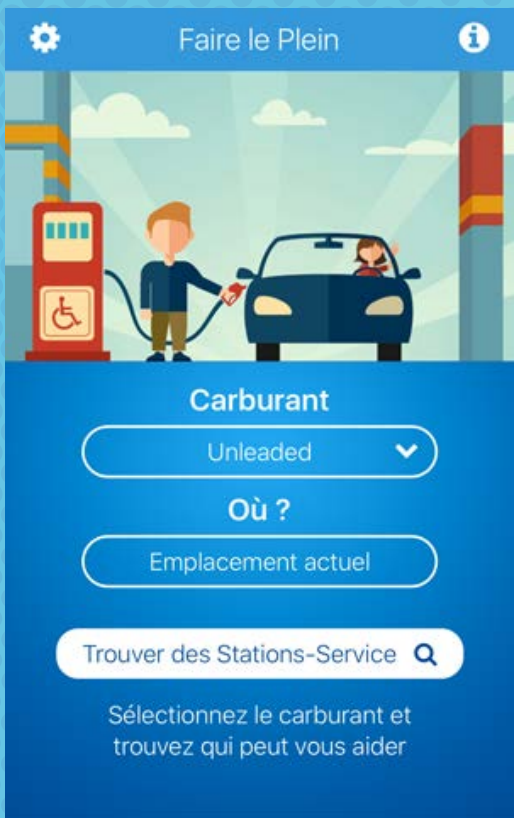


LE SPINNAKER

Le Spinnaker - Automne 2020



fuelService, une application pour faire le plein d'essence aisément
>> p.5



La Ville de Québec améliore progressivement sa politique de déneigement
>> p.8



La vie n'est pas une course : un essai qui incite à ralentir le rythme
>> p.5

De nouveaux visages à l'association
>> p.3

Discours du trône : Le réseau FADOQ insatisfait
>> p.4

Neuralink, une puce pour contrer les maladies du cerveau et de la colonne vertébrale
>> p.6

Woody Belfort, intime et public
>> p.10



Ovidis : des vêtements adaptés qui ont du style!
>> p.7

SOMMAIRE

De nouveaux visages à l'association 3

Discours du trône : Le réseau FADOQ insatisfait 4

fuelService, une application pour faire le plein d'essence aisément 5

La vie n'est pas une course : un essai qui incite à ralentir le rythme 5

Neuralink, une puce pour contrer les maladies du cerveau et de la colonne vertébrale 6

Ovidis : des vêtements adaptés qui ont du style! 7

La Ville de Québec améliore progressivement sa politique de déneigement 8

Woody Belfort, intime et public 10

RÉDACTRICE EN CHEF
Laurence Leser

RÉDACTION
Geneviève Riel-Roberge
Sophie Bernard

RÉVISION
Laurence Leser

INFOGRAPHIE ET IMPRESSION
Imprime-Emploi

Le **Spinnaker** est une publication de l'Association de spina-bifida et d'hydrocéphalie du Québec
© 2018 ASBHQ Montréal

Association régionale

A.S.B.H. Région Estrie
Monsieur René Labonté, président
Madame Aline Nault, coordonnatrice
928, Fédéral,
Sherbrooke Québec J1H 5A7
Tél. : 819 822-3772
Télé. : 819 822-4529
Courriel : asbhestrie@hotmail.com

Membres du Conseil d'Administration

Sylvie Castonguay, présidente
Nadia Dallaire, vice-présidente
Patricia Duchesneau, trésorière
Laurence P.Rousseau, secrétaire
Saïd Chrif, administrateur
Audrey Fradet, administratrice
Claudia-Marie Moisan, administratrice

Nos partenaires

Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-MacKay
Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPO)
Centre de réadaptation Chaudière-Appalaches (CRDP-CA)
Hôpital Shriners pour Enfants

