l'occasion. En effet, le 19 avril dernier, vous étiez près d'une quarantaine à vous être déplacés pour passer un bon moment et tisser ou renforcer les liens, autour d'un bon brunch à saveur d'érable, à la Cabane à sucre Lalande à Saint-Eustache qui nous accueille toujours à bras ouverts.



## SORTIE À LA TOHU POUR LES MEMBRES LM RÉCENTS | SPECTACLE L'ESQUIVE | 24 AVRIL

Grâce à un don de billets de la part de la Tohu, nous avons été en mesure d'offrir une dizaine de places pour le spectacle L'Esquive, à des membres dont la lésion est récente, le mercredi 24 avril dernier.

L'équipe de la Tohu a été exemplaire et très attentive aux besoins de notre groupe ; ce qui a permis aux membres présents de profiter pleinement de l'expérience.



## 5@7 SPÉCIAL "HUÎTRES À 1\$" AU RESTAURANT LES ENFANTS TERRIBLES DE BROSSARD | 15 MAI

Une autre belle sortie en formule 5@7, cette fois-ci, a été organisée par deux de nos conseillers pairs bénévoles au restaurant Les enfants terribles de Brossard, sur la Rive-Sud de Montréal, le 15 mai dernier.

C'est un beau groupe d'une vingtaine de personnes qui se sont rassemblées pour savourer des huîtres à prix spécial et passer un beau moment.



## PREMIÈRE SORTIE DE RANDO DE VÉLO À MAIN AU CIRCUIT GILLES-VILLENEUVE | 18 MAI

La saison de randonnées de vélo à main a officiellement débuté le samedi 18 mai dernier, avec la première sortie sur le Circuit Gilles-Villeneuve, à Montréal.

Plusieurs habitués de la discipline étaient de la partie, accompagnés de Jean-Paul, notre conseiller principal en intégration, et de Dominic Mercier, conseiller pair bénévole chez MÉMO-Qc.

Quatre autres sorties sont prévues cet été, les 15 juin à Blainville, 13 juillet à Trois-Rivières, 17 août à Granby et enfin, 7 septembre à Québec. N'hésitez pas à communiquer avec nos conseillers Jean-Paul Dumont ou Mark Beggs pour plus d'information.





## RÉTROSPECTIVE DES ACTIVITÉS EST DU QC

### SALON DU VÉHICULE ADAPTÉ | 26 MAI

C'est le 26 mai dernier que s'est déroulée la 14<sup>e</sup> édition du véhicule adapté en collaboration avec le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, qui nous a accueillis à bras ouverts au sein de leurs installations à Trois-Rivières.

Vous avez été près de 265 à venir nous rendre visite pour découvrir la grande variété d'adaptations qui était présentée par nos membres et partenaires; ce qui en fait une édition record!

Merci à vous d'être venus si nombreux passer une partie de votre dimanche en notre compagnie.

Un grand merci à vous également, chers membres exposants, d'être venus inspirer et conseiller de nombreuses personnes. Sans vous, cette journée serait tout simplement impossible.

Merci chers partenaires fournisseurs TVR Technologies Inc., Eureka Solutions, Groupe Véhicule Savaria, Adaptation04, Adapt Solutions, ainsi que MOOVE et Hollister d'avoir été présents pour l'occasion.

Un merci spécial à notre membre exposant, Joey, qui nous a fourni de belles images aériennes permettant d'immortaliser cette superbe journée.

Vous avez TOUS contribué à faire de cet événement un franc succès!



### VOYAGE DANS LA CÔTE-NORD | 8-10 MAI

Du 8 au 10 mai, des membres de l'équipe de travail de Québec sont partis en virée sur la Côte-Nord, une première pour MÉMO-Qc!

Lors de ce séjour très productif, nous avons organisé deux super-partages, un à Baie-Comeau et un à Sept-Îles, et avons profité de l'occasion pour aller présenter nos services au CISSS de la Côte-Nord.

Comme quoi la distance ne nous empêche pas de remplir notre mission dans l'ensemble du Québec. Ce fut très agréable de retrouver les membres de cette grande région qu'est la Côte-Nord!

# Employabilité

ÉVÉNEMENT DE RECRUTEMENT AXÉ SUR LA DIVERSITÉ, L'ÉQUITÉ ET L'INCLUSION À LA SOCIÉTÉ DU VIEUX-PORT DE MONTRÉAL | 2 MAI

Le 2 mai, nos deux collègues Samira et Rudy, de notre équipe d'employabilité, ont eu le plaisir de participer à un événement de recrutement organisé par la société du Vieux-Port de Montréal, axé sur l'inclusion et l'accessibilité en emploi.

C'était une occasion de se renseigner sur leur processus d'embauche, faire connaissance avec leurs équipes de travail (RH et gestionnaires) et d'accompagner certains de nos participants, intéressés par la société, qui se sont déplacés pour réseauter et déposer des candidatures.



ÉCHANGE THÉMATIQUE AMEIPH | 30 AVRIL

Nos deux collègues, Marline et Brigitte, ont présenté notre service Employabilité, dans le cadre d'un atelier d'échange thématique organisé par l'Association multiethnique pour l'intégration des personnes handicapées (AMEIPH) jeudi le 30 avril 2024. Ce moment a permis aux participants de partager leurs expériences professionnelles et de recevoir, de la part de nos deux spécialistes, les conseils pertinents pour leurs recherches d'emploi.

# Recherche

5<sup>e</sup> ÉDITION DU CONGRÈS QUÉBÉCOIS DE RECHERCHE EN ADAPTATION-RÉADAPTATION | 23-24 MAI

Le 23 et 24 mai dernier, MÉMO-Qc eu la chance de tenir un kiosque à la 5<sup>e</sup> édition du Congrès québécois de recherche en adaptation-réadaptation, au Centre des Congrès de Québec. Notre agente de recherche et de liaison ainsi que deux de nos deux conseillères en intégration de l'Est du Québec ont assisté à plusieurs conférences variées portant sur le handicap invisible, le transfert de connaissances, les percées technologiques, etc. Ce fut une très belle occasion d'échanger avec des chercheurs, des étudiants ainsi que d'autres professionnels du milieu de la recherche ou du milieu clinique et de mieux faire connaître nos services.



# Défense des droits

## MÉMO-QC ET L'ACCESSIBILITÉ À L'ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**M**ÉMO-Qc est fière d'annoncer une nouvelle collaboration avec les responsables de la diversité et de l'inclusion à l'Assemblée nationale du Québec («l'Assemblée»). Lors d'une conférence de presse en octobre 2023 dans l'édifice où siège l'Assemblée, notre délégation a rencontré plusieurs obstacles en matière d'accessibilité. En réponse, nous avons adressé ces enjeux à la présidence de l'Assemblée et une première rencontre bipartite a eu lieu le 5 avril 2024.

Au cours de cette rencontre, Marie-Blanche Rémillard, présidente de notre conseil d'administration, et Anabelle Grenon Fortin, organisatrice communautaire responsable du volet Défense des droits, ont exposé diverses problématiques aux personnes-ressources des directions concernées de l'Assemblée. Grâce à ces échanges, de premières pistes de solution visant à améliorer l'accessibilité de l'édifice ont été identifiées.

Nous avons convenu de la nécessité de poursuivre ces discussions et de tenir d'autres réunions au cours de

l'année avec un comité de travail élargi. Cette collaboration marque une étape importante dans nos efforts pour promouvoir l'inclusion et l'accessibilité au sein des institutions gouvernementales.



*Une discussion est en cours pour améliorer l'accessibilité du bâtiment.*

## CONSULTER NOS MEMBRES POUR MIEUX LES REPRÉSENTER

En mars dernier, l'équipe de Défense des droits a eu l'occasion d'échanger avec des membres des régions du Saguenay-Lac-St-Jean et des Laurentides lors de consultations en ligne. Ces rencontres ont représenté des occasions précieuses pour valider et mettre à jour des informations cruciales sur les problématiques propres aux régions et discuter des solutions potentielles.

En février, une autre consultation sur la SAAQ et la CNESST en tant qu'agents payeurs a aussi nourri nos réflexions et en vue d'orienter nos actions.

La participation active des membres a été cruciale dans la réussite de ces événements. Les commentaires et contributions reçues enrichissent nos discussions et nous permettent de mieux orienter nos futures interventions! Nous invitons les participants et les membres à partager leurs réflexions et observations en nous envoyant leurs commentaires par courriel à : [agauthier-tremblay@moelleepiniere.com](mailto:agauthier-tremblay@moelleepiniere.com)

D'autres consultations en ligne sont prévues dans les prochaines années pour en apprendre davantage sur les

réalités que vivent nos membres dans d'autres régions du Québec. Nous encourageons les membres concernés à se joindre à nous lors des prochaines consultations pour continuer à construire ensemble des solutions pertinentes et adaptées à chaque région.

Nous vous invitons tous à rester attentifs pour plus de détails. Vous retrouverez les prochaines invitations dans nos infolettres. Les voix de tous nos membres sont importantes pour l'avenir de nos communautés alors, n'hésitez pas!



*Une de nos récentes consultations.*

# Bilan d'une année 2023-2024 riche en émotions

Par Vanessa-Anne Paré, Cheffe d'équipe - Intégration sociale  
Organisatrice communautaire - Ouest du Québec

Le jeudi 13 juin a eu lieu la 45<sup>e</sup> assemblée générale annuelle (AGA) des membres et des partenaires de Moelle épinière et motricité Québec, grand rendez-vous annuel de notre communauté.

L'assemblée s'est tenue à l'hôtel Universel de Montréal et par visioconférence simultanée; ce qui a permis aux membres et aux partenaires des régions éloignées d'y assister. Elle a été présidée, cette année encore, par Matthieu Bardin, consultant externe, qui a su rendre dynamique et accessible un exercice parfois aride. Virginie Archambault, agente de recherche

et de liaison à MÉMO-Qc, a été nommée secrétaire d'assemblée, un rôle qu'elle a assumé avec sa rigueur habituelle.

En tout, ce sont 104 personnes – 77 en présentiel et 27 virtuellement – qui se sont réunies à l'occasion de l'assemblée afin de prendre connaissance du bilan de l'année 2023-2024 et des perspectives pour la prochaine année.

## Retour sur une année bien remplie

Le bilan de l'année a été amorcé par le mot du directeur général, Walter Zelaya, et de la présidente du conseil d'administration, Marie-Blanche Rémillard, qui ont mis l'accent sur quelques-uns des faits saillants qui ont marqué 2023-2024, comme la nomination de Nathalie Michaud au poste de directrice générale adjointe et les luttes menées par l'organisme en vue d'une plus grande justice sociale pour ses membres. Ils



Walter Zelaya (à droite) fête ses 20 ans à la tête de MÉMO-Qc.



ont mentionné à cet effet la victoire dans le dossier de la rente d'invalidité, la campagne pour l'accès au traitement des plaies de pression et les actions de sensibilisation des milieux de soins de première et deuxième lignes pour une prise en charge qui tient mieux compte des besoins des personnes lésées médullaires, rappelant au passage l'importance d'une approche humaniste, centrée sur l'écoute et la considération du patient. Leur présentation s'est conclue en soulignant, au terme d'une année déficitaire, le retour tant attendu à l'équilibre budgétaire. Celui-ci a été réitéré en cours d'assemblée, alors que Guylaine Beaulac, trésorière, a présenté les prévisions budgétaires pour 2024-2025.

Après la présentation des états financiers réalisée par Gilbert Bastings, vérificateur comptable, les faits saillants du bilan de chacun des services de MÉMO-Qc (intégration sociale, employabilité, défense des droits, sensibilisation et concertation, soutien à la recherche et communications) ont été présentés respectivement par Nathalie Michaud, Samira Fezzani, Adèle Liliane Ngo Mben Nkoth, Virginie Archambault et Aline Vancompennolle. Omar Lachheb a également présenté le bilan de la Fondation Moelle épinière et motricité Québec, une entité légalement distincte de l'association, mais qui en constitue néanmoins le « bras droit », pour reprendre ses mots. Les bilans des différents services et de la Fondation ont été appuyés de témoignages de membres, participants et partenaires, qui ont su toucher le cœur des gens.



Pour découvrir le bilan complet de l'année 2023-2024, consultez notre rapport d'activités, dont la facture visuelle a été mise au goût du jour grâce au talent de notre graphiste Marlène Laberge :

<https://www.moelleepiniere.com/wp-content/uploads/2024/06/Rapport-dactivites-2023-2024.pdf>

Les différents témoignages présentés dans le cadre de l'AGA, et quelques autres qui ont été livrés au cours de la dernière année, sont disponibles sur notre chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/MEMOQuebec>



Le conseil d'administration en séance pour élire Marjorie Aunos (2<sup>e</sup> à gauche) à la présidence.



Marie-Blanche Rémillard, au centre, quitte la présidence du CA après 10 ans.

## Place à la relève 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, six postes étaient en élection, soient les cinq postes occupés par Guylaine Beulac, Jérôme St-Gelais, Michel Themens, Dean Bergeron et Fany O'Bomsawin, ainsi que le poste laissé vacant à la suite du départ de Martine St-Yves. Ces cinq mêmes personnes se sont portées de nouveau candidates et nous avons également reçu la candidature en règle de Marjorie Aunos. Ils ont tous été réélus par acclamation, le nombre de candidatures étant égal au nombre de postes à combler.

Au terme de la brève rencontre du conseil d'administration qui a eu lieu à la suite de l'assemblée générale annuelle afin de procéder au remaniement des postes. Marie-Blanche Rémillard, qui a assuré la présidence pendant 10 ans, a cédé son poste, qui sera désormais occupé par Marjorie Aunos. Elle demeurera toutefois active au sein du conseil d'administration en tant qu'administratrice.

MÉMO-Qc remercie les administrateurs de longue date pour leur confiance renouvelée et souhaite la bienvenue à Marjorie Aunos. Psychologue, chercheuse, conférencière, autrice et maman, Mme Aunos est spécialisée sur la question de la parentalité chez les personnes en situation de handicap. Nous sommes choyés de la compter parmi l'équipe solide que constitue notre conseil d'administra-

tion. De par la diversité des compétences des membres qui le composent, le conseil joue un rôle de première importance dans le déploiement et le rayonnement de l'organisme.

En terminant, Walter Zelaya a remercié Martine St-Yves pour son implication au sein du conseil d'administration pendant plus de 20 ans. Lorsqu'il a été embauché comme directeur général en 2003, l'association traversait une période difficile. N'eût été de l'apport des membres du conseil d'administration d'alors, et spécialement de madame St-Yves, qui s'est impliquée sans compter ses heures durant cette période creuse, non seulement MÉMO-Qc ne serait-il pas l'organisme en santé qu'il est aujourd'hui, mais il n'existerait peut-être tout simplement plus. Madame St-Yves, première juge à la cour municipi-



Tous ont partagé un bon repas.



*L'occasion de beaux échanges.*



*Les membres ont eu l'occasion de poser diverses questions.*

pale en fauteuil roulant au Québec, est un exemple de détermination et de réussite. Bien qu'elle ait mis fin à son implication au sein du conseil d'administration, elle continuera à suivre et à appuyer MÉMO-Qc.

## Des hommages émouvants

Le souper-réseaoutage qui a suivi l'assemblée générale annuelle en présentiel a donné lieu à des moments humains forts, empreints de solidarité et de bienveillance, alors que des hommages ont été rendus à des personnes de la communauté de MÉMO-Qc :

- Pour son implication à titre de président de la campagne de financement 2023-2024 de la Fondation MÉMO-Qc, et pour le modèle de persévérance et de réussite qu'il incarne à titre d'entrepreneur vivant avec une tétraplégie, MÉMO-Qc rend hommage à **M. Mathieu Lamarche** ;
- Pour son authenticité, sa générosité et son engagement depuis 10 ans à titre présidente du conseil d'administration, engagement qu'elle poursuivra désormais au poste d'administratrice, MÉMO-Qc rend hommage à **Mme Marie-Blanche Rémillard** ;
- Pour sa volonté d'améliorer la vie de ses semblables, son énergie contagieuse à titre de conseillère paire bénévole et pour son importante contribution au rayonnement de MÉMO-Qc en Estrie, MÉMO-Qc rend hommage à **Mme Valérie Guimond** ;
- Pour le courage et la dignité dont il a fait preuve jusqu'à la toute fin de sa vie, et pour la volonté que son combat n'ait pas été en vain, MÉMO-Qc rend hommage, à titre posthume, à **M. Normand Meunier**, ainsi qu'à sa conjointe **Mme Sylvie Brosseau**, dont nous saluons la détermination, la force et la grande résilience. MÉMO-Qc et tous les gens présents à l'assemblée appuient Mme Brosseau dans son combat pour que justice soit faite et pour que la maltraitance institutionnelle qui a mené au décès de son mari ne se reproduise plus.

En cours d'assemblée, les membres de la permanence de MÉMO-Qc, dont l'anniversaire d'embauche par tranche de 5 ans tombait en cours d'année, ont été nommés lors d'une motion.

- Pour ses 20 ans au service d'une meilleure qualité de vie et d'une plus grande justice sociale pour les personnes lésées médullaires et en situation



*MÉMO-Qc appuie Sylvie Brosseau dans son combat.*

de handicap, et pour son apport inestimable au redressement, au développement et au rayonnement de MÉMO-Qc en tant qu'organisme communautaire, à titre de directeur général de MÉMO-Qc, **M. Walter Zelaya** ;

- Pour ses 15 ans de service à titre de comptable de MÉMO-Qc, **Mme Élyse Bilodeau** ;
- Enfin, pour ses 5 ans de service à titre d'agente de recherche et de liaison de MÉMO-Qc, **Mme Virginie Archambault**.

Pour les participants qui ont assisté virtuellement à l'assemblée, la soirée s'est conclue par le tirage de prix de participation.

En terminant, nous vous invitons à consulter la rétrospective en photos de cette assemblée riche en émotions... Exactement à l'image de notre dernière année! ■



*Valérie Guimond, à gauche, a été saluée pour son engagement et son implication en tant que conseillère paire bénévole en Estrie.*



## Nouvelle conversion, entrée latérale pour la **Kia Carnival**

- fourgonnettes adaptées
- adaptations
- service



4350 Autoroute-13 Laval Québec  
[wheelchairvans.ca](http://wheelchairvans.ca)  
**1.800.668.8705**

**Fabriquée  
au Québec**

**AVIS:** Driverge Véhicules Innovateurs a récemment acquis Van-Action et Freedom Motors de la Corporation Savaria.



# Retour sur le Colloque sur les lésions médullaires

Par Virginie Archambault, agente de recherche et de liaison

Le vendredi 17 mai 2024 avait lieu le Colloque sur les lésions médullaires, organisé principalement par l'IRDPO, l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec, en collaboration avec les Centres d'expertise pour les personnes blessées médullaires de l'Est et de l'Ouest du Québec ainsi que notre organisme. Notre directeur général, Walter Zelaya, fait partie du comité scientifique et nous trouvons important de mobiliser plusieurs membres de l'équipe élargie de MÉMO-Qc, à savoir, des membres de l'équipe de travail, du conseil d'administration et des conseillers pairs bénévoles afin qu'ils y participent



Marie-Blanche Rémillard, présidente du C.A. (gauche) et Jessica Picard, conseillère en intégration dans l'Est du Québec (droite).

Cet événement qui avait lieu à l'Hôtel Plaza à Québec avait pour objectif de permettre aux participants d'améliorer et de partager leurs connaissances sur les pratiques des Centres d'expertise pour les personnes blessées médullaires du Québec. Nous étions également ravis de pouvoir échanger avec de nombreuses personnes du milieu puisque les occasions se font rares.