Agents d'information régionaux

Abitibi LaSarre
Nicole Thériault
Tél. : 819 333-6633

Gaspé
Eliette Roussy
Tél. : 418 368-5301 /
Bur. : 418 368-2237

Amos
Lucille Larouche
Tél. : 819 732-2048 / Bur. : 819 732-6102

Ste-Anne-des-Monts
Michel De Chantal, superviseur clinique Centre de réadaptation de la Gaspésie Point de services de Ste-Anne
Tél. : 418 763-3325 # 262
michel.dechantal.crgaspesie@ssss.gouv.qc.ca

Ancienne-Lorette
Dominique Lagueux
Tél. : 418 877-1898 / Bur. : 418 649-6104

Bas St-Laurent
Marie Harison
Tél. bureau : 418 775-7261 # 4454

Trois-Pistoles
Monique Roy
Tél. : 418 851-1372

Chandler
Marlène Parisé
Tél. : 418 689-2261



Spina-bifida
hydrocéphalie
Québec

TOUT EST POSSIBLE

Association de spina-bifida et d'hydrocéphalie du Québec

7000, avenue du Parc, bureau 309
Montréal, QC, H3N 1X1

 facebook.com/asbhq

Tél. : 514 340-9019 ou 1-800-567-1788

 twitter.com/ASBHQ

Courriel : info@spina.qc.ca

 spina.qc.ca

No d'enregistrement : 107 600 736-RR0001

De nouveaux visages à l'association

Le 24 septembre dernier a eu lieu notre Assemblée générale annuelle. Nous accueillons cette année quatre nouvelles personnes au sein du Conseil d'administration, nous tenions à vous les présenter.



CLAUDIA-MARIE MOISAN

Notre différence est une force et non une faiblesse", est une citation qui résonne beaucoup en Claudia-Marie Moisan qui vient tout juste d'intégrer le C.A de l'association. Vous la connaissez peut-être grâce au témoignage qu'elle a réalisé dans le cadre du projet de balado "Me Voici". Elle a réussi à dépasser sa

timidité en nous livrant son histoire, son quotidien et ses doutes sur elle-même. Claudia-Marie est aussi une membre active de l'association depuis maintenant quelques temps. Nous savons que nous pouvons compter sur sa fidèle participation aux activités menées tout au long de l'année. Aujourd'hui, elle décide de s'impliquer davantage au sein de sa communauté en intégrant une équipe de personnes dévouées à faire briller l'association. Elle sait que la tâche ne sera pas facile mais c'est un engagement qui lui tient à coeur. Elle souhaite faire une différence en aidant les personnes qui sont confrontées aux mêmes préoccupations et inquiétudes. Étant elle-même atteinte d'un spina-bifida et d'une hydrocéphalie, elle a su identifier les défis que la vie lui imposait et se sent prête à partager ses accomplissements pour susciter l'espoir autour d'elle. On lui souhaite une belle expérience en tant qu'administratrice du C.A et un bon apprentissage à nos côtés. Claudia aimerait que toutes les associations de spina-bifida hydrocéphalie dans le monde travaillent ensemble ! Ambitieux, non ?

du droit à une éducation équitable peu importe le handicap pour aller vers la promotion de l'autonomie des personnes en situation de handicap, dont justement l'éducation est une des clés. De plus, son expertise en gestion et organisation sera sûrement un atout pour le conseil d'administration. Vivant depuis la naissance avec un spina-bifida et une hydrocéphalie il allait de soi qu'elle s'implique au sein de l'ASBHQ afin de faire rayonner cet organisme important et de porter la voix des personnes vivant avec cette condition. Sa passion pour les arts et l'humain la pousseront assurément à saupoudrer de la créativité dans les discussions et les projets que nous entreprendrons dans l'avenir.



PATRICIA DUCHESNEAU

De retour du Territoire du Yukon, après y avoir vécu 6 ans, j'ai plus d'une dizaine d'années d'expérience en gestion de projets dans le milieu communautaire. Je travaille actuellement dans le domaine de l'audition où j'y ai acquis une certification d'assistance audiologiste, l'an dernier. Au fil des années, je me suis aussi

beaucoup engagée auprès des jeunes notamment en devenant famille d'accueil et en travaillant pour plusieurs organismes jeunesse. J'ai d'ailleurs acquis beaucoup d'expérience en m'impliquant en tant qu'administratrice de Climb Yukon Association, un organisme d'escalade qui dessert principalement la jeunesse yukonaise, de 2015 à 2018. Toutefois, malgré mes nombreuses implications communautaires, j'aime avoir un rythme de vie équilibrée. Pour cette raison, vous me retrouverez souvent à jouer dehors, à explorer le territoire québécois avec mes chiens et à cueillir des plantes médicinales ou à apprendre l'herboristerie.

Je suis très honorée de me joindre à l'équipe de l'ASBHQ et de m'impliquer à nouveau au sein de l'organisme, pour lequel j'ai travaillé pendant plusieurs étés il y a plus de dix ans. Au plaisir de vous rencontrer, tous et toutes.

LAURENCE PERREAULT-ROUSSEAU

Laurence a été directrice générale de l'association québécoise pour l'équité et l'inclusion au post-secondaire de 2014 à 2018. Depuis 2019, elle est chargée de projets à Vie Autonome-Montréal. Son parcours la représente bien ayant passé par la défense



- crédit Steve Kean



AUDREY FRADET

Je m'appelle Audrey, française d'origine et canadienne d'adoption. J'ai fait mon entrée dans le monde avec un appétit féroce et un spina bifida myéломéningocèle. J'ai eu la chance de rencontrer de bonnes personnes tout au long de mon parcours et cela m'a permis de toujours avancer. Je suis l'heureuse propriétaire d'une maison remplie de chats et une amoureuse comblée. J'ai connu l'association en 2017 et aujourd'hui je veux m'impliquer pour faire ma part, un C.A. à la fois.

De plus en plus, nous aimerions que des membres prennent la parole dans le Spinnaker, vous voulez partager votre histoire avec d'autres :

info@spina.qc.ca

Discours du trône : Le réseau FADOQ insatisfait

Par Geneviève Riel-Roberge

Alors que le gouvernement libéral a entre autres indiqué, lors du discours du trône, une bonification des transferts en santé, le Réseau FADOQ déplore l'absence d'une aide financière permanente aux aînés.

« *Quand la Sécurité de vieillesse (SV) sera bonifiée ? Qu'en est-il des prestataires de la sécurité du revenu ? Qu'en est-il des bénéficiaires du Supplément de revenu garanti (SRG), qui sont parmi les personnes les plus vulnérables de notre société ? Et pourquoi le gouvernement Trudeau fait-il la sourde oreille concernant la nécessité d'aider les provinces à assumer les coûts toujours grandissants du système de santé ?* », s'interroge la présidente du Réseau FADOQ, Gisèle Tassé-Goodman.

La perception de Mme Tassé-Goodman au sujet de la volonté du premier ministre Trudeau de bonifier la pension de la Sécurité de vieillesse pour les aînés de 75 ans et plus semble mitigée. En effet, elle y est résumée ainsi dans un communiqué de CNW Telbec : « *ce n'est pas la première fois que le premier ministre Justin Trudeau laisse miroiter pareille promesse. Allons-nous enfin assister à la matérialisation d'une promesse que tant d'aînés attendent depuis un bon moment?* », s'interroge Mme Tassé-Goodman au sujet de la potentielle bonification de 10 % de la Sécurité de la vieillesse pour les aînés de 75 ans et plus très attendue par la FADOQ.

La plus grande organisation d'aînés au pays presse d'ailleurs [Ottawa d'augmenter l'indexation des transferts en santé à 6 %](#) et d'intégrer dans ce calcul une variable tenant compte du vieillissement de la population.

Mme Tassé-Goodman ajoute également qu'« *il faut donner des ressources suffisantes aux provinces en matière de santé. Elle estime que les transferts fédéraux doivent être plus généreux, afin de permettre l'élargissement de l'accès aux soins (...)* ». Elle considère d'ailleurs que cela constitue une nécessité.