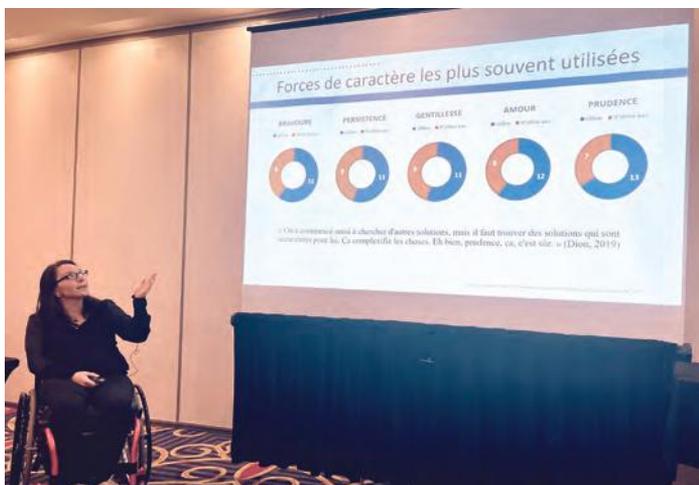
Kiosque de MÉMO-Qc (de gauche à droite : Jenn Pechberty, Vanessa-Anne Paré, Caroline Lachance et Éric Gilbert).

En matinée, nous avons écouté attentivement l'ensemble des présentations. La première conférence intitulée « La prise en charge du membre supérieur tétraplégique: de l'évaluation en clinique TétraMain à la réadaptation post-chirurgie » nous a permis d'en apprendre davantage sur les services offerts par la Clinique TétraMain à Montréal. Ensuite avait lieu la présentation de Frédérique Courtois (UQAM), portant sur l'impact des lésions médullaires sur la sexualité. L'avant-midi s'est terminé par la présentation de « bons coups régionaux ». Notre agente de recherche et de liaison a eu la chance d'en présenter un, soit l'élaboration d'un sondage d'évaluation du continuum de soins des personnes lésées médullaires de l'Ouest du Québec.

En après-midi avaient lieu huit ateliers différents auxquels nous pouvions participer au choix et durant lesquels notre conseiller pair bénévole dans la Capitale-Nationale, Éric Gilbert, a présenté différents sports et loisirs adaptés. Marjorie Aunos, membre et collaboratrice de MÉMO-Qc, a quant à elle discuté de la parentalité avec une lésion médullaire. La journée s'est conclue par une présentation des « bons coups de la recherche » par plusieurs chercheurs avec qui nous collaborons tels que Dorothy Barthélemy (UdeM, CRIR), Alexandre Campeau-Lecours (ULaval, CIRRIIS) et Normand Boucher (ULaval, CIRRIIS). Il y a également eu de touchantes vidéos-témoignages enregistrées par plusieurs personnes lésées médullaires, notamment par Jessica Picard, conseillère en

intégration dans l'Est du Québec, et Christine Thibeault, conseillère paire bénévole au Lac-Saint-Jean. C'était une journée très riche en partage d'informations et d'expé-

riences, où tous les participants étaient unis par leur désir de collaborer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes lésées médullaires. ■



Marjorie Aunos, membre et collaboratrice de MÉMO-QC, animant son atelier sur la parentalité.



Virginie Archambault, agente de recherche et de liaison, présentant un bon coup régional.



Image de Christine Thibeault et son accompagnatrice, Maryline Lavoie.



Walter Zelaya, directeur général, s'adressant à la salle, et Simon Deblois, conseiller pair bénévole de Chaudières-Appalaches.

**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 kinésologues hautement qualifiés qui ont votre bien-être à cœur
- Contribue à regagner de l'autonomie
- Coût abordable grâce aux activités de financement (40\$/heure de session individualisée)

- Programme de stimulation électrique fonctionnelle
- Programme pour enfants

FSWC Québec Centre québécois d'entraînement adapté FSWC

Reconnaître le potentiel, non les limites... Commanditaire majeur

Desjardins

FIRST STEPS WELLNESS CENTRE Regina & Winnipeg

Moelle épinière et motricité Québec Réhabiliter l'Actionnaire

J-Workout SPINAL CORD INJURY RECOVERY

www.fswcquebec.ca



# Au-delà du rivage en planche à pagaie adaptée

Par Jenn Pechberty, organisatrice communautaire dans les régions de Montréal et de l'Ouest du Québec

**A**vec l'arrivée des beaux jours, vous êtes sans doute nombreux à être tentés d'explorer les diverses activités et pratiques inclusives qui sont offertes en plein air chaque été. Et Dieu sait qu'il en existe de plus en plus, pour le plus grand plaisir de tous!

La planche à pagaie adaptée est une activité qui grandit en popularité depuis les sept dernières années sur tous les plans d'eau, d'un bout à l'autre du pays.

Cette discipline nautique est devenue au fil du temps une activité incontournable sur les lacs et rivières du Québec, alors qu'il n'y a pas si longtemps, elle restait très largement inaccessible aux personnes vivant avec des limitations fonctionnelles.

Aujourd'hui, toute personne, de tout âge et de tous types d'habiletés, est en mesure d'aller au-delà du rivage afin de s'adonner aux plaisirs de cette activité aquatique inclusive. La pratique de la planche à pagaie adaptée, accompagnée par un instructeur ou en solo, dans un cadre sécuritaire, est reconnue pour ses nombreux bienfaits, tant physiques que psychologiques.

C'est dans l'idée de rendre le sport accessible au plus grand nombre que l'organisme à but non lucratif O'sijja SUP adapté Québec, situé à Montréal, a souhaité pousser la pratique du SUP (*Stand Up Paddle*) adapté encore plus loin, en initiant le développement d'un prototype de planche à pagaie adaptée et en allant frapper aux portes d'un fabricant de planches à Trois-Rivières.

Aujourd'hui, ce n'est pas une, mais deux planches à pagaie adaptées (La Trident et la plus récente, la Cachalot) qui ont été développées par l'entreprise Québécoise Do Sport, qui les commercialise depuis quelques années.



Des membres de MÉMO-Qc à la pratique.

Devant l'engouement des participants, en augmentation d'année en année, de nombreuses municipalités ainsi que d'autres organismes se sont procuré des planches adaptées afin de faire découvrir l'activité nautique inclusive dans leur région.

O'sijja SUP adapté Québec, dont l'équipe est entièrement bénévole, a le plaisir d'offrir la pratique de ce sport dans l'arrondissement LaSalle à Montréal, à plusieurs dates tout au long de la saison estivale, sous-forme de 5@7 certains vendredis de l'été, en collaboration avec KSF (Kayak Sans Frontières). L'organisme offre également des initiations au surf adapté avec le soutien précieux de KSF, sur la vague permanente qui se trouve sur le fleuve Saint-Laurent, plus connue sous le nom de "La vague à Guy", à LaSalle. (NB: Des restrictions s'appliquent néanmoins pour cette discipline.)

O'sijja offre également des activités de SUP adapté en Estrie grâce à une collaboration avec la Fondation des sports adaptés (FSA). Les activités se déroulent, quant à elles, certains dimanches de l'été du côté de Waterloo. La FSA propose également d'autres dates, dont les informations se trouvent dans leur programmation régulière.

Au-delà des activités proposées, O'sijja SUP adapté Québec a régulièrement le plaisir et l'opportunité de mettre à profit son expertise en collaborant à la rédaction ou la mise à jour de guides en lien avec le plein air accessible. Actuellement, c'est le Guide du plein air pour tous proposé par l'Association Québécoise pour le Loisir des Personnes Handicapées (AQLPH), qui est sur la planche de travail! La version finale sera disponible prochainement, alors restez à l'affût pour en connaître davantage sur les activités inclusives!

Il existe par ailleurs d'autres guides, dont le Manuel de références pour des activités de plein air adaptées, accessibles et inclusives développé par Aventure Écotourisme Québec (AEQ), le guide développé par le Ministère de l'Éducation du Québec, "Ensemble, relevons le défi d'une participation réussie: Plein air et personnes handicapées - Au Québec, on bouge en plein air!", ou encore le "Répertoire des équipements adaptés pour les régions de la Chaudière-Appalaches et de la Capitale-Nationale", développé par l'ARLPH-Chaudières Appalaches et l'ARLPH de la Capitale-Nationale pour leurs régions respectives.

Nous espérons que les guides et références cités ici sauront vous inspirer à profiter pleinement des activités adaptées et à aller jouer dehors cet été, sur l'eau ou sur terre!

### Ressources, références et pratiques inspirantes | planche à pagaie et autres sports de plein air accessible :

[Osijja.ca](http://Osijja.ca) (Montréal et Estrie)

[Kéroul](#)

[AQLPH](#)

[La Fondation des sports adaptés](#) (Estrie)

[ARLPH-Chaudières-Appalaches](#)

[BivouaQ](#)

[Paddelboard SUP adapté](#)

(géré par [Adaptavie](#) - Québec | Version "kayak" seulement)

[CIVA](#) (Montréal)

[Access Revolution](#) (Colombie Britannique)

[Eau delà du paddle](#) (Sud de la France) ▶



Tous aiment profiter des bienfaits de l'eau.





D'autres ressources et références supplémentaires (une liste certainement non exhaustive) :

## DES VISITES VIRTUELLES, SANS SORTIR DE CHEZ VOUS!

### AU QUÉBEC

9 façons de visiter Québec virtuellement

<https://www.quebec-cite.com/fr/quoi-faire-quebec/visite-virtuelle>

Pointe au Père avec Le Musée *Empress of Ireland / Sous-marin ONONDAGA / Station de phare*

<https://shmp.qc.ca/>



Visite virtuelle du parc de la chute Montmorency.

**EN EUROPE ET DANS LE RESTE DU MONDE**, de très belles visites virtuelles de musées et de monuments célèbres sans sortir de chez vous, comme le Louvre, Versailles, le Vatican mais aussi des musées en Espagne, en Allemagne, aux Pays-Bas, en Pologne ou encore en Angleterre:

<https://www.tempslibre.ch/actualites/20-mus-es-en-ligne-visiter-gratuitement-depuis-chez-vous-487>



Le Louvre peut aussi être visité virtuellement.

## L'HÉBERGEMENT ADAPTÉ AU QUÉBEC

Les chalets Otis nature au lac St-Jean, adaptés et créés par un de nos membres, Carl Otis:

[https://otisnature.com/?gclid=Cj0KCQjwiYOxBhC5ARIsAlvdH53O\\_FnGReNmQlg-01GS9PA9gk9FCqMmNLRsaRClearN\\_5P6Oc8eJDcaAj5hEALw\\_wcB](https://otisnature.com/?gclid=Cj0KCQjwiYOxBhC5ARIsAlvdH53O_FnGReNmQlg-01GS9PA9gk9FCqMmNLRsaRClearN_5P6Oc8eJDcaAj5hEALw_wcB)

Le Chalet Dorémi, un chalet adapté sur le bord du Lac-St-Jean, tenu par une de nos conseillères paires bénévoles, Christine Thibeault:

<https://www.chaletdoremi.com/>

Les « pods » adaptés (style prêts-à-camper):

Au Lac Mégantic et à St-Mathieu-de-Shawinigan

<https://campingaventuremegantic.com/emplacements/apodis-pret-a-camper-adapte/>

<https://www.campingduparc.ca/copie-de-m%C3%A9ga-pod>

Un chalet tenu par un de nos membres, Maxime Drolet-Gauthier:

<https://www.chaletsauquebec.com/33459>

Deux ChaletsU dans les Cantons-de-l'Est:

[www.chaletsu.com](http://www.chaletsu.com) ■



Les Pods adaptés de Mégantic.



Le chalet adapté de Maxime Drolet-Gauthier.



# Quels sont les effets des grosses chaleurs sur les personnes lésées médullaires ?

Par Aline Vancompernelle

**C**omme le froid, la chaleur est l'ennemi des lésés médullaires. Savez-vous que les brûlures les plus fréquentes chez les lésés médullaires sont causées, entre autres, par le soleil ?

Le guide *Vivre avec une lésion médullaire* édité par MÉMO-Qc et distribué à chaque nouveau blessé par nos conseillers en intégration comporte plusieurs pages sur la question dans les chapitres 2 (« Sauver sa peau ») et 9 (« Les complications : mieux vaut prévenir »), et vous permet de vous informer, au besoin.

Voici les éléments qui y sont présentés sur les effets d'extrêmes chaleurs estivales et les précautions à prendre.

À la suite d'une lésion médullaire, certaines fonctions de la peau sont altérées. Il est courant, pour les personnes ayant une tétraplégie et une paraplégie haute (plus haute que D6) et surtout, lorsque la lésion est complète, que le corps perde sa capacité à transpirer, même lors de grandes chaleurs. Le système thermorégulateur fonctionnant moins bien, il est important de chercher à diminuer sa température corporelle par différents moyens, comme s'asperger d'eau.

Pour bien comprendre la régulation de la température du corps, comparez-le à votre budget. Pour vous maintenir à flots, vous avez besoin de parvenir à l'équilibre entre vos revenus et vos dépenses. Pour votre corps, l'équilibre doit se faire entre la production de chaleur et la perte. Le thermostat situé dans le cerveau est régulé par les signaux qu'il reçoit de votre corps et de votre environnement, signaux qui lui parviennent par le réseau du système nerveux autonome.

Habituellement, la température du corps se situe entre 36,1 et 37,8 degrés Celsius

ceci, indépendamment de la température extérieure ou de la quantité de chaleur produite par le corps.

Cependant, à la suite d'un traumatisme à la moelle épinière, la situation change. Le circuit du système nerveux autonome étant interrompu, la température du corps d'un lésé médullaire a davantage tendance à fluctuer au gré de la température ambiante. Donc si vous vous trouvez dans une pièce très chaude, votre température corporelle peut facilement s'élever. Et cela peut conduire à des complications.

### L'hyperthermie

L'hyperthermie est une élévation de la température du corps qui peut se produire lorsque vous vous trouvez dans un endroit très chaud sans air climatisé ou encore, si vous passez trop de temps sous un soleil de plomb, sans ombre. Quand votre corps surchauffe et que la chaleur ne peut s'échapper sous forme de transpiration, vous vous sentez mal à l'aise et irritable. Cependant, certains tétraplégiques, comme Aldric Vincent, ne peuvent plus transpirer, même en cas de grande chaleur. Leur système d'évacuation de la chaleur interne qui est la transpiration, leur fait malheureusement défaut.

Il est cependant possible de percevoir certains signes et symptômes qui vous avertiront d'un danger :

- peau rougie, chaude et sèche
- sensation de faiblesse et de vertige
- vision brouillée
- mal de tête
- nausée
- température élevée
- battements cardiaques rapides et irréguliers.

Il est important de tout faire pour éviter l'hyperthermie si vous êtes exposé à une grande chaleur. Voici ce que vous pouvez faire pour réduire la température de votre corps :

- cherchez un environnement frais, un lieu ombragé ou utilisez un appareil qui augmente la circulation de l'air comme un climatiseur ou un ventilateur
- portez des vêtements amples et de couleur claire
- vaporisez votre corps d'un mélange composé à moitié d'eau et d'alcool ou simplement d'eau ou appliquez une serviette humide dans votre cou ; ce qui vous permettra d'abaisser votre température corporelle
- reposez-vous plus souvent et ralentissez vos activités les jours de forte chaleur
- buvez des liquides rafraichissants. ►



Il est important de savoir également qu'une exposition à une chaleur extrême peut causer un épuisement. Il est causé par une grande perte de liquides corporels, ce qui amène à une hypotension artérielle. Votre peau devient moite et froide et vous vous sentez sans énergie.

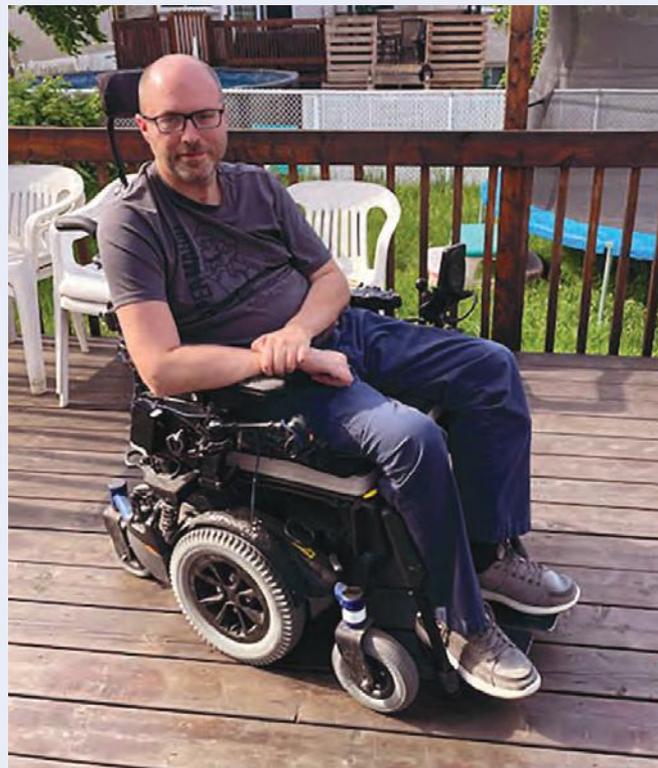
L'épuisement, lui, peut aussi conduire à un coup de chaleur. À l'inverse, la peau devient sèche et la température, qui

continue de grimper, augmente la probabilité de dommages au cerveau. Il est donc important de noter que si la température de votre corps est très élevée et ne peut être baissée pendant une période de 30 à 60 minutes, rendez-vous aux urgences.

### **ALDRIC VINCENT, TÉTRAPLÉGIQUE, ET SON COUP DE CHALEUR**

En partageant ses meilleurs souvenirs d'été depuis 6 ans qu'il est en fauteuil, Aldric Vincent s'est aussi souvenu du pire. Lui qui dit qu'il apprend et retient les choses souvent grâce à l'expérience (il faut le vivre pour le croire) - se souviendra certainement longtemps de cet après-midi où il s'est retrouvé, par un malheureux hasard, seul dans les rues de Montréal. Ses amis ayant annulé leur rendez-vous à la dernière minute, Aldric a décidé d'aller se promener. Rapidement et sans qu'il ait pu réellement s'en rendre compte, il s'est retrouvé en surchauffe complète. Il n'allait pas bien du tout. Il était tellement mal qu'il s'est rendu en catastrophe dans un dépanneur où les employés, le voyant dans un mauvais état, ont accepté de le conduire dans leur frigo, à l'arrière de la boutique, pour lui laisser le temps de se refroidir.

« Il faut faire très attention, c'est très facile de faire une insolation et de surchauffer. Ma peau ne transpire plus. Je l'avais lu dans le manuel mais je n'y croyais pas vraiment jusqu'à ce que je vive l'expérience », raconte Aldric. C'était 3 ans après son accident et il est très prudent depuis! ■



*Aldric fait désormais très attention à éviter les coups de chaleur en été.*

# 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**



# Les bienfaits de l'eau

Par Aline Vancompernelle

**Les bienfaits de l'eau ne sont plus à démontrer. Adoucissantes pour le corps, la peau et l'esprit, les baignades représentent toujours une joie immense pour qui a appris à profiter de cet élément naturel dans toute sa splendeur.**

Le guide *Vivre avec une lésion médullaire* édité par MÉMO-Qc ne s'y trompe pas non plus et en décrit les avantages dans le chapitre 11 « Prendre l'air ».

La natation constitue une des activités les plus populaires. Dans l'eau, l'état d'apesanteur donne un merveilleux sentiment de liberté. On peut nager sur le dos, sur

le ventre ou simplement se laisser flotter et savourer cette agréable sensation. Toutefois, rien n'est parfait: chez la plupart des personnes lésées médullaires, le système de régulation de la température corporelle déficient ne protège plus contre les coups de froid ou de chaleur. Dès que vous commencez à greloter ou que vos lèvres bleussent, il faut sortir de l'eau immédiatement. De plus, comme la peau devient moite, il importe de redoubler de précautions pour éviter de l'abimer et de développer une plaie de pression.

La plongée sous-marine, si vous avez l'occasion d'essayer cette superbe activité, peut vous procurer des heures d'émerveillement. Imaginez-vous à la découverte des fonds marins, de leur faune et de leur flore colorée. Il s'agit cependant d'une activité qui demande de la préparation et de l'accompagnement: un instructeur certifié doit vous en apprendre les techniques et les règles. Il est d'ailleurs préférable de commencer en piscine qui est un environnement parfaitement contrôlé, avant de s'aventurer dans les fonds marins. ▶



*Le plaisir d'une baignade en famille.*



## VALÉRIE GUIMOND ET LE BONHEUR DE NAGER

Notre conseillère paire bénévole dans l'Estrie peut nager deux ou trois, voire même quatre heures d'affilée dans la piscine de son jardin chaque jour. Elle y invite aussi sa famille. «L'eau est un élément où je ne me sens pas handicapée. C'est un bonheur pour moi. C'est aussi une façon de bouger», explique Valérie, le sourire aux lèvres. Dans la liste de ses activités préférées, l'eau arrive en tête. Elle est plus bénéfique que tout le reste. La nageuse y voit de nombreux bienfaits: pour la peau, pour tout. Elle possède, chez elle, une piscine salée depuis trois ans et a l'impression de sentir qu'elle se baigne directement dans la mer.