Le Réseau FADOQ salue la volonté de modification au Code criminel pour des actes de négligence et de maltraitance envers les aînés. Il s'agit d'un gain pour le Réseau, qui réclamait des sanctions pénales pour les contrevenants afin de faire cesser l'omerta sévissant dans les milieux de la santé et des services sociaux.

Le Réseau FADOQ, avec plus de 550 000 membres, est le plus important organisme d'aînés au Canada. Sa mission : rassembler et représenter les personnes de 50 ans et plus en les aidant à maintenir et à améliorer leur qualité de vie. Le Réseau défend et fait la promotion de leurs droits et valorise leur apport à la société. Il leur offre plusieurs programmes, services et activités, ainsi qu'une gamme de loisirs les incitant à demeurer actifs

fuelService, une application pour faire le plein d'essence aisément

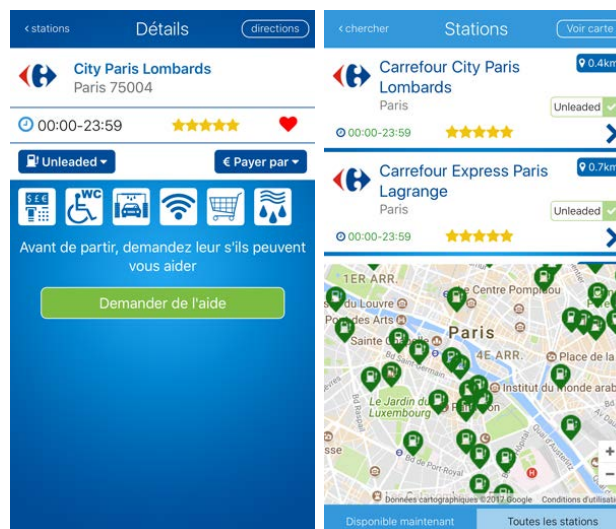
Par Sophie Bernard

À la suite d'un accident de vélo qui l'a paralysé, le Britannique Niall El-Assaad s'est rendu compte qu'il s'avérait difficile de mettre de l'essence dans une voiture lorsqu'on est en fauteuil roulant. Avec son propre argent, il a développé l'application fuelService, un service pour aider les personnes handicapées à faire le plein d'essence. En 2017, parmi les personnes ayant une incapacité liée à la motricité, 7 % utilisent un fauteuil roulant non motorisé, ce qui représente environ 39 230 personnes (source : Office des personnes handicapées du Québec).

Certes, les employés des stations d'essence peuvent aider à faire le plein, mais ce ne sont pas toutes les stations qui ont assez de personnel pour offrir ce service en tout temps. Les méthodes existantes peuvent créer un malaise pour le chauffeur, qui doit klaxonner pour avertir de sa présence et peuvent échouer. Il existe des gadgets pour alerter de sa présence, mais trop souvent, s'est rendu compte Niall El-Assaad, les stations-service sont difficiles à contacter et ne permettent pas de rétroaction. Ne reste donc que le klaxon pour attirer l'attention.

L'application fuelService est gratuite et facile d'utilisation pour les personnes handicapées et peu cher pour les stations-service. Elle permet de contacter une station avant de partir pour demander si elle offre le service à pompe, puis d'avertir de personnel à l'arrivée, puis de noter et évaluer la station.

L'application est disponible dans plusieurs pays d'Europe, mais aussi au Canada et aux États-Unis.



Site Web : <https://fuelservice.org/ca-fr/index.html>

Sur Google Play : <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.fuelservice.app>

Sur App Store : <https://apps.apple.com/us/app/fuelservice/id989579263>

La vie n'est pas une course : un essai qui incite à ralentir le rythme

Par Geneviève Riel-Roberge



De passage sur les ondes de l'émission *Les Capés* à CKIA, Léa Stréliski y a traité de son premier livre, l'essai *La vie n'est pas une course*, disponible depuis juillet 2020 en format audio.

L'auteure tenait à faire elle-même la narration de cet ouvrage, qui avait été publié en version papier en avril 2019. « C'est plus facile pour

moi de lire mes propres mots, car je fais du stand-up comic », raconte celle qui conjugue les rôles d'auteure, d'humoriste et de mère de trois enfants. Cet essai, tantôt drôle, tantôt provocant, est parfait pour résister à la pression inhérente à la deuxième vague de pandémie actuelle. Il dénonce en effet les différents stress auxquels chacun de nous est inévitablement confronté : la course perpétuelle, chrono au poignet, et l'obligation au bonheur qui n'en finit plus de s'imposer. Léa Stréliski y clame haut et fort son ras-le-bol de ce rythme : la course, la compétition, ça la fait royalement suer (pour rester poli). « On est nombreux à vivre de l'anxiété, de l'angoisse,

la pression de performer », a-t-elle expliqué en entrevue. Ce livre, qui a nécessité quatre heures d'enregistrement en studio, met en lumière toute l'ironie derrière l'esclavage de l'efficacité ressenti alors qu'au fil d'arrivée, la mort nous attend tous au détour. Les femmes, la maternité, le succès, la compétition et l'équilibre travail-famille sont autant de facettes de nos vies hyperactives qui y sont abordées. Bref, un livre écrit sur le ton de la confession, qui invite à se réapproprié désormais une vie plus zen, dans laquelle il est permis de souffler.

UN DEUXIÈME LIVRE À VENIR

L'auteure planche déjà sur un deuxième livre, qui portera cette fois sur l'amour. «*Pas juste l'amour entre les gens, mais aussi la découverte de ce que l'on aime. Quand on arrête de courir, c'est l'étape suivante*», a-t-elle mentionné lors de l'émission. Tout comme La vie n'est pas une course, ce livre présente aussi un caractère autobiographique, de l'aveu même de l'auteure. «*Y'a juste la vraie vie qui m'intéresse, j'aime le monde dans la vraie vie*»,

précise celle qui affirme ne pas être une adepte des fictions, à la télé ou au cinéma, par exemple. La date de publication reste encore à déterminer. «*[Mon livre] devait sortir ce printemps, mais il y a eu une pandémie mondiale qui a bousculé mes plans*», mentionne-t-elle, une pointe d'ironie dans la voix.

Les livres audio sont non seulement la solution parfaite pour les personnes vieillissantes, dont la vue diminue, mais aussi pour celles souhaitant être accompagnées d'une trame audio en marchant, ou encore qui ont besoin d'une petite motivation additionnelle en faisant la cuisine, le ménage ou d'autres activités du quotidien.

La vie n'est pas une course, ouvrage hors collection, 120 pages, disponible depuis juillet 2020. (Québec-Amérique)

Neuralink, une puce pour contrer les maladies du cerveau et de la colonne vertébrale

Par Sophie Bernard



Décidément, Elon Musk, le fondateur de l'entreprise de voiture électrique Tesla et de vol spatial SpaceX, n'arrête pas. Cet été, il a présenté officiellement les avancées de son nouveau projet, Neuralink, entreprise qui développe des composants électroniques pouvant être intégrés dans le cerveau. La firme a pour but de résoudre des problèmes du cerveau et de la colonne vertébrale en implantant une puce dans le crâne qui ne se voit pas et ne se sent pas, mais qui pourrait résoudre une foule de problèmes.

«*Presque tous les gens, au cours de leur vie, vont développer des problèmes de cerveau ou de colonne vertébrale, a expliqué Elon Musk lors d'une présentation virtuelle. Alors, nous avons besoin d'un appareil généralisé qui soit fiable et abordable.*» Parmi les maux qu'on pourrait vivre en vieillissant, il cite la perte de mémoire, la perte auditive, la dégradation visuelle, la paralysie, la dépression, l'insomnie, la douleur extrême, des crises, de l'anxiété, la dépendance, une attaque cérébrale ou encore des dégâts au cerveau. Or, son Neuralink pourrait résoudre tous ces problèmes de santé.