La natation est une passion qu'elle a voulu transmettre à ses enfants: «Quand mes enfants sont venus au monde, j'ai voulu leur apprendre tôt à nager. Mon fils savait retenir sa respiration sous l'eau à l'âge de 3 ans! Ma fille, ça a été plus long. De mon côté, il n'était pas question que je vive avec la possibilité que mes enfants se noient devant moi, sans que je puisse réagir rapidement. J'ai donc appris à nager dans l'eau avec mon handicap», se souvient-elle. ■



*Tout l'équipement est installé pour que Valérie puisse nager des heures dans la piscine de son jardin.*



## 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](http://moelleepiniere.com/devenez-membre).

**Votre adhésion arriv à terme? Renouvelez-la dès aujourd'hui par Internet ou par téléphone!  
Information et renouvellement : [moelleepiniere.com](http://moelleepiniere.com) > Devenir membre • 514 341-7272**

## TÉMOIGNAGE

# Les « marches » du bonheur

Par Marjorie Aunos, Ph.D et maman en fauteuil roulant

Comme une ourse, je me retrouve trop souvent et trop facilement dans un état d'hibernation involontaire tous les hivers. Je pourrais sortir plus, c'est un fait, mais... il fait froid, mes gants deviennent mouillés, mes roues restent prises dans la neige et les conditions routières sont souvent très similaires à celles du jour de mon accident. J'aurais donc toujours beaucoup de raisons de rester chez moi. Par contre, lorsque les beaux jours reviennent, je n'ai qu'une hâte : aller explorer, participer, jouer dehors... et là j'ai toutes les plus belles raisons de sortir de chez moi.

Depuis mon accident, je suis restée assez active. Dans ma tête, je n'avais pas vraiment le choix parce que je voulais montrer à Thomas, mon fils, que le fauteuil roulant ne nous empêcherait pas de faire ce que nous voudrions faire. Le défi était de trouver les activités qui sont accessibles.

Une de mes activités préférées avant mon accident était de prendre des marches. Et tant que l'on trouve des pistes aménagées, cela reste l'activité probablement la plus accessible en fauteuil roulant. Avec Thomas, nous marchons / roulons un peu partout. Nos endroits préférés sont tous les parcs sur l'île de Montréal ou la Rive-Nord. Nous apprécions particulièrement Lachine et Lasalle. Entre autres, la piste sur le bord de l'eau près du boulevard Saint-Joseph à Lachine. Là-bas, en partant de la 25<sup>e</sup> avenue et en se dirigeant vers l'ouest, on peut facilement faire une boucle de 5 kilomètres, sans grandes pentes. On peut alors s'arrêter dans l'un des nombreux restaurants ou prendre un blizzard au Dairy Queen près du phare. La Péninsule du Parc René-Lévesque est aussi tout près et constitue un chemin piétonnier ou cyclable très apprécié.

Un autre endroit qui nous permet d'apprécier le fleuve est la piste qui est parallèle au boulevard Lasalle. Cette piste est un peu plus difficile car le chemin a une inclinaison vers le fleuve. En roulant, nous devons constamment nous réajuster pour aller droit. Par jour de grand vent, la promenade devient soit un peu plus difficile, soit un peu plus facile. D'autres promenades que nous aimons faire sur l'île de Montréal incluent le Cap St-Jacques et le parc Angrignon. Sinon, il y a le Parc Nature (Laval) ou le parc du Mont St-Bruno (Rive-Sud) qui nous permettent d'être encore plus dans la nature. Mais pour ceux-ci, je me promène avec ma chaise Trackz, qui me permet d'aller dans les sentiers, dans la boue et de passer par-dessus de petits obstacles.

Pour joindre l'utile à l'agréable, nous allons aussi souvent près du Marché Atwater. Nous commençons par une promenade sur le bord du canal Lachine et terminons en faisant quelques courses. Le marché Atwater est vraiment bien adapté et me permet d'accéder à la majorité des commerces. ►



Sortie au Jardin botanique de Montréal.



Quand j'ai la motivation, la marche du canal nous amène jusqu'au Vieux-Montréal. Il y a quelques sections moins praticables, qui requièrent quelques manœuvres un peu plus difficiles, mais c'est faisable. Le Vieux-Montréal est rempli d'opportunités. En restant proche des quais, sur la promenade, les chemins sont assez plats et nous permettent d'accéder au Musée de la Pointe-à-Callière et au Centre des Sciences (tous les deux accessibles), à plusieurs *food trucks* et restaurants. Il y a aussi une nouvelle activité de réalité virtuelle qui est à voir, l'Horizon de Khéops. Ils ont une fonctionnalité «fauteuil roulant» qui nous permet de vivre une expérience virtuelle comme tout le monde. Pour aller sur les rues plus commerçantes du Vieux, par contre, cela requiert parfois de la créativité et souvent de bons bras. Quand il était plus jeune, Thomas m'encourageait lorsque je montais la Place Jacques-Cartier. Il savait déjà que j'accepterais difficilement de me faire pousser. Il avait donc appris à rester derrière moi (juste au cas) tout en me rappelant que je suis forte et capable.



Après l'effort, une bonne crème glacée.

Avec de jeunes enfants, le Parc Olympique est un des endroits les plus agréables. Il nous permet d'explorer le Jardin botanique, qui a souvent des activités ou des expositions temporaires. Une année, le Jardin faisait des expériences démontrant la manière dont la musique influençait les plantes. L'expérience était magique. À côté, il y a aussi le Biodôme, qui nécessite d'être accompagné en raison des nombreuses pentes, ainsi que l'Insectarium et le Planétarium. Ces deux dernières activités sont parfaites à faire par temps de pluie, par exemple! Le Stade Saputo, qui est juste à côté, nous permet de regarder un bon match de soccer de l'équipe du CF Montréal! La pente pour accéder à l'entrée est à pic, mais les places réservées aux fauteuils roulants sont bien situées. C'est là où nous avons pu voir Messi jouer le 11 mai dernier!

Sinon, j'adore rouler dans mon quartier et regarder les jardins de mes voisins. Les fins de semaine, j'aime particulièrement rouler jusqu'à la rue Monkland, une rue très animée de mon quartier. Ça me prend plusieurs heures et je m'arrête pour prendre mon pain à La Meunerie, mes brochettes au Maître Boucher, et pour me récompenser, je monte jusqu'à la rue Girouard où je me prends un Bubble Tea ou une petite crème glacée. Il y a une bonne inclinaison qui me fait travailler mes muscles et qui fait du bien... surtout quand je rentre et me laisse rouler allègrement! Mais pour un vrai bon entraînement, je vous suggère les sentiers du Mont-Royal, surtout celui qui monte jusqu'à la croix!

Peu importe où vous choisirez d'aller vous promener cet été, le simple fait de sortir et d'être entouré de monde vous sera bénéfique. D'une promenade à une autre, vous verrez une amélioration de votre capacité à rouler de façon efficace, de vos conditions respiratoires et cardiovasculaires. Avec la persévérance, vous ressentirez un peu l'euphorie que l'on ressent après avoir fait un bon exercice. Des promenades régulières améliorent aussi notre humeur et notre sommeil.

Pour plus d'informations sur les parcs-natures accessibles au Québec, allez voir les sites de Kéroul et de la SÉPAQ. Et bonne marche!

Kéroul : <https://www.keroul.qc.ca/section/22-culture-loisir-et-plein-air.html>

SÉPAQ :

- Suggestions de sentiers :  
<https://www.sepaq.com/annexes/quoi-faire/accessibilite-suggestions-sentiers.dot>
- Informations sur des prêts d'équipements :  
<https://www.sepaq.com/annexes/quoi-faire/accessibilite-pret-equipement.dot> ■

# Happiness “walks”

By Marjorie Aunos, Ph.D and mom in a wheelchair

**L**ike a bear, I find myself too often and too easily in a state of involuntary hibernation every winter. I could go out more, that’s a fact, but... it’s cold, my gloves get wet, my wheels get stuck in the snow, and the road conditions are often very similar to the day of my accident. I always have many reasons to stay at home. However, when the nice weather returns, I can’t wait to go explore, participate, and play outside... all excuses are good ones to leave my house.

Since my accident, I have remained quite active. In my mind, I didn’t really have a choice because I wanted to show Thomas, my son, that the wheelchair would not prevent us from doing what we wanted to do. The challenge is to find activities that are accessible.

One of my favorite activities before my accident was walking. And as long as we find paved paths, it remains probably the most accessible activity to do in a wheelchair. With Thomas, we “walk” / roll just about everywhere. Our favorite places are all the parks on the island of Montreal or the north or south shore. We particularly appreciate Lachine and Lasalle. Among others, the path by the water near Boulevard Saint-Joseph. There, starting from 25th Avenue and heading west, you can easily make a 5-kilometer loop, with no steep slopes. You can then stop at one of the many restaurants or have a Blizzard at the Dairy Queen near the lighthouse. The Peninsula of René-Lévesque Park is also very close and offers a very popular walking or cycling path.

Another place where we can enjoy the river is the path parallel to Boulevard Lasalle. This path is a bit more difficult because the road has a slope towards the river. While rolling, we constantly must readjust to go straight. On windy days, the walk becomes either a bit more difficult or a bit easier. Other walks we enjoy on the Island of Montreal include Cap St-Jacques and Angrignon Park. Otherwise, there is Parc Nature (Laval) or Mont St-Bruno Park (South Shore) which allow us to be even more in nature. But for these, I roll with my Trackz chair, which allows me to go on trails, in the mud and over small obstacles. ▶



Visiting the Montreal Botanical Garden.



To combine business with pleasure, we also often go near Atwater Market. We start with a walk along Lachine canal and finish by getting our shopping done. Atwater Market is truly accessible and allows me to access the majority of the vendors. When I have the motivation, the canal walk takes us to Old Montreal. There are a few less accessible sections that require a bit more difficult maneuvers, but it's doable. Old Montreal is full of opportunities. By staying close to the docks, on the promenade, the paths are quite flat and allow us to access the Pointe-à-Callière Museum and the Science Center (both accessible), several food trucks, and restaurants. There is also a new virtual reality activity to see, the Khéops Horizon. They have a "wheelchair" feature that allows us to have a virtual experience like everyone else. To get to the more commercial streets of the Old Port, however, sometimes requires creativity and often strong arms. When Thomas was younger, he would encourage me when I climbed Place Jacques-Cartier. He already knew that I would hardly accept being *pushed around*(!). He had therefore learned to stay behind me (just in case) while reminding me how strong and capable I am.

With young children, the Olympic Park is one of the most pleasant places. It allows us to explore the Botanical Garden, which often has activities or temporary exhibitions. One year, the Gardens were conducting experiments demonstrating how music influenced plants. The experience was magical. Next to it, there is also the Biodome, which requires accompaniment due to the numerous slopes, as well as the Insectarium and the Planetarium. These last two activities are perfect for rainy days! Saputo Stadium, which is right next door, allows us to watch a good soccer match and encourage the CF Montreal team! The slope to access the entrance is steep, but the accessible seats are well placed. That's where we were able to see Messi play last May!



At the park.

Otherwise, I love rolling in my neighborhood and looking at my neighbors' gardens. On weekends, I particularly like to roll to Monkland Street, a very lively street in my neighborhood. It takes me several hours and I stop to get my bread at La Meunerie, my skewers at Maître Boucher, and to reward myself, I go up to Girouard Street where I get a Bubble Tea or a small ice cream. There is a good slope that makes me work my muscles! I particularly like the ride home as I let myself roll down happily! But for a real good workout, I suggest the Mont-Royal trails, especially the one that goes up to the cross! I have done it a few times and it always promises some admiring glances, some encouraging remarks, and a great personal pride upon arrival!

No matter where you choose to go for a walk this summer, just going out and being surrounded by people will benefit you. With each stroll, you will notice improvements in your ability to roll efficiently, and in your respiratory and cardiovascular condition. With perseverance, you will feel the euphoria that comes after a good exercise. Regular walks can also improve your mood and your sleep.

For more information on accessible nature parks in Quebec, check out the Kéroul and SÉPAQ websites. And happy walking!

Kéroul: <https://www.keroul.qc.ca/section/22-culture-loisir-et-plein-air.html>

SÉPAQ:

- Suggestions of trails:  
<https://www.sepaq.com/annexes/quoi-faire/accessibilite-suggestions-sentiers.dot>
- Information on equipment loans:  
<https://www.sepaq.com/annexes/quoi-faire/accessibilite-pret-equipement.dot> ■



## TÉMOIGNAGE

# L'été, c'est fait pour en profiter!

Par Isabelle Ducharme, membre, présidente du conseil d'administration de Kéroul et globetrotteuse

Quel bonheur que d'écrire un article à propos de l'été et des plus beaux souvenirs qui y sont rattachés! D'aussi loin que je me souviens, l'été a toujours été ma saison préférée. Dans ma jeunesse, et au début de ma vie adulte, j'ai apprécié pratiquer plusieurs sports hivernaux, mais l'été a toujours été la saison la plus joyeuse! Comme tous les enfants, l'été voulait dire congé d'école et de devoirs. Dans mon cas, ça voulait aussi dire le camping, les fêtes familiales et les baignades dans tous les plans d'eau «à portée du corps». Juste avant la rentrée scolaire, il y avait toujours les épluchettes de blé d'Inde chez mon oncle Michel qui jouait de la guitare, accompagné de mon oncle Gérard avec un instrument à corde de création maison, qui était une façon festive de mettre fin à l'été.

Aujourd'hui, après presque 35 ans de tétraplégie, l'arrivée du printemps et de l'été sont synonymes de liberté! Enfin! Plus besoin de se demander si on pourra sortir de la maison malgré la neige annoncée, plus besoin de se demander comment on va mettre ou enlever son manteau pour sortir ou en revenant de la maison, et surtout, pas d'inquiétude à savoir si on va se geler la peau sans s'en rendre compte!

Des souvenirs d'été, j'en ai des tonnes qui me viennent en tête en pensant aux 35 dernières années, des plus simples aux plus exotiques. J'adore profiter des spectacles gratuits dans les parcs, pour aller voir un artiste que j'aime et parfois, pour en découvrir des nouveaux qui, à l'occasion, me font même découvrir des styles que je ne connais pas. D'ailleurs, outre dans les parcs de quartiers, il y a, au Jardin botanique de Montréal, des spectacles gratuits tous les dimanches après-midi de l'été.

<https://calendrier.espacepourelavie.ca/les-arts-siniventent-au-jardin>

Le Théâtre de la verdure au Parc Lafontaine, à Montréal, est également un endroit qui permet d'avoir accès gratuitement à des spectacles en soirée pendant la semaine et le week-end.

[https://montreal.ca/calendrier?dc\\_relation.url=/lieux/theatre-de-verdure&shownResults=33](https://montreal.ca/calendrier?dc_relation.url=/lieux/theatre-de-verdure&shownResults=33)

Parmi les souvenirs les plus exotiques, je me souviens avoir célébré mon anniversaire à Lisbonne, au Portugal, il y a quelques années! C'était magnifique! J'adore découvrir des nouvelles cultures, apprendre à parler une nouvelle langue en échangeant avec les résidents du lieu visité et en me laissant charmer, parfois surprendre, par la gastronomie locale. En plus, mon anniversaire étant au mois de juillet, j'étais dans un pays avec une garantie de belle température, de belles plages agrémentées d'accessibilité et un accompagnement de bénévoles pour utiliser les équipements, sans réservation requise.

De retour au Québec, la location de chalet a aussi été source de bonheur, plus d'une fois. À mon 40<sup>e</sup> anniversaire, j'ai loué deux chalets sur un même terrain pour m'assurer d'avoir le plus de monde possible sur place et faire durer le plaisir pendant deux jours. Vous comprendrez ►



Isabelle adore profiter des chalets accessibles dans la forêt.



que, finalement, plus de monde que prévu sont restés à coucher et ça a fait un magnifique déjeuner communautaire le lendemain matin! J'ai également passé de beaux moments en famille dans d'autres chalets et particulièrement aux Chalets U. Malheureusement, l'ensemble des endroits où je suis allée ne sont plus disponibles pour location. Par contre, la disponibilité de chalets accessibles à louer est grandissante, heureusement. À Kéroul, nous en avons évalué quelques-uns dans différentes régions et avons obtenu du financement pour en évaluer davantage. Vous pouvez suivre le lien ci-dessous pour connaître le contenu actuel et à venir:

<https://www.keroul.qc.ca/resultats.html>

D'ailleurs, pour les personnes qui auraient envie d'explorer le Québec, le site Web *Le Québec pour tous*, géré par Kéroul, regorge d'information sur tout ce qui est disponible au Québec, classifié accessible ou partiellement accessible. Le tout, à valider selon vos besoins.

Dans l'édition 2024 du magazine du même nom, vous pourrez découvrir les nouveautés de cette année, différents types de références touristiques, de l'hébergement aux activités, en passant par des nouvelles idées d'escapades.

Vous pourrez, par exemple, suivre un itinéraire d'une durée de 10 jours et 9 nuits par la route Nord, débutant avec l'immensité du golfe du Saint-Laurent, développé en partenariat avec l'Association des Agences réceptives et forfaitistes du Québec. Vous pourrez aussi partir dans la direction opposée, par la route sud, en roulant ainsi du côté de la mer! Les incontournables présentés dans le guide vous feront peut-être découvrir, comme moi, l'existence d'une présence acadienne au Québec, des musées aussi éducatifs que surprenants, et de magnifiques paysages à explorer de près ou de loin.

Voici mes coups de cœur en direction de la Gaspésie:

- **Sentiers du littoral et de la rivière Rimouski • Rimouski**

Avec 3,7 km aller-retour agrémentés de panneaux d'interprétation, ce réseau de sentiers conduit les randonneurs à travers boisés et marais salés. Profitez des zones ombragées propices au repos et contemplez le coucher de soleil digne d'une carte postale.



*Un de mes souvenirs d'été les plus exotiques, mon séjour au Portugal.*



*Quelle joie d'en apprendre davantage sur la faune et la flore locales.*

- **Jardins de Métis • Grand-Métis**

Un arrêt à Grand-Métis pour explorer les Jardins de Métis est de mise dans votre périple! Classés lieu historique national du Canada et site patrimonial du Québec, les jardins ont une superficie d'environ 18 hectares, comprenant jardins, espaces boisés et abritant quelque 3000 espèces végétales, dont le célèbre pavot bleu de l'Himalaya. Vous pouvez aussi profiter des délices culinaires à saveurs et couleurs des jardins, offerts au restaurant de la villa Estevan et au bistro Le Bufton.

- **Musée acadien du Québec • Bonaventure**

Situé à Bonaventure, le musée offre une immersion totale dans le passé économique et social de la région. L'exposition permanente « Une Acadie québécoise » est consacrée aux particularités de la présence acadienne au Québec, de la déportation à nos jours. « Lumière sur les Acadiens », une activité numérique immersive, offre une expérience poétique et émouvante retraçant le récit du Grand Dérangement.

L'été est à vous!

Profitez-en au rythme de vos intérêts et d'éventuelles découvertes! ■



*Sur la plage, il est agréable de se rendre sur le sable en profitant des tapis.*



# Le Québec accessible n'a plus de secret pour Dominic Mercier

Par Aline Vancompernelle

**D**ominic Mercier a pointé sur une carte tous les endroits qu'il a visités au Québec. Il y en a vraiment beaucoup! Alors oui, Dominic est ce qu'il convient d'appeler un aventurier dynamique. Il aime découvrir, il aime bouger, il aime expérimenter et il aime passer du temps en famille au chalet. Depuis son accident, sa façon de penser a été de «changer les pourquoi en comment»: «Je m'amuse à essayer de trouver comment faire.» Il suffit de voir le nombre de photos qu'il m'a envoyées pour illustrer les différentes activités qu'il a faites en été, au Québec. C'est simple, il lui a fallu utiliser un logiciel de transfert. Je n'avais que l'embarras du choix: Dahü, joëlette, kayak

adapté, planche à pagaie adaptée, ULM (aéronef ultra-léger motorisé), sortie au chalet, feu de camp, vélo à mains, karting, randonnée, course partagée. Une incroyable diversité, un beau palmarès et autant de coups de cœur pour cet inlassable touche-à-tout, également conseiller pair bénévole à MÉMO-Qc.

### Se faire aider pour aller plus loin

Dominic fêtera son «paranniversaire» en octobre. Ses 20 ans en fauteuil. Et, avec le temps, il a appris qu'il ne fallait pas hésiter à demander de l'aide. «Au début, j'étais jeune et orgueilleux. Je voulais tout faire seul. Je voulais me démontrer à moi-même que j'étais capable. Avec l'âge, la maturité et la sagesse, je ne me suis pas gêné à demander de l'aide», explique-t-il. Une aide qui l'a amené à joindre l'utile à l'agréable. C'est ainsi qu'il a découvert, l'an passé, la joëlette. Elle lui a permis de socialiser avec les personnes qui le poussent et le tirent, tout en surveillant le chemin sur un terrain plus rocailleux. «Je pensais que je ne faisais rien et que je restais assis. Comme je suis une personne très active, je me disais que ce n'était pas pour moi. Je n'avais pas osé essayer. En fait, c'est bon pour le côté social puisqu'il y a environ quatre personnes autour de moi et cela m'a permis de faire l'ascension du mont Orford en prenant un sentier de randonnée en montagne. Je ne l'avais jamais fait! En plus, j'ai eu la chance de partager ce *challenge* avec mes enfants», raconte-t-il, heureux.

Dominic est un amoureux du Québec. Il aime partir à la découverte des régions et voir ce qu'il est possible d'y faire. Il utilise toute sorte d'hébergement, des hôtels, des motels, des mégapods adaptés dans des campings accessibles, des chalets adaptés. «J'ai fait presque tous les chalets au Québec», compte-t-il, «un peu moins en Abitibi et sur la Côte-Nord.»

### Cette année, sa région, la Montérégie

Aussi surprenant que cela puisse paraître, la région que Dominic connaît le moins est la sienne. Et il a décidé, cette année, (budget un peu plus serré oblige) de partir à la découverte de la Montérégie. Quand nous nous sommes parlé, il était d'ailleurs en pleine préparation de ses itinéraires qui allait l'assurer, cette fois, de rentrer dormir chez lui chaque soir. «J'utilise beaucoup les sites de Kéroul et Le Québec pour tous, ce sont de bonnes sources d'information pour les activités extérieures. Je peux faire des recherches en ligne, par région», explique Dominic qui insiste sur l'importance de planifier ses sorties à l'avance et de ne pas hésiter à téléphoner pour s'assurer de l'accessibilité du lieu et des commodités avant de se rendre sur place.



Au chalet Otis Nature avec sa compagne.



En vélo à mains au parc des Sommets Bow Head.

Étant un « gars d'extérieur » comme il se décrit et adorant l'été, notre conseiller pair bénévole part, dès qu'il le peut, à la découverte des vignobles, à la cueillette des pommes, à la découverte des paysages et sur le bord de l'eau. Il passera, cet été encore, de nombreuses heures en vélo à mains, sur les pistes cyclables. Il prévoit d'aller jusqu'à Granby, soit 50 kms, et a récemment ajouté l'assistance électrique à son vélo pour lui permettre de parcourir de plus grandes distances: « Il y a 2 ans, je suis allé de Saint-Hubert à Saint-Jean. C'est 70 kms aller-retour. Avec un moteur électrique, je fais toujours un effort mais je peux en faire plus longtemps. »

### En inspirer d'autres

Dominic aime partager ses découvertes avec les autres, à la fois dans son rôle de conseiller pair bénévole à MÉMO-Qc mais aussi à travers internet et les réseaux sociaux. Montrer ce qui est possible pour en inspirer d'autres lui donne une motivation supplémentaire, lors de ses sorties. « C'est du bien-être pour moi, de me faire plaisir et de faire découvrir aux autres », explique-t-il. ►



Sortie en kayak adapté.



## LE MEILLEUR SOUVENIR D'ÉTÉ DE DOMINIC: L'ASCENSION DU MONT ORFORD EN FAMILLE

Dominic aime les activités de groupe et tout particulièrement, les activités avec les gens qu'il aime, en famille. Il se considère chanceux de pouvoir le faire, d'être entouré d'amis, de personnes qu'il aime, d'autres personnes en situation de handicap. Il voit l'été aussi comme une occasion de briser l'isolement car la belle saison facilite les sorties.

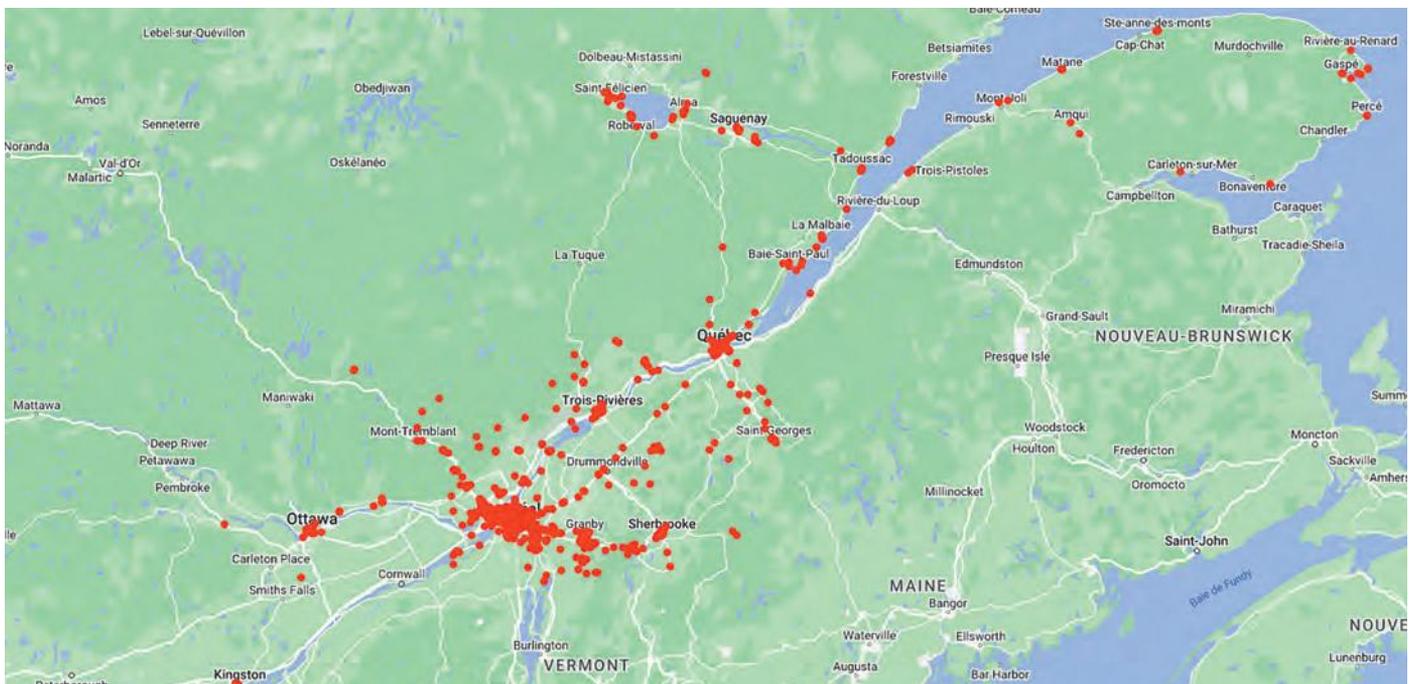
Dominic a vécu de belles sensations l'an passé, à Orford. « Il faut lâcher prise. Il faut faire confiance aux gens qui nous entourent car nous sommes une équipe. Ça nous a pris 1h30 pour monter et 40 minutes pour descendre. J'étais déjà monté au mont Mégantic en voiture, au mont Tremblant en téléphérique mais là, c'était la première fois que je montais en roulant, la première fois en 20 ans et j'étais accompagné de mes enfants. À la fin, mon fils m'a dit: « Je n'aurais jamais pensé monter une montagne avec mon père en fauteuil roulant! », raconte fièrement Dominic.

Le sportif compte tenter à nouveau l'ascension cette année, cette fois, en TrackZ et toujours accompagné de ses enfants. Le défi Everest-Orford est organisé par Fernand Courchesne en collaboration avec AlterGo. La montée sera plus active, elle demandera un peu plus d'efforts physiques. Dominic est déjà prêt!

**Lien vers la chaîne YouTube Parodom Podcast:**  
<https://www.youtube.com/@paradompodcast> ■



*Une expérience du Dahü à Bromont.*



*Une carte des lieux visités par Dominic au Québec*



# Isabelle Giard, en été, Zaroule partout au Québec

Par Aline Vancompernelle

**A** regarder Isabelle Giard en *road trip* dans les Cantons-de-l'Est sur sa chaîne YouTube, *Zaroule*, on a qu'une envie: c'est de partir avec elle et son conjoint pour les suivre dans leurs aventures. Le soleil, la beauté et le calme de Bromont, la planche à pagaie, la promenade du ponton de North Hatley, le cercle de pierres de Stanstead, Sherbrooke, Drummondville... Isabelle aime à la fois jouer les guides touristiques enthousiastes et aussi, offrir des commentaires sur les installations accessibles qu'elle a testées. Elle explore toutes les régions du Québec; il y a tant à découvrir. C'est également le cas pour les hébergements: hôtels, chalets adaptés et campings.



Promenade sur des chemins de randonnée accessibles au parc national du Mont St-Bruno.

### Dormir sur un lit de camp, même pas peur!

Isabelle est en fauteuil depuis toute jeune car elle est née avec le Spina-Bifida. À 12 ans, elle a eu une grosse chirurgie et depuis, elle se déplace uniquement en fauteuil. Ce qui ne l'arrête pas et ne l'empêche pas d'explorer, comme elle le dit si bien dans l'introduction de sa chaîne. Quand elle était plus jeune, elle a fait partie des scouts. Cela ne lui pose donc aucun problème de dormir sur un lit de camp lorsqu'elle fait du camping. L'idée, c'est de pouvoir effectuer ses transferts dans le lit. « Nous avons essayé par essais et erreurs. Mon conjoint est assez débrouillard », explique la campeuse.

Isabelle et son conjoint Jean-Charles voyagent toujours en couple; ce qui rend les choses plus faciles, c'est certain. Isabelle a toujours de l'aide, au besoin, et aussi un caméraman! Jean-Charles est celui qui tient la caméra et filme Isabelle dans ses aventures. C'est en camping, il y a 4 ans, que le couple a commencé à se filmer pour la première fois, avec l'idée de tester et faire découvrir les endroits accessibles. « Mon conjoint filmait avec un téléphone et un trépied au début et, par la suite, avec un appareil Canon et une Go pro. Nous nous sommes améliorés au fur et à mesure. Nous prévoyons les endroits où nous allons filmer. Nous avons une procédure, une feuille de route. On aime ça tous les deux », raconte Isabelle, les yeux rieurs. Isabelle a d'ailleurs toujours le sourire aux lèvres. Et le rire facile. Elle aime aller à la rencontre des autres et enregistre également de nombreuses entrevues sur différentes thématiques avec des personnes en situation de handicap ou non: « J'aime discuter avec les gens et qu'ils me parlent de leur parcours. Le but est de partager, d'instruire et de sensibiliser à la réalité du handicap les personnes qui n'en ont pas. »

### Une multitude d'activités à essayer

L'été est la saison préférée d'Isabelle pour les différentes activités qu'elle peut pratiquer. Elle a récemment découvert la joëlette qui lui a offert de belles randonnées à vélo, assise, tout en profitant du plein air. Elle s'est rendue dans l'ouest de l'île de Montréal et au cap St-Jacques, dans un parc agrémenté de quelques sections boisées. « C'est fun aussi parce que c'est en groupe, c'est une belle activité pour profiter de la nature », se réjouit Isabelle.

Curieuse de nature, Isabelle a aussi essayé la voile adaptée à Pointe-Claire voici quelques années avec AQVA. Elle part aussi en camping qu'elle réserve dès le printemps, dans des chalets accessibles qui offrent des possibilités de promenades aux alentours. Elle va aussi tester, cette année, la plage de St-Zotique qui vient de se munir d'un tapis pour se rendre jusqu'à l'eau. Elle va aussi souvent à Oka qui possède un chemin en bois accessible le long de la plage. « Mais je n'ai pas voyagé à ►



l'étranger pour le moment. Ça reste un rêve», précise-t-elle. Ce ne sera pas encore au programme cette année car Isabelle va passer une bonne partie de l'été à déménager. Une tâche énergivore, même si elle part à seulement 10 minutes de son ancien logement, à Vaudreuil-Dorion. Le couple sera accompagné de son nouveau perroquet, Funzy, très curieux, très joueur, qui aime se promener sur le fauteuil d'Isabelle et la suivre partout dans la maison. Et peut-être en voyage dans le futur, pourquoi pas ?

### Sortir de sa zone de confort et déconnecter de la ville

Pour Isabelle, l'important est de suivre ses envies, d'essayer de nouvelles choses, de ne pas avoir peur d'essayer. Même si la nouveauté peut faire peur, si on n'essaie pas, on ne sait pas si on est capable. Pour elle, le partage d'expérience est important. Si une personne en voit une autre pratiquer et essayer des choses, elle peut être tentée à son tour. Nulle obligation de partir loin de chez soi, «il y a tellement d'endroits accessibles et de plus en plus dans les différentes régions du Québec. Il faut y aller à son rythme, sortir de sa zone de confort tout en se sentant à l'aise, s'amuser, en profiter, déconnecter de la ville, s'éloigner un peu. L'été, c'est tellement plus facile de connecter avec les gens autour de soi», invite Isabelle.

### LE PLUS BEAU SOUVENIR D'ÉTÉ D'ISABELLE, LES SORTIES EN PLANCHE À PAGAIE

Depuis la première fois qu'elle est montée sur une planche à pagaie, c'est toujours la même sensation qu'Isabelle ressent: une joyeuse excitation, un sentiment de légèreté, une impression de flotter sur l'eau, une sensation immense de liberté. Sur l'eau, elle oublie tout et elle s'évade. «Je n'imaginai pas que c'était possible avant, d'être sur l'eau, sur une planche, en fauteuil, de sentir le vent comme ça. Ça paraissait si complexe de pouvoir être sur l'eau, bien installée. Il a tous les ancrages, j'ai été bien attachée et je me suis mise à pagayer. Je ne savais pas à quel point c'était fun!», s'exclame Isabelle, encore ravie à l'évocation du souvenir.

Elle se souvient qu'au début, un instructeur est monté avec elle, en arrière, après qu'elle est descendue sur la rampe depuis le quai. Et il y avait aussi une personne pour l'accompagner. Isabelle pensait, la première fois, que la planche ne serait pas stable mais les flotteurs installés tout autour l'empêchent de chavirer. Puis, les fois suivantes, elle a embarqué seule sur la planche. «Je ne suis jamais tombée à l'eau!», rit-elle.



Sur la plage accessible d'Oka.



## Un bon exercice pour les bras

Il lui a d'abord fallu apprendre à coordonner la pagaie. Avec l'intensité du vent, cela lui demandait de la force dans les bras. C'est aussi un bon exercice qui lui permet de travailler le haut du corps et ce n'est pas trop exigeant à son goût.

En général, Isabelle part pour la demi-journée, en faisant un pique-nique sur place et elle se promène là-bas, au parc de Lasalle. Elle ne manquerait cette activité estivale pour rien au monde. Une fois ou deux par année, c'est certain !

**Lien vers la chaîne YouTube Zaroule:**

<https://www.youtube.com/@zaroule> ■

*Isabelle apprécie énormément le paddle adapté. Ici, à LaSalle avec O'sijja SUP adapté Québec.*



info@moove.store

www.moove.store

450 521-2600



# L'été, Aldric Vincent aime tester les terrasses et flâner dans les rues piétonnes de Montréal

Par Aline Vancompernelle

Les vingt années qu'Aldric a passées dans la restauration lui ont laissé une belle empreinte. Elles lui ont donné le goût des bonnes choses et des bons moments passés notamment, sur les terrasses montréalaises l'été.

Après six ans en fauteuil, Aldric a converti ses anciens passe-temps en activité qu'il partage avec les internautes. Sa passion de l'image, la photographie et la vidéo, l'entraîne à sillonner les rues de Montréal à la découverte de nouvelles terrasses ou de nouveaux lieux à explorer. Avec l'idée de joindre l'agréable à utile, il a pour objectif d'aider à l'accessibilité universelle. Les vidéos qu'Aldric publie sur sa chaîne YouTube, «Mtl en roue libre», trente à l'heure actuelle, lui servent de tremplin pour espérer, un jour, reprendre le flambeau de *J'accède Québec*. Il s'agit d'une initia-

tive qui fournit gratuitement des rampes d'accès en bois amovibles aux commerces et restaurants de la province qui désirent se rendre accessibles aux fauteuils roulants.

### Des rampes pour une meilleure intégration

«Le principe est de me filmer au moment de l'installation de la rampe et de diffuser la nouvelle de l'accessibilité de l'espace sur ma chaîne. Je toucherai à la fois les gens en fauteuil mais aussi les gens qui ne sont pas en fauteuil. Je sais que 98% des gens qui voient mes vidéos ne sont pas en fauteuil. L'été est le meilleur moment de l'année pour le faire puisque les terrasses sont inaccessibles le reste de l'année. Pendant l'été, elles le sont. Les autres saisons, je prends en note les endroits qui ont l'air sympas et je les explore en été», explique le vidéaste amateur. Aldric a un objectif: pouvoir accéder au moins à l'intérieur d'un commerce inaccessible grâce à une rampe ou au moins à la terrasse. «Il est difficile de se limiter aux lieux uniquement accessibles. C'est contre la découverte. Je comprends que beaucoup de gens soient attachés à l'accessibilité universelle mais ce n'est pas la réalité et je ne veux pas me limiter aux grandes chaînes», se défend Aldric. Pour lui, cela fait partie de l'intégration des personnes en situation de handicap dans la société.

L'ambition d'Aldric est grande, dans une ville où l'acquisition de rampes pour rendre les établissements accessibles n'est pas une pratique courante. Pas autant, par exemple, qu'à Toronto qui a déjà réalisé de nombreuses rampes.

### Un apprentissage solo de la vidéo

Aldric développe sa chaîne YouTube en même temps que ses talents de vidéaste et monteur, tranquillement. «J'ai encore beaucoup de choses à apprendre en vidéo», raconte Aldric. Il montre le matériel qu'il a dû adapter dans son sous-sol à Brossard, pour parvenir à monter des vidéos, lui qui, tétraplégique, ne peut pleinement se servir de ses mains. L'apprentissage est lent et toujours en cours car il doit le faire seul, «une partie intégrante du défi». Dans la dernière année, il vient d'acquérir une nouvelle caméra qui lui permet de filmer de façon plus immersive.

Sa chaîne compte, pour le moment, 450 abonnés. Toutes les vidéos sont diffusées en français. Outre les visites de lieux ou de restaurants, Aldric parle de la vie au quotidien d'un tétraplégique en utilisant un ton drôle et léger.

Le gros avantage d'avoir une chaîne YouTube pour l'habitant de Brossard est de le forcer à sortir de chez lui, de lui permettre d'apprendre et d'être créatif dans sa vie; ce qui est important pour lui.



L'été, Aldric aime profiter de l'extérieur.

## Les rues piétonnes, une aubaine en été

Ce que cet explorateur curieux aime en été, c'est que de nombreuses rues à Montréal deviennent piétonnes; ce qui lui permet de circuler librement et offre la parfaite occasion de découvrir davantage sa ville d'adoption depuis de très nombreuses années (Aldric est originaire de Paris). Il aime aussi circuler dans les parcs, comme le parc Lafontaine.