Tous nos sens sont électriques et envoient des messages au cerveau, affirme Elon Musk. Il existe déjà des solutions comme la stimulation du cerveau profond, mais elles sont visibles et, surtout, elles ne peuvent pas lire et écrire. Neuralink vise à améliorer radicalement ces méthodes déjà existantes. Dans sa première version, Neuralink était un petit appareil visible placé derrière l'oreille. Aujourd'hui, il est devenu une puce de la taille d'une pièce de monnaie que l'on met dans le crâne. Les fines électrodes touchent des points du cerveau, sans endommager les veines et les artères. «*Pour simplifier, l'appareil fonctionne de beaucoup de façon comme un FitBit minuscule muni de petits fils qu'on placerait dans le cerveau*», illustre le patron de Tesla.

La version actuelle de Neuralink comprend 1024 canaux mesurant 23 mm sur 8 mm, complètement invisible une fois inséré dans le crâne. Il comprend six axes d'unité de mesure inertielle, ce qui lui permet de surveiller, entre autres, la température et la pression. La puce, dont la pile peut être rechargée comme un téléphone intelligent, possède une durée d'une journée. L'entreprise travaille actuellement sur un projet d'implantation de microélectrodes chez une personne paralysée pour cause de lésion de la moelle épinière, en préparation, qui pourrait être expérimenté avant fin 2020.

Pour implanter la puce, il faut toutefois, l'appareil et le robot pour l'implanter. L'opération ne durerait qu'une heure, le patient pourrait sortir le jour même de l'hôpital et l'intervention ne nécessiterait pas d'anesthésie générale. L'opération serait complètement automatisée, le robot la réalisant entièrement.

Mais est-ce que ça marche? Pour démontrer l'avancement de Neuralink, Elon Musk a présenté trois truies, Joyce qui n'avait pas d'implant, Gertrud, qui en avait deux, et Dorothy, qui en a eu un, mais qu'on avait enlevée. Si Gertrud avait été plus coopérative, la démonstration aurait été plus probante. Mais la petite truie a refusé de coopérer pendant de longues minutes... Les joies du direct, s'est amusé Elon Musk. Tout cela pour démontrer que la puce peut être enlevée si le patient n'en veut plus ou si une nouvelle version est disponible.

L'énorme avantage de la puce Neuralink est qu'il peut « lire » et « écrire » ce qui se passe dans le cerveau, ce qui permet le contrôle précis du champ électrique dans le temps et dans l'espace. Il offre une large gamme de courants pour les différentes parties du cerveau. Et il n'y aurait aucun effet négatif sur le cerveau à long terme. On peut même suivre en temps réel la façon dont fonctionnent les neurones. Une seule électrode peut influencer des milliers de neurones, explique Elon Musk.

En juillet, Neuralink a obtenu la désignation Breakthrough Device de la Federal Food and Drug Administration (FDA), l'équivalent américain de Santé Canada, ce qui

permettra à l'entreprise d'aller de l'avant dans ses recherches. « *Nous nous préparons à une implantation humaine bientôt en attendant les approbations et des tests sécuritaires plus poussés, note Elon Musk. Nous travaillons de près avec la FDA et nous travaillons de façon rigoureuse, comme nous l'avons fait pour Tesla.* »

Évidemment, Elon Musk a son lot de détracteurs. Lorsqu'il annonce que Neuralink permettra de soigner l'autisme et la schizophrénie, la National Autistic Society britannique rappelle que l'autisme n'est pas une maladie, mais plutôt un aspect fondamental de l'identité des personnes qui le vivent et, donc, qu'il ne peut être soigné par un implant.

Neuralink : <https://neuralink.com/>

Pour voir la présentation de Elon Musk : <https://www.youtube.com/watch?v=DVvmgJBL74w>

Ovidis : des vêtements adaptés qui ont du style!

Par Geneviève Riel-Roberge

Ovidis est une petite compagnie fondée en 2017 par quatre quinquagénaires amies de longue date. Cette PME est spécialisée dans le design de vêtements adaptés aux personnes dont la mobilité est réduite pour différentes raisons : séquelles d'un accident, maladies comme l'Alzheimer, l'arthrite, le Parkinson, entre autres, qui affectent la cognition mais aussi, à moyen et à long terme, la mobilisation et la capacité à se vêtir.