## Joueur de tennis de table en compétition

L'autre passion qui compte énormément dans la vie d'Aldric, outre ses deux enfants évidemment, est le tennis de table. Il a redécouvert cette activité qu'il avait déjà pratiquée durant son enfance en France, durant son séjour à l'IRGLM (l'Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal), après son accident. «Il y avait une table mais aucun patient ne semblait jouer. Ils la gardaient pour le personnel. J'ai commencé à jouer en attachant la raquette à ma main à l'aide d'un bandage» se souvient-il.

Depuis, Aldric s'est équipé d'une table chez lui avec un lanceur de balles automatique pour lui permettre de s'entraîner seul, quand il ne s'entraîne pas dans son club. Le club de tennis de table de Longueuil est «pour le moment, le seul club au Québec avec une réelle volonté d'accueillir les personnes en situation de handicap», précise-t-il. Ainsi, depuis 3 ans, le joueur fait officiellement partie de l'équipe québécoise. Il joue en compétition et a obtenu une médaille d'argent aux championnats canadiens. Son rêve serait de pouvoir participer aux prochains Jeux Olympiques, en 2028. Pour y accéder, il va d'abord participer à l'Open américain au Texas en janvier prochain.

Le tennis de table, lui aussi, devient beaucoup plus accessible en été. Aldric peut jouer dehors, dans des parcs, même avec des gens qui ne sont pas en fauteuil. «Il faut seulement des bons réflexes», décrit Aldric qui essaie de convaincre d'autres personnes intéressées par ce sport de s'y mettre également. «Il suffit seulement d'un budget de 5 \$ pour acheter une raquette.»



*Aldric est passionné de photographie.*

## LE MEILLEUR SOUVENIR D'ÉTÉ D'ALDRIC: LE FESTIVAL MURAL

À l'occasion du festival mural, les rues de Montréal se ferment et des rampes sont placées tous les 400 ou 500 mètres. «Je pouvais changer de trottoir quand je voulais et circuler au milieu de la rue, en fauteuil. D'habitude, je n'ai pas l'occasion de flâner comme ça dans les rues. C'était très agréable d'avoir l'occasion de le faire», se souvient Aldric qui en a profité pour regarder les peintures décorant un peu partout les murs de la ville. «J'aime aussi écouter le bruit de l'eau au parc Lafontaine.»

Lien vers la chaîne YouTube *Mtl en roue libre*:  
[https://www.youtube.com/channel/UCtZv-TxY3f1em1Xj\\_SxBqaQ](https://www.youtube.com/channel/UCtZv-TxY3f1em1Xj_SxBqaQ) ■



*La passion du tennis de table pourrait emmener Aldric très loin en compétition.*



*Dans son atelier de montage vidéo adapté.*



## Cultiver son potager, la passion thérapeutique de Valérie Guimond

Par Aline Vancompernelle

**V**alérie Guimond est une battante. Quand on la rencontre, rien ne laisserait cependant penser à tout ce qu'elle a vécu. Rien ne transparait. Rien ne semble simplement pouvoir altérer sa bonne humeur et son sourire qui traduit une naturelle joie de vivre. Valérie a trouvé son bonheur et l'été le lui rend bien, c'est le moment où elle peut s'adonner à ses deux activités favorites: cultiver son potager et nager dans sa piscine.

Le bien-être de Valérie, son équilibre, sa paix intérieure dépendent de l'accès et de l'utilisation qu'elle fait de ces deux éléments: la terre et l'eau. Valérie aime jouer dehors. «Ça me fait du bien», dévoile-t-elle. Ses deux passions sont, en fait, une thérapie. Car la vie de Valérie et surtout sa santé a connu plusieurs embûches dont le premier est l'accident d'auto qui l'a rendue paraplégique en 1997, à l'âge de 22 ans.

Valérie qui voulait absolument avoir des enfants a pu réaliser son rêve et donner naissance à deux enfants qui ont aujourd'hui 23 et 19 ans. Elle a aussi étudié en éducation spécialisée et a connu deux carrières: la première, sportive, en jouant au basketball de haut niveau et la seconde, professionnelle, en devenant conseillère principale en intégration à MÉMO-Qc en 2011, poste qu'elle a occupé pendant trois ans. Valérie a adoré ces activités et a su en profiter autant qu'elle a pu. Cependant, les ennuis de santé ont à nouveau frappé à sa porte et elle reçoit le diagnostic de la sclérose en plaques en 2016.

À ce moment-là, il lui a fallu accepter. Pour Valérie, accepter ce nouveau diagnostic était plus difficile qu'accepter l'accident. L'avenir était incertain. Il lui fallait faire des changements, se réinventer, retrouver ce qui était important pour elle, retourner à l'essentiel. Son corps était en train de ralentir ses défis. Il lui fallait aussi combler un vide.

C'est finalement dans la nature que Valérie a retrouvé ses racines, dans le souvenir de jouer dans la terre qui l'a ramené en enfance, dans le souvenir aussi qu'elle avait, plus jeune, de sa grand-mère avec qui elle allait ramasser des fruits et des légumes. Cette mère de famille, basketteuse et professionnelle s'est alors lancée dans la culture du potager. Des courges, des concombres, des betteraves, des piments, des fines

**Valérie aime le contact et la communauté. C'est pour cette raison qu'elle est devenue conseillère paire bénévole pour MÉMO-Qc en Estrie.**

herbes, des petits pois, des zucchini, des tomates, des légumes biologiques ont poussé dans son jardin de Coaticook et se

sont désormais mis à garnir la table et remplir l'estomac de la famille. Car Valérie a choisi de ne pas prendre de médicaments pour sa sclérose en plaques mais de privilégier de nouveaux et bons choix alimentaires.

«Les premières années, mon chum m'a dit que j'allais vite me tanner. Il a fini par rajouter des allées pour que je puisse rouler entre mes plants. C'est un projet qu'on a fait ensemble et c'est l'un aussi! Il y a pris goût, il a voulu ajouter des fleurs et s'est mis à arroser», explique Valérie, toujours ravie de voir le beau résultat que donne son jardin qui ne cesse de la solliciter, de la faire bouger pour s'en occuper. «Certaines personnes aiment les animaux, moi j'aime le jardin», affirme-t-elle, en toute simplicité. «Prendre soin d'une plante, c'est prendre soin de moi.»



En famille.

Chaque année, la jardinière cultive de nouvelles plantes et fleurs. Elle a même déplacé certaines de ses fines herbes à son chalet, à Martinville, celui qu'elle a acheté de ses parents depuis quelques années et dans lequel elle a grandi avec ses cousines. Comme elle y invite très souvent sa famille, ses amis et y organise des feux de camp en été, il lui fallait pouvoir avoir accès à ses plantes pour assaisonner ses plats.

Pour Valérie, l'été ne dure jamais assez longtemps. Durant cette saison, il y a toujours un projet en cours

## LES CONSEILS DE VALÉRIE À TOUTE PERSONNE QUI VOUDRAIT SE LANCER DANS LE JARDINAGE

«Je dirais que c'est bien de commencer graduellement, en choisissant des plantes que vous aimez.

Je conseille aussi de ne jamais semer avant le 1<sup>er</sup> juin car il y a toujours un coup de froid en mai et on perd des légumes. Pour ma part, j'ai appris sur le tas comment placer les légumes. Vous pouvez aussi trouver beaucoup de choses sur internet.

Certains légumes peuvent être semés plus tôt parce qu'ils aiment le froid mais d'autres non.

ou un nouveau à lancer. Et quand elle n'est pas dans son jardin, Valérie s'active dans sa piscine qui occupe une autre partie de son grand jardin. Comme elle en témoigne dans l'article « Les bienfaits de l'eau » publié également dans ce numéro estival, Valérie trouve des vertus thérapeutiques dans l'eau, à la fois bonne pour sa santé physique et son moral: « L'eau est un élément où je ne me sens pas handicapée. »

Les plantes nécessitent beaucoup d'eau au début mais ensuite, elles poussent toutes seules.

Il ne faut pas se décourager si ça ne pousse pas une année. Il n'y a pas une année pareille.

À la fin de la saison, il faut récolter, ramasser et ensuite décider ce que vous voulez faire avec les restants, les faire mariner, les faire sécher. Ça dépend aussi si vous voulez faire des réserves ou seulement vous amuser pour avoir des légumes frais l'été.

Il est important de ne pas se laisser envahir mais plutôt de se faire plaisir sans s'épuiser ou s'écoeurer.»



Une passion thérapeutique.



Le potager.



# Mon voyage en solo, à l'aventure, en Espagne

Par Omar Lachheb, coordonnateur philanthropie, partenariats et réseautage à la Fondation MÉMO-Qc

Voyager en fauteuil roulant, c'est partir à l'aventure, une grande aventure et ce, quelle que soit la distance. Dans mon cas, en tant que personne tétraplégique, il y a évidemment des limites physiques mais aussi d'autres, d'ordre psychologiques. On pense toujours à ce qu'il sera possible de faire, quelles activités seront inclusives mais aussi, à quelles surprises ou quels imprévus il faudra faire face.

Des voyages inclusifs ou accessibles, j'en ai effectué plusieurs: Maroc, Cuba, Mexique, République Dominicaine et États-Unis. Quand j'ai décidé de visiter l'Espagne, en 2022, ce n'était pas ma première

expérience dans ce beau pays. J'avais déjà pu visiter la région de la Catalogne en 2016.

Vous vous demanderez alors quelle est la différence entre ces deux visites? Cette fois-ci, j'ai décidé de réaliser mon rêve de voyager tout seul, dans un périple qui devait m'amener à travers l'Andalousie, en parcourant des villes comme Cordoue, Grenade, Séville, en passant par la capitale, Madrid, jusqu'aux villes de Valence et Barcelone sur la côte méditerranéenne. Pour ce voyage, je me déplaçais en fauteuil roulant manuel, avec une troisième roue motorisée (Batec) qui s'attache à l'avant du fauteuil.

L'organisation de mon premier périple en solo a été relativement facile grâce, en grande partie, à ma première expérience dans ce pays. Je savais donc où j'allais séjourner dans chaque ville que je visitais. J'avais l'agréable embarras du choix quant aux hôtels accessibles où passer la nuit, l'Espagne étant connue pour être une destination touristique



Devant la Sagrada Família à Barcelone.



À Séville.

inclusive. En effet, j'ai choisi la même chaîne hôtelière pour tout mon séjour et il suffisait simplement de demander à la réception, à chaque arrivée, de me réserver une chambre accessible pour ma prochaine destination.

Le souci numéro 1 de tout voyageur en fauteuil roulant est de trouver des moyens de transport. Ma crainte s'est dissipée au fur et à mesure de mon voyage, grâce au réseau de taxis adaptés disponibles sur appel, la plupart du temps dans une moyenne de 10 à 20 minutes. Le déplacement entre les grandes agglomérations est vite devenu, lui aussi, un jeu d'enfant, grâce à des trains de haute vitesse accessibles à tous. Outre le confort du voyage et le service d'assistance disponible dans toutes les stations de train, le réseau ferroviaire espagnol compte un avantage de taille : des prix abordables qui incluent un rabais pour les personnes à mobilité réduite. Soulignons aussi les toilettes accessibles disponibles partout, et certains édifices comme la station de train à Séville vont même jusqu'à garder la clé au bureau d'information pour s'assurer de pouvoir offrir un accès prioritaire. C'est ce que j'appellerai : voyager sans stress !

### Des activités et des découvertes inclusives

Parmi les moments qui ont marqué mon escapade, je me souviens du départ de la ville de Tanger au Maroc

vers la ville de Tarifa en Espagne. Une belle mais courte traversée du détroit de Gibraltar en 35 minutes, à bord d'un ferry accessible qui fait le lien entre deux continents : l'Afrique et l'Europe. Outre la rencontre entre ces deux derniers, c'est aussi le lieu de rencontre de l'océan Atlantique et de la mer Méditerranée.

Dans la ville de Grenade, comme à Cordoue ou à Séville, j'ai pu apprécier la bienveillance des gens et explorer une richesse culturelle et historique unique. Tout ceci avec un bonus : la plupart des visites ont des lieux emblématiques comme l'Alhambra de Grenade, la Giralda de Séville, la mosquée-cathédrale de Cordoue ou la Sagrada Familia de Barcelone et toutes sont offertes gratuitement pour les personnes à mobilité réduite.

À souligner aussi d'autres aspects agréables facilitant les déplacements sécuritaires durant ce voyage : les nombreuses pistes cyclables disponibles ainsi que les grandes rues réservées aux piétons.

C'est à l'aéroport de Barcelone que mon voyage-aventure en solo a pris fin pour revenir en avion à Marrakech, au Maroc – mon pays natal –, content d'avoir relevé un défi dont je rêvais souvent mais heureux de retrouver ma famille et de raconter des anecdotes à mes neveux, avec une promesse de refaire le voyage ensemble un jour. ■



À l'Alhambra de Grenade.



Au palais de l'Alhambra de Grenade.



# Mes plaisirs d'été sont restés les mêmes : des expériences délicieuses mêlées de vent, de sable, d'herbe et de bois odorant

Par Marie-Blanche Rémillard



J'adorais glisser sur cette côte à toute allure. Assise à l'arrière de la traîne sauvage, avec ma petite sœur bien calée entre mes genoux, le vent sifflant à mon passage et de petites parcelles de neige glacée se frayant un chemin au-dessus de mes oreilles et dans mon cou. Ma petite-Eve, quasiment aveuglée par la grosse écharpe protégeant son visage, criait de joie et cette joie me ravissait. J'acceptais volontiers la corvée du remontage, ma petite sœur à la traîne. Dix-sept ans plus tard, le souvenir de mes gratifiants efforts d'enfant m'inspirait la patience et l'intensité requises tout au long de la réadaptation. Je suis loin d'être une femme d'effort et d'action mais

est inscrite en moi la place non négligeable jouée par l'effort dans l'atteinte du plaisir.

Je vivais certains de mes plus grands plaisirs de la saison froide lorsque, bien cachée dans un banc de neige, j'appréciais la sensation d'être seule, toute seule. J'aimais m'assoupir dans la grotte blanche, serrant un de nos chats sur ma poitrine. Ah, dormir dehors, cœur à cœur avec un petit animal ronronnant doucement, quel délice!

Oups, j'ai fait erreur. J'ai eu des visions d'une autre saison que celle du soleil et des vacances. Je me reprends. En fait, peu importe la saison, la température et le lieu fréquenté, certaines sources de plaisirs restent les mêmes. Se trouver dehors à lire, seule ou en compagnie d'une autre personne passionnée par son propre roman, quel bonheur! Et, si le lieu est beau, si le paysage s'étend quasi à perte de vue, si mon regard peut quitter le livre entre deux paragraphes et glisser presque amoureux-ement sur les espaces, les champs, les maisons... J'aime beaucoup.

Et tout comme je prenais plaisir à m'isoler l'hiver dans un banc de neige, j'aimais aussi me cacher l'été. Je quittais la maison avec un petit baluchon, je marchais jusqu'au bout de notre terre de 126 arpents et je descendais dans le bois jusqu'à la coulée. Dans un merveilleux endroit baptisé le Petit Lac, la coulée s'élargissait quelque peu et formait ainsi une plage accueillante et un lieu de baignade très sécuritaire. Quand, le dimanche, mes parents nous y amenaient toutes les six, nous pouvions jouer des heures dans notre petit étang, maniant et remaniant les poignées de glaise arrachées au fond de l'étroite rivière. Je me prenais alors pour une artiste, tâchant de reproduire les gestes et, tant bien que mal, les résultats d'un petit livre Marabout Junior sur le modelage. Les maringouins étaient féroces mais ils mettaient bien du temps à nous décourager. À la fin, nous devions nous arroser mutuellement et copieusement afin de nous débarrasser de la glaise gris foncé dont nous étions enduites.

### Les couleurs de l'été : bleu, jaune et vert

Quand je pense aux couleurs de l'été, le seul pays du monde dont le drapeau les affiche est l'archipel de St-Vincent et les Grenadines, petit pays des Antilles. Ce sont le bleu pour le ciel et la mer, le jaune pour le sable et le vert pour l'herbe. Même sans avoir grandi près de la mer, mes sœurs et moi avons eu la chance d'avoir des parents qui recherchaient les points d'eau avec des plages pour les promenades du dimanche. Je pense aux Lac des Deux-Montagnes, au Lac Simon et à un petit lac artificiel pas trop loin de chez nous où, au cours de quelques heures de barbotage exaltant, nous devenions parfois la proie des sangsues. Pauvre maman qui devait par la suite s'évertuer à les décoller de nos épaules!!!

Quand nous en avons l'occasion, nous aimons bien jouer avec le sable des plages et bien plus encore, avec celui des dunes. Merveille des

merveilles, les dunes de sable, situées au bout de notre terre mais de l'autre côté de la clôture barbelée du très gentil voisin, nous étaient (heureusement!) accessibles. L'aventure se déroulait ainsi: nous buvions une rasade d'eau, nous nous gorgions de grosses mûres sauvages très sucrées, nous passions avec précaution sous la clôture et nous nous retrouvions au sommet des dunes. De là, nous sautions dans ce que nous jouions à prendre pour l'infini, l'abîme, le gouffre. Nous courrions, glissions, roulions en riant aux éclats et en criant comme des folles. Oh la! la!, nous étions si pressées de remonter au sommet qu'il nous arrivait souvent de retomber en route et de terminer la dégringolade par quelques involontaires mais si excitantes culbutes. Après toutes ces cavalcades, nous repassions sous la clôture, rebusions de l'eau, mangions quelques mûres et retournions fourbues à la maison, la peau chatoyante et les cheveux en bataille.

Je n'oublie pas le vert d'été, ce vert multiple, passant par tous les tons, les nuances et les accents. Il y avait moi, couchée sur un vieux sac de couchage vert kaki posé sur le gazon coupé très sporadiquement par papa. L'herbe était haute et j'avais l'impression de nager sur le dos dans un plan d'eau au milieu des nénuphars. J'entendais des bourdonnements, des sifflements et les chuchotements d'un monde de petites créatures affairées. Je laissais les fourmis marcher sur moi, je les observais avec bienveillance comme maman nous avait appris à le faire. Je voyais le ciel bleu et blanc à travers les branches du pommier. C'était de la dentelle d'été! Même devenue paraplégique, j'ai pu retrouver le plaisir de m'étendre dans l'herbe et

d'en retrouver l'odeur et le bruissement. Maintenant que je ne peux remonter seule sur mon fauteuil roulant, je me contente d'une chaise longue installée sous le grand érable et d'où je peux entrevoir le ciel et écouter la rivière palpiter. Le contact avec l'herbe moelleuse me manque, c'est certain mais je compense la sensation d'enveloppement végétal par un séjour dans le petit bois de pins. Je m'y rends en prenant le sentier de dalles de caoutchouc installé par mon chéri et en filant aussi loin que possible entre les arbres. J'arrive à mon endroit préféré où une vieille table a été placée pour moi. Là, je peux rêver, lire et dessiner, à l'abri de la canicule, de la plupart des bruits d'origine humaine et des parasites technologiques. Je suis seule, tranquille et envoûtée. Oui, quel bonheur!

La liste de mes plaisirs d'été et de mes plaisirs tout court est plus longue et l'évocation d'un souvenir heureux en fait inévitablement surgir un autre. Parfois même, je pense à de faux souvenirs tirés d'une mémoire faussaire. C'est étonnant jusqu'à quel point on peut remodeler notre passé pour n'en retenir que des moments agréables. Par exemple, je revis avec plaisir les réjouissantes descentes de pentes en fauteuil roulant, le vent sur mon visage et dans mes cheveux. J'oublie volontiers les pentes trop abruptes, les mains sans gants chauffées à blanc, les quelques chutes éprouvantes et les remontées tout aussi éprouvantes qui s'en suivent. Je trouve utile et plutôt plaisant de relier les expériences délicieuses de mon passé avec celles de mon présent et de constater à quel point je suis restée la même personne qui aime le vent, le sable, l'herbe et le bois odorant. ■



« Comme je prenais plaisir à m'isoler l'hiver, j'aimais aussi me cacher l'été. »



# Passer ses vacances en roulotte : l'art de créer des souvenirs dans la simplicité

Par Brigitte Filiatrault, conseillère en emploi au service employabilité

La plupart de nos membres savent très bien que nous offrons des services d'employabilité au sein de notre association. Peu d'entre eux ont cependant conscience qu'au fil du temps et des suivis, des liens privilégiés se développent avec nos participants, nous donnant parfois un aperçu d'éléments de leur vie qu'ils veulent bien partager avec nous.

Ce numéro du Paraquad me semble tout indiqué pour vous faire part d'un bel échange que j'ai vécu avec l'une de mes participantes, il y a quelques années. Vous vous doutez bien qu'au moment où cette conversation avait lieu, j'ignorais complètement que j'en ferais un article pour notre revue. Ce sont le souvenir de ses yeux brillants et son sourire qui m'ont incitée à approfondir avec elle ses plus beaux souvenirs d'été.

Sylvie possède une roulotte qui est installée de façon permanente sur un terrain de camping à Granby. Elle et son mari possèdent cette roulotte depuis les huit dernières années. L'idée leur est venue à la suite de plusieurs voyages familiaux qui s'étaient avérés assez dispendieux et complexes lorsqu'il s'agissait de loger la famille élargie. En effet, il est nécessaire, ici, de préciser que Sylvie a quatre petits-enfants et est récemment devenue arrière-grand-mère d'un petit garçon âgé de 8 mois. Les vacances d'été sont une occasion pour elle d'unifier la famille. Ayant déjà été propriétaire d'une roulotte de nombreuses années auparavant, l'idée de renouveler l'expérience était tout indiquée pour favoriser le rassemblement familial.

### Une belle façon de réunir la famille

Depuis les huit dernières années, du 1<sup>er</sup> mai au 15 septembre, Sylvie et son conjoint passent leurs vacances d'été et toutes les fins de semaine où il fait beau à la roulotte. Ils y vivent parfois des instants

de tranquillité et de repos, alors que d'autres moments, lorsque la famille se réunit, sont remplis d'amour et d'effervescence. Le terrain de camping offre d'ailleurs une panoplie d'activités pour les jeunes et moins jeunes: piscine, bingo, Noël du campeur et soirées thématiques qui viennent ajouter du piquant aux folles journées d'été. Impossible de s'ennuyer!

La mise en place de ce projet a tout de même exigé son lot d'adaptation pour le couple, puisque la condition de santé de Sylvie fait en sorte que la plupart de ses déplacements se font via un fauteuil motorisé. Trouver une roulotte accessible pour une personne à mobilité réduite était donc un défi de taille au moment de l'achat. Soulignons que les roulettes adaptées existent, mais à des coûts particulièrement élevés.

### Une adaptation au fil du temps

Dans un premier temps, le conjoint de Sylvie a procédé à la construction d'un patio adapté avec des rampes d'accès. Par la suite, d'autres adaptations ont été ajoutées, afin de permettre à Sylvie d'effectuer



Sylvie devant sa roulotte.

elle-même ses transferts dans la salle de bain et la chambre à coucher. Au fil des années, d'autres ajouts d'envergure ont été créés, dont une cuisinette extérieure avec des modules de rangement adaptés. Cette cuisinette permet au couple de recevoir et de cuisiner à même la terrasse. Ils profitent donc au maximum de la température extérieure, tout en limitant les déplacements.

Notons que la présence du conjoint de Sylvie est précieuse pour assurer la continuité de ce projet au fil des années. Il s'occupe de l'ouverture et la fermeture de la roulotte. Et son aide est précieuse pour pallier aux tâches que Sylvie n'est pas en mesure d'accomplir, tel que l'aménagement floral extérieur. Malgré tout, Sylvie se sent tout à fait autonome grâce aux efforts de son conjoint. Les services généraux offerts sur le terrain (buanderie, casseroute, salle de bain) sont entièrement accessibles pour une personne à mobilité réduite et madame possède son propre stationnement pour personne en situation de handicap. De plus, grâce à son véhicule adapté, elle peut effectuer ses courses au village sans grande difficulté, car la plupart des commerces sont adaptés.

### Un bonheur simple

J'écoute parler Sylvie et je la sens heureuse. Elle m'apparaît satisfaite de ses huit derniers étés et j'ai l'impression qu'elle en vivra bien d'autres, des saisons chaudes dans sa belle roulotte. J'apprécie la simplicité de ses propos. Le bonheur qu'elle retire du contact avec sa famille.

Au moment où j'écris cet article, nous sommes au lendemain de la fête des mères. C'est peut-être ce qui évoque en moi une si grande sensibilité à l'importance d'apprécier l'instant présent et le bonheur d'être ensemble. J'aimerais conclure avec une citation de Boukar Diouf qui aurait pu être inspiré d'autres femmes comme Sylvie :

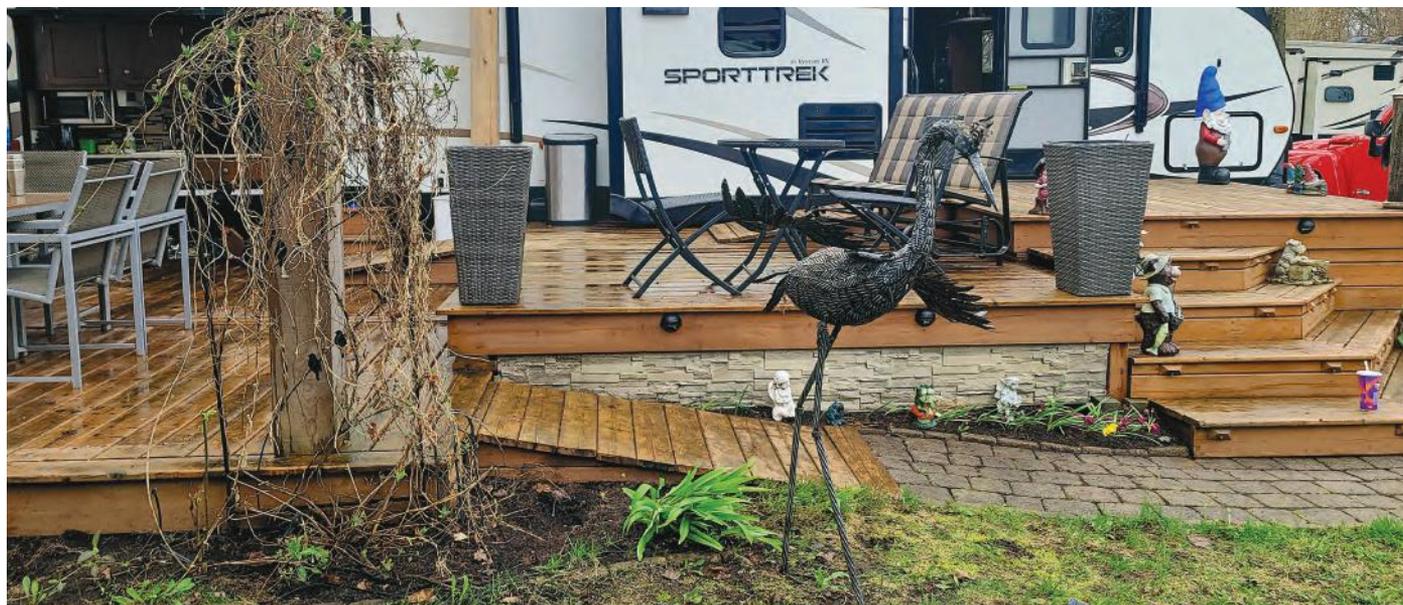
« Les mères sont un pilier [...], c'est l'aiguille qui rapièce les tissus sociaux, les liens familiaux, qui veut que tout le monde soit bien. » *Finalement, l'été, la meilleure saison de l'année, ne revêt d'importance que si notre bonheur est partagé.* ■



L'intérieur de la roulotte.



Une belle salle de bain adaptée.



La rampe d'accès au patio.



# Soutien à domicile: Pourquoi les personnes en situation de handicap sont-elles oubliées? Retour sur le panel

Par Adèle Liliane Ngo Mben Nkoth, Anabelle Grenon-Fortin, Ariane Gauthier-Tremblay, organisatrices communautaires au volet Défense des droits

Le 15 avril, MÉMO-Qc et le Collectif d'organismes pour la défense des droits des personnes en situation de handicap (CODDPSH) ont organisé un panel pour discuter de l'absence de considération pour les personnes en situation de handicap (PSH) dans les politiques publiques en soutien à domicile. Plus de 100 personnes ont participé via Zoom et Facebook. Vous pouvez visionner le panel [ici](#).

Ce panel a souligné les préoccupations persistantes concernant la négligence des PSH par les décideurs publics. Plusieurs invités, dont des chercheurs et des représentants des secteurs institutionnel et communautaire, ont discuté de la marginalisation des PSH dans les politiques et des actions à mener pour permettre leur inclusion. Malgré les rapports présentés ainsi que les demandes de participation à des commissions, rien n'a changé. Le rapport du Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE) datant de janvier dernier illustre cette indifférence, voire, cette négligence.

Voici la liste des panélistes qui étaient présents:

### NOS PANÉLISTES

- **Daniel Jean**, directeur général de l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)
- **Hugo Vaillancourt**, agent en défense collective des droits dans le dossier santé et services sociaux chez Ex aequo, organisme à but non lucratif qui défend les droits des personnes avec une déficience motrice
- **Maude Laliberté**, commissaire adjointe à l'éthique et à la participation publique à la Commission à la santé et au bien-être (CSBE)
- **Normand Boucher**, professeur associé à l'Université Laval et chercheur d'établissement au CIUSSS de la Capitale-Nationale
- **Daniel Ducharme**, chercheur expert à la Direction de la recherche de la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)

### Le contexte

Rappelons d'abord qu'historiquement, peu de données existent sur le soutien à domicile (SAD) pour les PSH, et les mesures mises en place depuis 1979 n'ont jamais réellement répondu à leurs besoins. Les outils d'évaluation des besoins, comme l'OEMC (Outil d'Évaluation MultiClientèle), sont jugés inadéquats et inadaptés pour les PSH. À la différence du Québec, la Scandinavie et l'Australie possèdent des politiques publiques axées sur l'autonomie, l'autodétermination et l'inclusion sociale des individus avec des processus de collecte de données en conséquence. Le vieillissement des PSH dans notre province pose aussi de nouveaux défis dont il faudra tenir compte.

**Nous avons posé une question lors de ce panel:** « Les PSH sont-elles oubliées par les décideurs publics en matière de soutien à domicile (SAD)? »

La réponse du **Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE)** nous a laissé dubitatifs. Le mandat du Commissaire est d'améliorer la performance du système de santé en éclairant le décideur public de façon à développer une offre de services efficiente et équitable. En matière de soutien à domicile, ce mandat s'est illustré par la publication d'un rapport en quatre tomes, intitulé *Bien vieillir chez soi*. La très faible représentation des PSH dans ce rapport a été dénoncée à plusieurs reprises par différents acteurs. Or, la représentante du CSBE a affirmé ne pas avoir oublié les PSH dans son mandat de soutien à domicile. Elle a expliqué que le CSBE avait tout d'abord reçu le mandat d'évaluer les milieux d'hébergement pour les aînés pendant la pandémie et que le second mandat, qui porte sur le SAD et les aînés, découlait du premier. Toutefois, selon son explication, le CSBE a élargi ce second mandat à toutes les clientèles du soutien à domicile. Elle a renchéri en précisant que 75% des interventions concernaient les aînés, mais que les PSH ont été inclus dans

ses analyses notamment par une contribution publique de 31 individus et organisations. Les PSH sont par ailleurs prises en compte et explicitement nommées dans les tomes 1 et 2 du rapport.

Le président de l'**Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)**, quant à lui, a répondu à notre questionnement en reconnaissant que les PSH sont moins visibles dans l'espace public post-pandémie. En 2019, l'OPHQ a noté que 50% des besoins des PSH ne sont pas comblés, malgré un investissement gouvernemental de 10 milliards de dollars pour 174 programmes. Le problème n'est pas le financement, mais l'efficacité des interventions. L'OPHQ observe un manque de diversité dans les services de soutien à domicile, souvent limités à l'aide individuelle. Il travaille à améliorer la fluidité entre les différents programmes, comme le transport, le maintien à domicile et l'hébergement, pour mieux répondre aux besoins des PSH.

Le représentant d'**Ex aequo** constate que les PSH sont politiquement ignorées, car le SAD est surtout associé aux aînés, un groupe plus large et politiquement influent. Ex aequo critique le rapport du CSBE, *Bien vieillir chez soi*, pour avoir ignoré les PSH et son usage d'une méthodologie mettant clairement en relief les besoins des personnes aînées. Pourtant, le SAD est crucial pour l'autonomie des PSH, leur permettant de remplir divers rôles sociaux. Ex aequo appelle à une meilleure consultation des PSH, en conformité avec les normes internationales de l'ONU dont le Canada fait partie. Il rappelle, par ailleurs, l'obligation de l'État de consulter les PSH dans l'élaboration des politiques publiques et mentionne qu'il échoue présentement à cette tâche. Leurs besoins spécifiques sont dilués au profit de la masse.

La **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ)**, rappelle qu'en tant que service public, le soutien à domicile doit être offert sans discrimination. Pendant la pandémie, la CDPDJ a été fortement interpellée sur l'accès aux services publics pour les PSH et a dû intervenir publiquement. La récurrence de ces problèmes en post-pandémie a révélé que le manque d'accès aux services de santé pour les PSH était systématique et non, occasionnel et que les PSH étaient plus durement touchées que d'autres groupes marginalisés.

#### Motifs de discrimination dans les plaintes déposées à la CDPDJ (2022-2023)

- 1<sup>er</sup> Handicap: 40%
- 2<sup>e</sup> Race, couleur, origine ethnique ou nationale: 28%
- 3<sup>e</sup> Âge: 6%.

#### Discrimination des PSH dans l'accès

- 1<sup>er</sup> aux services offerts au public (SAD)
- 2<sup>e</sup> aux transport et lieux publics,
- 3<sup>e</sup> à l'intégration et au maintien en emploi.

Ces chiffres laissent entrevoir que nous ne sommes pas tous égaux dans l'accès aux services publics nécessaires pour assurer l'épanouissement d'une personne et sa participation sociale.

La CDODJ considère que la méconnaissance des réalités vécues par les PSH constitue un terreau fertile à l'expression de préjugés qui teintent les politiques sociales. Pour y remédier, elle considère qu'il doit y avoir une prise de parole de la part des PSH et que cette parole doit être entendue plus largement par les décideurs et par tous ceux qui peuvent faire des recommandations qui les concernent.

#### Une question qui témoigne du problème

Monsieur Samuel Larouche, Saguenay-Lac-Saint-Jean, tétraplégique, para athlète, chargé de cours au programme des sciences infirmière de l'université de Chicoutimi, kinésologue et agent de planification, programmation et recherche en santé publique :

«Comme tétraplégique et utilisateur du soutien à domicile, ma réalité est différente de celle des personnes âgées. J'ai un contexte socio-professionnel actif: je travaille, je m'entraîne, je suis bénévole et je suis jeune. Quelles actions allez-vous prendre pour que les services considèrent mes besoins réels et soutiennent ma participation sociale?»



Les panélistes ont reconnu que le cas de M. Larouche démontre à quel point les personnes PSH agissent sur différentes sphères et ont ainsi donc besoin de différents services qui interpellent différents prestataires. Ils ont reconnu la nécessité de développer des outils adaptés pour évaluer l'ensemble des besoins et soutenir leur quête d'autonomie.



## En conclusion

Les instances gouvernementales et les milieux associatif et universitaire s'entendent pour dire que les données témoignent du fait que les PSH passent sous le radar des conceptions et des évaluations des programmes et des politiques publiques.

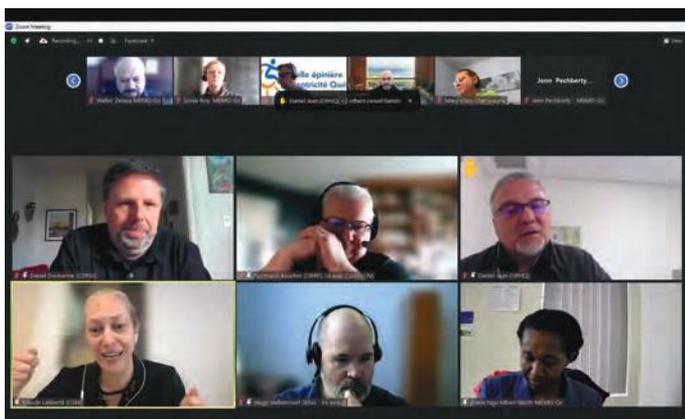
Rappelons qu'il est nécessaire de travailler en amont sur les déterminants en considérant l'interdépendance des besoins et des droits comme une base incontournable permettant une pleine participation sociale des PSH.

La gouvernance doit aussi s'appuyer sur des principes et des pratiques de consultation des personnes concernées afin qu'elles participent aux décisions qui concernent leur propre vie.

Leur prise de parole doit impérativement amener notre société à s'adapter pour les écouter et en tenir compte. Il en va de nos engagements envers l'ONU et envers chaque citoyen et citoyenne.

## Remerciements

Moelle épinière et motricité Québec remercie chaleureusement toutes les organisations qui ont participé à ce panel qui ne représente qu'une amorce de réflexion. Nous nous donnons rendez-vous pour poursuivre la réflexion sur des pistes d'action afin que la parole, les besoins et les droits des personnes en situation de handicap soient pris en compte... à part entière. ■



*Les participants au panel.*



# 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 et X (ex-Twitter).

**facebook.com/MEMOQuebec**  
**@MEMOQuebec**

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!

**90 %** des patients ont déclaré que les cathéters GentleCath Glide<sup>MC</sup> étaient plus confortables que leur cathéter habituel<sup>1</sup>.

**GentleCath Glide<sup>MC</sup>**  
avec technologie FeelClean<sup>MC</sup>

# Les situations inconfortables font partie de la vie

Grâce à GentleCath Glide<sup>MC</sup> avec technologie FeelClean<sup>MC</sup>, votre cathéter n'en fera pas partie.

En séchant, les cathéters traditionnels peuvent coller<sup>2</sup>, ce qui rend leur retrait inconfortable. L'effet collant et les résidus résultant de l'utilisation de revêtements en PVP\* peuvent contribuer à ce manque de confort.



**Découvrez un soulagement qui fait toute la différence. Balayez pour demander vos échantillons gratuits.**

Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.

\*Le PVP est utilisé dans la colle et c'est ce qui rend les cathéters collants lorsqu'ils sèchent.  
1. A Multi-Centre Clinical Investigation to Assess the Performance of GentleCath™ Glide intermittent catheters. Étude U378 GentleCath<sup>MC</sup> Glide rapport finale. Juillet 2018. Données *in vitro* internes. Convatec Inc. 2. WHR 16933 TA 1369 FeelClean Rapport phase 1.  
2. Pollard D, Allen D, Irwin N J, Moore J V, McClelland N, McCoy C P. Evaluation of an Integrated Amphiphilic Surfactant as an Alternative to Traditional Polyvinylpyrrolidone Coatings for Hydrophilic Intermittent Urinary Catheters. *Biotribology*. 2022;32(Déc. 2022):100223.



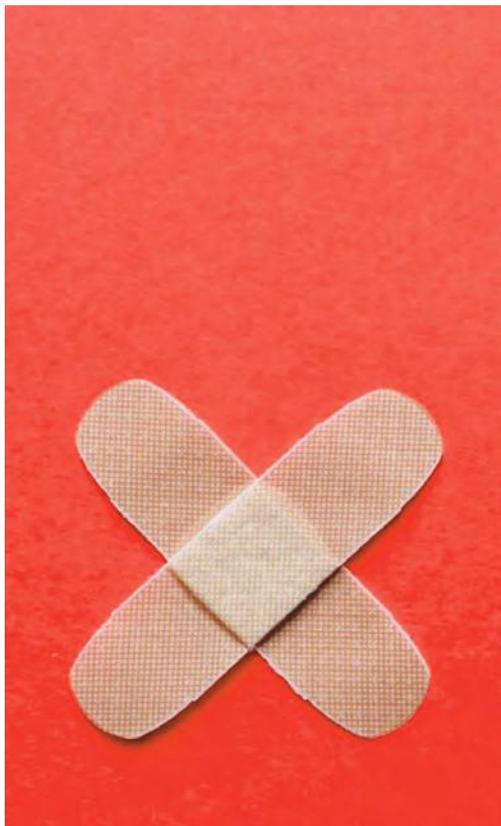


# Les plaies de pression, ça fesse à l'os!

Par Ariane Gauthier-Tremblay, organisatrice communautaire au volet Défense des droits

Depuis près de dix ans, MÉMO-Qc multiplie ses interventions auprès du Centre d'expertises en blessures médullaires de l'Est du Québec (CEBMEQ) afin qu'une véritable prise en charge des soins de plaies de pression soit assurée et qu'elle corresponde aux besoins spécifiques de notre clientèle.

Et pour cause, nos équipes d'Intégration sociale et de Défense des droits ont vu augmenter significativement le nombre de nos membres ayant des plaies de pression qui tardent à guérir faute de soins appropriés. Ces plaies nuisent à leur vie sociale, professionnelle et personnelle en plus de porter atteinte à leur intégrité physique et mentale.



Depuis 2023, l'équipe de Défense des droits de MÉMO-Qc intensifie et diversifie ses stratégies afin d'obtenir des pratiques de prévention et des soins de plaies de pression spécialisés pour les personnes en situation de handicap :

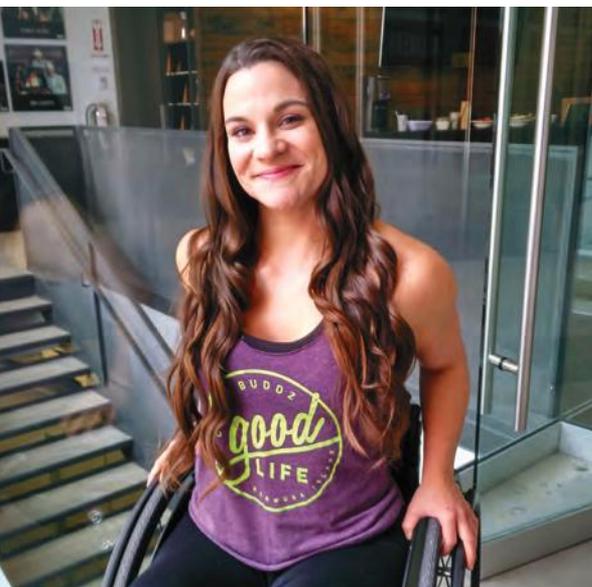
- Des lettres-témoignages de nos membres à leurs députés pour les sensibiliser aux impacts des plaies de pression et pour leur faire valoir l'urgence d'une telle clinique qui serait directement accessible aux patients et aux professionnels de la santé et qui deviendrait une référence pour les établissements de santé dans les régions de l'Est du Québec.
- Plusieurs sorties médiatiques pour réclamer une enquête indépendante sur les circonstances entourant le décès de M. Meunier, à la suite d'un séjour à l'urgence de l'hôpital de St-Jérôme, ainsi qu'une rencontre avec le ministre de la Santé, M. Christian Dubé.
- Des rencontres avec les porte-paroles des partis d'opposition en matière de santé pour recevoir leur soutien afin d'obtenir l'enquête indépendante mentionnée au point précédent et pour réclamer l'accès à des soins spécialisés en plaies de pression, spécialement dans l'Est du Québec.
- Une conférence publique rassemblant plus de 30 personnes, membres de MÉMO-Qc, élus et partenaires, qui a été l'occasion de briser le silence dans lequel nos membres se trouvent et souffrent à la suite de ces plaies et envisager des solutions. Radio-Canada a donné de la visibilité, en anglais, à l'évènement ainsi que la page Facebook de MÉMO-Qc. Lien pour le Facebook live : <https://fb.watch/rN3LhaO8Br/>
- Nous continuons nos démarches, notamment en collaborant avec le ministère de la Santé et des Services Sociaux sur la trajectoire de soins en traumatologie.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont contribué et donné force aux actions visant la création d'une véritable clinique spécialisée qui puisse prendre en charge les soins de plaies de pression jusqu'à leur guérison optimale et qui soit accessible aux personnes en situation de handicap dans les régions de l'Est du Québec. ■



# 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.

Chers lecteurs de mes Parablagues (juste au cas où l'Office de la langue française s'en mêle!),

Je vous écris durant ma période de convalescence! Eh oui, encore des opérations en ce beau printemps 2024. D'ailleurs, j'en suis à ma 9<sup>e</sup> opération en 9 ans. J'ai demandé au personnel de l'hôpital si à la 10<sup>e</sup> je gagnais quelque chose? On ne m'a pas trouvée drôle. Je suis sûre que vous auriez été un meilleur public!

Bref, me voilà avec des anecdotes reliées à mon hospitalisation ainsi que ma période de convalescence!

\* \* \*

Aux lecteurs qui ont déjà subi des interventions chirurgicales, vous êtes familiers avec la fameuse question de «niveaux de soins». Pour ceux qui ne savent pas, cela veut dire qu'on s'informe si on désire être réanimé s'il y a des complications, ou si on refuse l'acharnement. La dernière fois qu'on m'a posé la question, j'ai répondu:

«Ah, ben oui, je viens de m'acheter un divan neuf!»

Faut quand même qu'il serve un peu avant que je parte... Au prix que ça coûte.

\* \* \*

Avant chaque chirurgie, on me fait toujours passer une radiographie de la colonne vertébrale. Je dois être rendue à une belle collection d'images dans mon dossier! Puisque ce n'est pas toujours le même personnel, on doit souvent répéter des informations reliées à notre condition. Ce sont toujours les mêmes questions et la conversation va habituellement comme suit:

- Pouvez-vous marcher?
- Non.
- Pouvez-vous vous lever?
- Non.
- Pouvez-vous plier les jambes?
- Non.
- Pouvez-vous déplier les jambes?
- Non.

Désolée pour les nombreuses déceptions! Meilleure chance avec votre prochain patient!

\* \* \*

Puisque pratiquement toutes mes interventions chirurgicales étaient au niveau lombaire, j'ai suggéré à mon chirurgien orthopédique qu'on installe une fermeture éclair pour les prochaines fois. Quoi? Ça leur faciliterait le travail... Pas convaincue qu'ils vont retenir l'idée.

\* \* \*

J'ai eu la chance d'avoir une chambre pour une seule personne tout au long de mon hospitalisation, autant aux soins intermédiaires/intensifs, qu'à l'étage pour les blessés médullaires. Un jour, un préposé apporte une marchette à ma chambre. Hum, merci, mais ça ne sera pas très utile ici...

\* \* \*

Un matin, je demande à un préposé de me donner ma pochette bleue, car j'en ai plusieurs. Il me regarde, un peu mal à l'aise :

— C'est que, je suis daltonien...

Oups! Ben oui, les Parajokes, ça fonctionne avec les autres handicaps aussi!

\* \* \*

Pendant mon séjour, il y a eu quelques petites complications inexplicables. Par exemple, un jour, j'étais au lit et mon rythme cardiaque est monté anormalement haut. L'infirmière regarde les résultats et dit :

— C'est comme si tu venais de courir un marathon!

Ma sœur, qui était présente cette journée-là :

— Clairement, les chances sont minces...

\* \* \*

À la suite de mon opération, j'ai une longue période de convalescence de 3 à 6 mois, avec beaucoup de restrictions. Étant donné que j'ai eu plusieurs greffes osseuses, je dois laisser le tout guérir et éviter certains mouvements, par exemple, me pencher vers l'avant ou de côté.

Êtes-vous familier avec la pince à long manche? J'ai développé une profonde relation avec la mienne: on est devenu inséparable. Une chance qu'elle n'est pas jalouse, car je m'en suis procuré deux autres. (Ben oui, quand on échappe sa pince par terre, on fait quoi?)

J'ai d'ailleurs une suggestion d'une nouvelle discipline paralympique: l'art de manier la pince. C'est surprenant tout ce qu'on peut faire avec! Les olympiques de la pince, je trouve que ça sonne bien, pas vous?



Cet outil indispensable a quand même ses limites. Une amie qui venait me visiter se demandait pourquoi j'avais trois savons dans ma douche. Vous en doutez-vous? Avez-vous déjà essayé de ramasser un savon mouillé avec votre pince? Elle est polyvalente, mais il ne faut quand même pas charrier.

\* \* \*

Récemment, j'ai eu la visite d'une amie, qui est également blessée médullaire. Elle est venue me voir, sachant que mes sorties et déplacements sont limités pour un certain temps. Afin de passer la soirée, elle a emporté un jeu. Par contre, le choix était, disons, discutable. Je vous laisse sur cette image et à vous d'en juger: deux filles en fauteuil, une qui ne peut pas se pencher et une en fauteuil motorisé, qui jouent à Jenga... Ce n'était pas de tout repos. Clin d'œil à ma chère pince, je vous l'avais dit qu'elle était indispensable! 🙄



\* \* \*

Vous avez vous aussi vécu une situation cocasse en lien avec votre handicap? N'hésitez pas à m'envoyer votre anecdote au courriel suivant: [lcote@moelleepiniere.com](mailto:lcote@moelleepiniere.com). Qui sait, elle sera peut-être publiée dans la prochaine édition du Paraquad! 😊 ■

### Crédit pour les images :

Pince 1 : <https://www.apotheca.info>

([www.apotheca.info/products/pinces-longues-standard-approx-68-6-cm-27-po](https://www.apotheca.info/products/pinces-longues-standard-approx-68-6-cm-27-po))

Pince 2 : [www.uline.ca](http://www.uline.ca)

([https://www.uline.ca/Product/Detail/H-2896/Grounds-Maintenance/Deluxe-Trash-Picker-36?pricode=YD968&gadtype=pla&id=H-2896&gad\\_source=1&gclid=CjwKCAjwupGyBhBBEiwA0UcqaHJ\\_tJKXsrsqO\\_cceVDD67PLL1drbdj1W2qGHJp6ai1jh9dKDRXkRoCmBYQAvD\\_BwE](https://www.uline.ca/Product/Detail/H-2896/Grounds-Maintenance/Deluxe-Trash-Picker-36?pricode=YD968&gadtype=pla&id=H-2896&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwupGyBhBBEiwA0UcqaHJ_tJKXsrsqO_cceVDD67PLL1drbdj1W2qGHJp6ai1jh9dKDRXkRoCmBYQAvD_BwE))

Jenga : <https://www.asdesjeux.com/products/hasbro-games-jenga>

Radiographie : de moi 😊



# Les nouvelles de la Fondation MÉMO-Qc

Comme vous le savez sûrement, la Fondation MÉMO-Qc est le bras philanthropique de Moelle épinière et motricité Québec. Elle a pour mandat de recueillir des fonds pour venir en aide aux personnes en situation de handicap lorsqu'elles se retrouvent dans des conditions de précarité financière ou doivent combler un besoin non récurent et non couvert par les agents payeurs publics.

Tout au long de l'année 2023-2024, la Fondation MÉMO-Qc a continué d'apporter une aide directe et concrète pour répondre aux demandes croissantes de plusieurs membres de l'association en situation de précarité financière, par le biais de ses trois programmes de soutien financier.

- **Fonds 33:** Cette année, la 7<sup>e</sup>   dition du Fonds 33 a été lancée à l'automne 2023. Ce programme a été instauré grâce à la collaboration avec la Fondation 33, organisme crée en 2015 par Maxime Girard, un artiste de cirque originaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean devenu tétraplégique lors d'un spectacle en 2013. En 2023-2024, une somme de 26 896 \$ a été répartie entre **6 membres lésés médullaires**.
- **Fonds de soutien pour les membres lésés médullaires:** Ce programme disponible en continu tout au long de l'année est venu en aide à **18 membres** de MÉMO-Qc en 2023-2024, totalisant 27 134,45 \$.
- **Fonds de soutien pour les membres autres que lésés médullaires:** **12 personnes** ont pu bénéficier de ce nouveau programme qui s'inscrit dans la volonté de MÉMO-Qc de rester solidaire avec tous ses membres en situation de handicap. Le montant total octroyé est de 15 409 \$.

Soulignons que c'  st grâce à la contribution de nos généreux donateurs que ces dons sont rendus possibles. Grâce à leur générosité, ils contribuent concrètement au soutien de l'autonomie et de l'inclusion sociale des personnes en situation de handicap. Chaque don, petit ou grand, fait une réelle différence.

Vous trouverez ci-dessous la liste des bénéficiaires de nos différents programmes pour l'année 2023-2024 :

## Bilan des programmes de soutien de la Fondation MÉMO-Qc 2023-2024

### Les bénéficiaires du Fonds 33

Bénéficiaire	Motif de la demande	Montant accordé	Région administrative
Luc H	Adaptation de véhicule	5 000,00 \$	Outaouais
Habib C	Fourche ��lectrique	5 000,00 \$	Laval
Oscar J	Achat d'un SmartDrive	4 983,00 \$	Montérégie
Raphaëlle D	Achat d'un lit électrique	4 828,84 \$	Estrie
Patrick L	Achat d'un fauteuil roulant manuel	5 000,00 \$	Montréal
Pasquale T	Achat d'un équipement adapté	2 084,50 \$	Montréal
<b>TOTAL</b>		<b>26 896,34 \$</b>	

## Les Bénéficiaires du programme de soutien à la clientèle atteinte d'une lésion médullaire

Bénéficiaire	Motif de la demande	Montant accordé	Région administrative
Stéphane R	Équipement de technologie adaptée	1 977.96 \$	Montérégie
Maxime V	Frais de Gym adapté	2 000.00 \$	Québec
Jean-Pierre B	Quadriporteur	1 795.00 \$	Laurentides
Jean-Guy L	Fauteuil roulant manuel	2 000.00 \$	Estrie
Nicola D	Coussin Roho	667.00 \$	Montréal
Alexandre T	Abri pour véhicule adapté	1 298.07 \$	Montérégie
Nadine L	Triporteur	1 273.54 \$	Québec
Olympe T	Adaptation de domicile	2 000.00 \$	Mauricie
Gara M	Fauteuil roulant manuel	2 000.00 \$	Laval
Jacinthe P	Fauteuil roulant manuel	2 000.00 \$	Québec
Réjean L	Adaptation de domicile	2 000.00 \$	Québec
Walid N	Frais de scolarité	1 800.00 \$	Montréal
Isabella D	Équipement d'autonomie	640.00 \$	Québec
Mary-Ellen C	Achat d'une chaise assis-debout	754.22 \$	Montérégie
Henri R	Déambulateur Trionic	1 995.00 \$	Centre-du-Québec
Donald C	Coussin Roho	560.00 \$	Chaudières-Appalaches
Daniel L	Fauteuil roulant manuel	1 489.01 \$	Montérégie
Audrey P	Achat rampe d'accès	884.65 \$	Montérégie
<b>TOTAL</b>		<b>28 686,16 \$</b>	

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 améliorer  
la qualité de vie



Pour donner un  
répit aux proches

Pour acheter de  
l'équipement spécialisé

Pour faciliter l'accès  
à des services

## Les bénéficiaires du programme de soutien aux membres autres que lésés médullaires

Bénéficiaire	Motif de la demande	Montant accordé	Région administrative
Percy G	Équipement de bureau adapté	402.39 \$	Montréal
Jameson D	Kayak adapté	2 000.00 \$	Montréal
Léopold B	Quadriporteur	1 645.00 \$	Montréal
Jean D	Équipement de musique	1 300.00 \$	Montréal
Hafed T	Équipements de gym adapté	1 725.00 \$	Montréal
Yvon C	Orthèses	735.00 \$	Montréal
Marie-Hélène T	Fauteuil roulant manuel	1 200.00 \$	Montréal
Nancy L	Cotisation ordre professionnel-retour au travail	1 221.16 \$	Montréal
Delphine S	Équipement de bureau adapté	1 997.12 \$	Montréal
Ousseni M	Équipement de gym adapté	833.57 \$	Montréal
Chantale P	Achat d'une marchette	350.00 \$	Montréal
Esraa S	Support et chaise hamac pour bain	2 000.00 \$	Montréal
<b>TOTAL</b>		<b>15 409,24 \$</b>	



### TÉMOIGNAGE - FONDATION MÉMO-QC

## L'impact de la Fondation MÉMO-Qc

*Par Marie-Hélène Tanguay,  
Bénéficiaire du Fonds de soutien  
(urgence)*

«La plupart des personnes en situation de handicap souhaitent maintenir ou augmenter leur niveau d'autonomie. Lorsque j'ai appris l'existence du programme de soutien de la Fondation MÉMO-Qc, j'ai tenté ma chance.

L'acquisition d'un fauteuil motorisé m'a permis de me rendre dans de nombreux endroits, comme les parcs ou le jardin botanique, et aussi d'utiliser davantage les transports collectifs, tel que le métro; ce qui n'était pas envisageable jusqu'à tout récemment.

Je remercie du fond du cœur tous les donateurs de la Fondation.

Donner à la Fondation, c'est accroître l'autonomie des personnes ayant une blessure à la moelle épinière et c'est donner maintenant, pour que l'autonomie soit moins difficile demain.»





## DONATRICES ET DONATEURS

# Merci de votre soutien et de votre générosité!

**N**ous utilisons cet espace pour exprimer chaleureusement notre reconnaissance envers toutes les personnes, organisations et entreprises qui ont soutenu la Fondation Moelle épinière et motricité Québec ou l'association MÉMO-Qc durant la période allant de juillet à octobre 2022. Vos précieuses contributions permettent à notre organisation de poursuivre sa mission fondamentale qui est de réinventer et de soutenir l'autonomie afin d'améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap et plus spécifiquement celles vivant avec une lésion de la moelle épinière.

### COMMENT FAIRE UN DON

Vous pouvez faire un don à la Fondation Moelle épinière et motricité Québec ou à l'association MÉMO-Qc par téléphone ou par Internet. Le cas échéant, merci de communiquer avec nous ou de consulter notre site internet.

Téléphone : 514 341-7272

Téléphone sans frais : 1 877 341-7272

Courriel : [info@moelleepiniere.com](mailto:info@moelleepiniere.com)

Site Internet : [moelleepiniere.com/faites-un-don/](https://moelleepiniere.com/faites-un-don/)

### VOUS DÉMÉNAGEZ ?

Communiquez avec nous pour nous donner vos nouvelles coordonnées ou encore visitez la section Membres de notre site [moelleepiniere.com](https://moelleepiniere.com) pour faire les changements dans votre profil.

### VOUS CHANGEZ DE COURRIEL ?

N'oubliez pas de nous aviser!

### Dons In Memoriam

- Michel Bernard, à la mémoire de Diane Lacasse
- Bruno Bernucci, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Salvatore Catallozi, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Denis Drapeau, à la mémoire de Jocelyn Camiré
- Marcello Di Cesare, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Nick Farella, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Marcel Jacques, à la mémoire de Diane Lacasse
- Nicole Lacasse, à la mémoire de Diane Lacasse
- Louise Langevin, à la mémoire d'Étienne Drouin
- Daniel Laurin, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Steven McDonald, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Céline Noreau, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Anna Palestini, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- André Poulin, à la mémoire de Diane Lacasse
- Brigitte Poulin et Normand Rodrigue, à la mémoire de Diane Lacasse
- Arline Ritz, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Martin Rose, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Jamie Roy-Mcmullen, à la mémoire de Maude Jacques
- Hélène Turcot, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- CPE Premier Pas de La Tuque, à la mémoire de Jean-Guy Blais
- Demolition Plus Team, à la mémoire de Luciana Lisa Lemetti Bernucci
- Gestion Jean-Pierre Blais, à la mémoire de Jean-Guy Blais

### Legs

- Robert Babin

## Dons personnels

- Christian Bélanger
- Assuntina Bernucci
- Léo Bouchard
- Patrick Bouchard
- Anne-Marie Boyer
- Benedetto Busciglio
- Marc Carrière
- René Daigle
- René Dallaire
- Ginette Desjardins
- Isabelle Ducharme
- Michel Fortin
- Yves Forand
- Cyrille Girouard
- Louise Gratton
- Eric Isbister
- Gilead Kaplansky
- Gaetan Jolibois
- Stéphan Lalonde
- Karine Lapierre
- Eric Lenczner
- Hélène Levasseur
- Daniel Marchand
- Adrienne Masse
- François Mathieu
- Jules Parent
- Lorraine Poirier
- Claude Potvin
- Karine Rondeau
- Maryse Roy
- Gilles St-Hilaire
- Isabelle Trempe
- Marie Trudeau

## Dons corporatifs

- Centraide Estrie
- Église Catholique de Québec
- Entraide Familiale AGAM
- Kinova

## Dons de parrainage :

- Leopold Banzouzi
- Stéphane Longpré
- George A. Lortie
- Viviane Massicotte
- Véronique Pagé
- Gilles St-Pierre
- Mario Trudel

## Ministères (JQLM, Journées québécoises des lésions médullaires 2023)

- Ministre des Transports et Vice-première ministre, Geneviève Guilbault
- Ministre de l'Enseignement supérieur, Pascale Déry
- Ministre responsable de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire, Chantal Rouleau
- Ministre de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie, Pierre Fitzgibbon



**DÉFI**  
**20X**  
**201\$**



Relevez le défi  
avec vos parents et amis  
et changez des vies!

Merci d'être solidaire  
avec nous!  
Mathieu Lamarche  
Porte-parole de la Fondation MÉMO-Qc



## **Campagne de financement, dons personnels**

- Martin Alary
- Stéphane Allaire
- François Archambault
- Francine Arguin
- Georges Aubé
- Monique Aubé
- Yves Aubut
- Hélène Audrir
- Line Ayotte
- Lynne Barette
- Marc-Antoine Baril
- Caroline Baron
- Gilbert Bastien
- Gilbert Bastings
- Francine Beaudet
- Eric Beaudoin
- Guylaine Beaulac
- Line Beauregard
- Pierre Bédard
- Daniele Bélanger
- Ghislaine Bélanger
- Josée Bélanger
- Louis-Philippe Bérard
- Anne Bergeron
- Réjean Bergeron
- Jocelyn Berthiaume
- Carole Bessette
- Gilles Bienvenu
- Elyse Bilodeau
- Josée Bilodeau
- Nadine Blais
- Odette Blanchard
- André Blanchette
- Clodyle Bleau
- Huguette Bleau
- Stéphanie Boisvert
- Yves Boisvert
- Manon Boucher
- Renald Boucher
- Susy Bouchard
- Isabelle Boudreau
- Marie-Eve Boudreau
- Annie Boudreault
- Martin Boudreault
- Caroline Bourelle
- Julie Boyer
- Jocelyne Breton
- Karine Brisson
- Claude Brunet
- Nathalie Bussière
- Julie Cardin
- Carolane Castilloux
- Sylvain Chamberland
- Benoit Champagne
- Estelle Champagne
- Richard Champagne
- Michelle Charbonneau
- Marie-Marthe Charest Ayotte
- Sylvie Cloutier
- Roch Comeau
- Diane Côté
- Laurie-Eve Côté
- Marie Côté
- Marie-Claude Côté
- Martin Côté
- Anne Coulombe
- Marianne Cousineau
- Robin Crevier
- Yann Daigneault
- Francesco D'Alessio
- Véronique Danis
- Eric David
- Michel David
- Sandro De Benedictis
- Anne De Bellefeuille
- Claude DeBellefeuille
- Suzanne DeBellfeuille
- Sophie DeCorwin
- Josée Deland
- Francine Denis
- Hélène Denis
- Julien Dery
- Marie-France Deschamps
- Samuel Desgroseillers
- Frédéric Desjardins
- Pierre Desormeaux
- Stéphane Dignard
- François Dubé
- Félix Duchaine
- Isabelle Ducharme
- Jean-Paul Dumont
- Jonathan Durocher
- Gilles Ethier
- Lise Éthier
- André Farmer
- Marianne Favron
- Julie Ferron
- Samira Fezzani
- Brigitte Filiatrault
- Marie-Anne Filiatrault
- Luc Filiatreault
- André Fiset
- Laurie Forman
- Mélisande Forte
- Chantal Fortin
- Éric Fraser
- Marie Fraser-Michaud
- Maude Fraser-Michaud
- Martine Gadbois
- André Gagnon
- Danielle Gascon
- Stephen Gaudet
- Guillaume Gauthier
- Nathalie Gauthier
- Ariane Gauthier-Tremblay
- Renée Gauvin
- Claudie Généreux
- Pascal Généreux
- Richard Germain
- Etienne Giguère
- Mireille Giguère
- Carl Girard
- Jean-François Girard
- Claude Giroux
- Mario Gosselin
- Hélène Gougeon
- Jean-Luc Grenier
- Elzbieta Grzeda
- Dominique Guay
- Hans Guevin
- Annie Guilbault
- Christian Guillemette
- Hélène Guillemette
- Richard Guillemette
- Sylvain Guindon
- Manuel Guizani
- Taous Hafed
- Marilou Hamer
- Roger Hardy
- Jean-Pierre Henri
- Justine Henri
- René Henri
- Nathalie Heppell
- Nancy Hill
- Frédéric Hivon
- Nathalie Hugues
- Chi Hue Bui
- Noriko Imaizumi
- Mathieu Johnson
- Josée Jubinville
- Sacha Karman
- Marlène Laberge
- Caroline Lachance
- Omar Lachheb
- Paul Lacoursière
- Patrick Lacroix
- Carole Laflamme
- Frédéric Lagacé
- Amélie Lajoie
- Bruno Laliberté
- Stéphan Lalonde
- Edith Lamarche
- Mathieu Lamarche
- Christian Lamarre
- Martin Lambert
- Andrea Lange
- Jacques Langelier
- Alexandre Laplante
- Karine Laplante
- Robert Laplante
- Sophie Laplante
- Micheline Lapointe
- Laetitia Larabi
- Jean-François Larouche
- Patrice Laurin
- René Laurin
- Philippe Lavoie
- Mario Lavoie
- Sophie Lavoie
- Caroline Leblanc
- Ginette Leduc
- Génifère Legrand
- Monique Legris
- Jonathan Legros
- Francis Lessard
- Benoit Levert
- Dominic Lévesque
- Philomène Lévesque Rainville
- Annie Lewis
- Marie-Pierre Lewis
- Nicole Loiselle
- Jacques Malouin
- Louis-Michel Malouin

- Sophie Malouin
- Karine Martin
- Lise Massé
- Luc Mathieu
- Christine McGuigan
- Misha Mehta
- Suzanne Meilleur
- Jacques Ménard
- Dominic Mercier
- Nathalie Michaud
- Domonic Milotte
- Ousseni Minoungou
- Jean-Pierre Morier
- Francine Morin
- François Morin
- Lisa Nackan
- Guy Namer
- Walid Nassef
- Jody Negley
- Nadine Nehme
- Normand Newberry
- Jean-Philippe Noël
- Martine Nolin
- Claudette Nuckle
- Yvon O'Bomsawin
- Marc Paquin
- Claude Paré
- Vanessa-Anne Paré
- Jenn Pechberty
- Claude Phaneuf
- Dominic Piché
- Pascale Pilon
- François Pintal
- Céline Plourde
- Erick Poirier
- Lorraine Poirier
- Yvette Pouliot

- Martin Prévost
- Sylvie Provencher
- Jean-Marc Raïche
- Danielle Régimbald
- Marie-Blanche Rémillard
- Pascal Renaud
- Pierre Riley
- Linda Romund
- Walter Rondina
- Jean-Noël Rousseau
- Bernard Roy
- Marie Roy
- Sonia Roy
- Jeremy Rubin
- Joanabbey Sack
- Sabrina Santerre
- Marise Savard
- Christian Séguin
- Josée Séguin
- Pascale Séguin
- Réal Séguin
- Stéphane Séguin
- Jacqueline Séguin Murray
- Elisa Serret
- Jérôme St-Gelais
- Judith St-Pierre
- Catherine Sylvestre
- Catherine Talbot
- Marie-Hélène Tanguay
- Daniel Tardif
- Sylvie Téoli
- Danielle Themens
- Christine Thibeault
- Daniel Thibault
- France Thibeault
- Christine Tremblay

- Even Tremblay
- Jean-Olivier Tremblay
- Ruth Tremblay
- Linda Trudeau
- Patrick Trudel
- Sonia Trudel
- Johanne Turcotte
- Claudie Turmel
- Marie Vallée
- Aline Vancompernelle
- Yannick Vennes
- Céline Viel
- Sylvain Villeneuve
- Walter Zelaya

- Fondation Jeanne-Esther
- Fusion Énergie Inc.
- Germain Larivière Corpo
- Groupe Altus
- Groupe Armid inc.
- Hypothèque Solution Québec Inc.
- Insta Capital inc.
- Jacques Dion inc.
- Lainco
- LCM Avocats inc.
- Leroux & Cyr
- Les Conteneurs Totem Inc.
- Les Efficientes inc.
- Les Excavations Lampron Ltée
- Les services de peinture FL Inc.
- MBSC Stratégies d'assurances
- Mistral Ventilation
- Neuro Gym en ligne
- Placements Mackenzie
- Planchers Bellefeuille
- Portes Luxio
- Protection incendie L.P.G. inc.
- SAM Inter (2024) inc.
- Soluflex Franchiseur
- Soucy Aquatik inc.
- The Royal Trust Company
- TLA Porte Bonheur
- Vanico-Marionix
- Xu Yan Courtier Immobilier Inc.
- Zone Sismique

### Campagne de financement, dons corporatifs

- A.1.Moustiquaire inc.
- AB2.CA – Étude Légale
- Acier Pacifique Inc.
- Air Legrand
- Axia Services
- Banque Nationale
- Banque Nationale investissements
- Coffrage Major
- Coffrage Synergy
- Consortium MR Canada Ltée
- Dallaire Consultants
- Ensemencement verdu-O
- Fidelity investments Canada ULC
- Financière Canoe
- Fondation Famille Benoit



## PETITES ANNONCES

### À VENDRE

#### Marchette

**Descriptif:** Largeur: 17 po, hauteur: ajustable 30 à 36 po.

**Localité:** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix:** 75,00\$

**Contact:** Johanne Lépine  
450 883-8448

[jlepine19@deryste.com](mailto:jlepine19@deryste.com)

#### Déambulateur

**Descriptif:** déambulateur. Largeur: 16po. Hauteur sol/siège 24 po. Poignées ajustables de 26 à 32 po.

**Localité:** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix:** 85,00 \$

**Contact:** Johanne Lépine  
450 883-8448

[jlepine19@deryste.com](mailto:jlepine19@deryste.com)

#### Vélo à main Stricker Rouge

**Descriptif:** Vélo à main Stricker Rouge, 24 vitesses, roue de 26 pouces, frein à disque. Ne nécessite pas d'adaptateur sur le fauteuil.

**Localité:** Blainville

**Prix:** 3 800,00 \$

**Contact:** Pierre Thibodeau  
514 261-6035

[arjulaad@gmail.com](mailto:arjulaad@gmail.com)



## Speedy lift

**Descriptif:** Speedy lift qui permet de charger un fauteuil roulant automatiquement et sans effort. Bon état.

**Localité:** Drummondville

**Prix:** 600,00\$

**Contact:** Manon Jubinville

438 395-8136

[mjubinville52@gmail.com](mailto:mjubinville52@gmail.com)

## Fauteuil manuel Travel

**Descriptif:** pèse 36 livres, est accepté dans les avions, en bon état. Dossier et moteur ont été remplacés.

**Localité:** Drummondville

**Prix:** 2 000,00\$

**Contact:** Manon Jubinville

438 395-8136

[mjubinville52@gmail.com](mailto:mjubinville52@gmail.com)

## Fauteuil roulant QUICKIE GT

**Descriptif:** Quickie GT est l'un des fauteuils roulants en aluminium très léger: le fauteuil de base avec cadre de 16 X 16 po et roues arrière à rayons de 24 po pèse à peine 20,5 lbs. Ce fauteuil roulant d'une légèreté sans égale est doté de multiples dispositifs à réglages brevetés qui lui donnent la flexibilité nécessaire pour répondre à une vaste diversité de besoins. Assise 14 1/2 pouces en largeur par 14 pouces de profondeur.

**Localité:** ville de Québec

**Prix:** 1 400,00\$

**Contact:** François Dubé

418 955-9653

[françois.dube1@icloud.com](mailto:françois.dube1@icloud.com)

## Vélo à bras Top End XLT Pro

**Descriptif:** Le vélo à bras Top End, Excelerator XLT Pro est doté d'un cadre et d'une fourche en carbone. Le siège, le dossier, les manivelles et les repose-jambes sont réglables pour un ajustement parfait. 27 vitesses et système de changement de vitesse/freinage à main à action rapide. Repose-jambes multi réglables avec sangles de sécurité, frein de stationnement.

**Localité:** ville de Québec

**Prix:** 1 800,00\$

**Contact:** François Dubé

418 955-9653

[françois.dube1@icloud.com](mailto:françois.dube1@icloud.com)

## Gilet de sauvetage

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

**Localité:** Saint-Laurent

**Prix:** 75,00\$

**Contact:** Marc Lamothe

514 812-7077

[joellamothe1914@gmail.com](mailto:joellamothe1914@gmail.com)

## Chaise électrique intérieure

**Descriptif:** Chaise d'escalier électrique intérieure, capacité supérieure de 350 lb. Achetée neuve en 2020. Très peu utilisée. Rampe droite pour 6 marches. Télécommande.

**Localité:** Trois Rivières

**Prix:** 4 000,00\$

**Contact:** Diane Ottawa

[dianeottawa@hotmail.com](mailto:dianeottawa@hotmail.com)

## Quickie Attitude Hybrid

**Descriptif:** Fourche Quickie Attitude Hybrid de couleur bleu foncé. Comme neuf, très peu utilisé. Batterie d'origine très bien entretenue.

**Localité:** Cowansville

**Prix:** 7 900,00\$

**Contact:** Geneviève Lavoie

514 805-6975

[zerasu@gmail.com](mailto:zerasu@gmail.com)

## Chaise d'aisance Invacare Mariner

**Descriptif:** Fauteuil de douche et d'aisance Invacare Mariner avec roues de 5" très peu servi, comme neuf.

**Localité:** Cowansville

**Prix:** 600\$

**Contact:** Geneviève Lavoie

514-805-6975

[zerasu@gmail.com](mailto:zerasu@gmail.com)

## Vélo à mains de marque Top End

**Descriptif:** Vélo à mains de marque Top End, 18 vitesses, remis à neuf. Excellent pour entraînement ou pour des randonnées. Idéal pour personnes paraplégiques.

**Localité:** Terrebonne

**Prix:** 550,00\$

**Contact:** André Larue

438 496-9835

[alarue632@gmail.com](mailto:alarue632@gmail.com)

## Banc de bain

**Descriptif:** Banc de bain verni: 30x11x1 po. ajustable en largeur

**Localité:** Saint-Alphonse-Rodriguez

**Prix:** 40,00\$

**Contact:** Johanne Lépine

450 883-8448

[jlepine19@derytele.com](mailto:jlepine19@derytele.com)

## Chaise de douche coulissante ajustable

**Descriptif:** Chaise ajustable en hauteur, inclinaison du dossier ajustable également, appui-bras de droite pivotant, Presque neuve.

**Localité:** ville de Québec

**Prix:** 300,00\$

**Contact:** Johanne Gendron

[jogendron4@hotmail.com](mailto:jogendron4@hotmail.com)

## Roue motorisée Smart drive mx1

**Descriptif:** Fonctionne très bien, batterie changée

**Localité:** Lanaudière

**Prix:** 1 500,00\$

**Contact:** Nathalie Clermont

[angiemalou@hotmail.com](mailto:angiemalou@hotmail.com)

## Fauteuils roulants

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

**Localité:** Montréal

**Prix:** sur demande

**Contact:** Philippe Bédard

450 521-2600

[info@moove.store](mailto:info@moove.store)

## À DONNER

### Housses coussin Roho

**Descriptif:** deux housses pour coussin Roho Quadro 2,25 po 9 bulles. Neuves jamais utilisées.

**Localité:** Mont-Royal

**Prix:** gratuit

**Contact:** Luc Bineau

450 883-8448

[lucbineau@cooptel.qc.ca](mailto:lucbineau@cooptel.qc.ca)

## À LOUER

### 4 1/2 logement adapté à louer

**Descriptif:** 4 1/2 bas de duplex situé à Montréal, sur la 3<sup>e</sup> avenue entre les rues Dandurand et Holt. Adapté pour personnes handicapées ou en fauteuil roulant. Rénové l'année dernière avec une terrasse et un stationnement à l'arrière. Comptoir de quartz, armoires de cuisine neuves, douche sans seuil, porte patio de 9 pieds, porte et fenêtres neuves... Électroménagers fournis: réfrigérateur, cuisinière, lave-vaisselle, micro-ondes, laveuse et sècheuse.

**Localité:** Rosemont-Petite Patrie

**Prix:** 2 100,00\$

**Contact:** Yves Beaudoin

514 619 6858

[immobilieconstruction@gmail.com](mailto:immobilieconstruction@gmail.com)

### 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 en innu), dont vous pourrez bénéficier 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 un comptoir abaissé, 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 une dalle de béton pour le foyer ainsi qu'un patio sécuritaire 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](http://www.chaletdoremi.com)

**Prix:** Saison Été (location 1 semaine) 1000\$ + frais ménage + taxes = 1242,24\$

Animaux acceptés: frais 20\$/jour

Prix hors-saison: 130\$/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](mailto:chaletdoremi@gmail.com)



# ELECTRIFIEZ



# VOTRE ÉTÉ

## AVEC TRACKZ



**CONTACTEZ-NOUS DÈS AUJOURD'HUI  
POUR PLANIFIER VOTRE ESSAI GRATUIT !**

« Les cathéters **SpeediCath<sup>MD</sup> Compact** me donnent la liberté de me cathétériser là où je vais. »



Leanne, athlète paralympique, Équipe Canada 2024.  
Utilisatrice de cathéters **SpeediCath<sup>MD</sup> Compact Female**.

Les cathéters **SpeediCath<sup>MD</sup> Compact** ont été conçus en gardant à l'esprit vos besoins! Ces cathéters pratiques et discrets intègrent la **technologie de Revêtement à triple action<sup>MC</sup>**. Le revêtement hydrophile unique permet une insertion et un retrait en douceur pendant le cathétérisme. Son format compact vous permet de les transporter, de les ranger et de les utiliser en toute discrétion.



Cathéter pour femme Compact Female



Cathéter pour femme Compact Female Plus



Cathéter pour homme Compact Male

Pour obtenir GRATUITEMENT\* un échantillon de cathéter **SpeediCath<sup>MD</sup>** intégrant la **technologie de revêtement à triple action<sup>MC</sup>**, balayez le code QR ou suivez le lien : [visiter.coloplast.ca/SpeediCath-FR](https://visiter.coloplast.ca/SpeediCath-FR)



\*Certaines limites s'appliquent.

Leanne a été rémunérée par Coloplast pour avoir fourni son témoignage. Puisque la situation de chaque personne est unique, il se peut que votre expérience soit différente. Parlez avec votre spécialiste de la santé pour savoir si ce produit vous convient.

Les cathéters **SpeediCath<sup>MD</sup>** peuvent être prescrits à une patientèle pédiatrique (enfants jusqu'à l'âge de 21 ans) et aux adultes qui nécessitent un drainage de la vessie en raison d'une rétention urinaire ou d'un volume résiduel post-mictionnel. Lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit. Appelez votre médecin si vous pensez avoir une infection des voies urinaires ou si vous êtes incapable d'insérer le cathéter dans la vessie. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des risques, des complications éventuelles et du soutien à l'utilisation des produits, communiquez avec l'équipe de Coloplast Corp. au numéro 1 (866) 293-6349 ou consultez le site Web de l'entreprise à l'adresse [www.coloplast.ca](http://www.coloplast.ca).

Coloplast Canada, 2030 Bristol Circle, bureau A205, Oakville (Ontario) L6H 0H2  
Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2024-05.  
Tous droits réservés Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Danemark. PM-32534

**SpeediCath<sup>®</sup>**