D'OÙ PROVIENT LE NOM OVIDIS?

L'on s'en doute, plusieurs s'interrogent sur l'origine de ce nom de compagnie, pour le moins original. Interrogée à ce propos, Mme Chantal Lavallée, cofondatrice, nous a fourni avec plaisir quelques explications. D'un côté plus pratico-pratique, elle explique qu'Ovidis est un nom pouvant très bien se prêter à un nom de domaine informatique. Ainsi, la compagnie devenait

plus facilement repérable lors d'une recherche faite en ligne, puisque l'entreprise conclut toutes ses affaires virtuellement, et n'a pas de lieu physique dédié aux ventes. Pour l'une des associées, du domaine informatique, plus précisément du design de sites Web, il était donc tout à fait naturel d'opter pour un nom de compagnie collant tout à fait à la réalité des ventes en ligne. « *D'autant plus que le contexte actuel de pandémie a fait grimper en flèche nos ventes, et c'est sûrement en bonne partie parce que nous faisons uniquement de la vente en ligne* », précise Mme Lavallée. Ovidis a également des origines à saveur culturelle. « *Ovide est aussi un poète latin de la période de la naissance de l'Empire romain. Les Métamorphoses est l'une de ses œuvres les plus connues* », ajoute Mme Lavallée. Or, nous considérons que la vieillesse, c'est une métamorphose, un passage de vie.

DES MOTIVATIONS À L'ENTREPRENARIAT BIEN PERSONNELLES

Ironie du sort, les mamans des quatre associées sont toutes atteintes d'Alzheimer. « *Nous nous sommes lancées en affaire pour mieux habiller nos mamans, car nous étions insatisfaites de l'offre de vêtements adaptés disponibles sur le marché pour elles; nous trouvions ces vêtements trop rigides et leurs systèmes d'attache, pas assez discrets* », spécifie Chantal Lavallée.

D'ailleurs, c'est avec grande fierté qu'elle affirme que, parmi les éléments distinguant les vêtements Ovidis, il y a la qualité des tissus (des tricotés, de la gabardine, de la fibre de bambou et du polycoton), leur douceur et leur souplesse. « *C'est important d'avoir des tissus répondant à ces caractéristiques, car la peau des personnes âgées est mince et sensible aux frottements, et que ces personnes constituent une bonne part de nos clients* », affirme Mme Lavallée. D'ailleurs, chaque fois que l'une des femmes d'affaire présente sa collection, c'est elle-même vêtue d'une robe adaptée. « *Les gens sont estomaqués en réalisant que celle d'entre nous qui fait la présentation porte une robe adaptée; les systèmes d'attache sont bien dissimulés. Nous avons aussi intégré un foulard à certains modèles de robe, car les personnes âgées sont souvent frileuses* », mentionne la femme d'affaire. Parmi les autres produits conçus, figurent aussi les tabliers (bavettes). L'offre de produits s'ajustera potentiellement au rythme de croissance de l'entreprise.



AVEC LA PANDÉMIE, DE NOUVEAUX PRODUITS

La compagnie faisait déjà des chemises en fibre de bambou. L'arrivée de la pandémie a incité les quatre femmes à produire maintenant des masques en fibre de bambou, qui présente des qualités fort prisées pour cet accessoire maintenant indispensable. Il s'agit en effet d'un tissu très doux, antibactérien, qui s'ajuste à la température du corps et qui « respire ». « *Les gens qui en portent n'ont pas l'impression d'avoir le visage dans un sauna* », mentionne la femme d'affaire, sourire dans la voix.

Pour le moment, elles demeurent quatre à mener la barque de leur entreprise, et ont bénéficié d'une belle visibilité médiatique. On a parlé de leur PME notamment à CBC News, Global, TVA nouvelles et LCN. Avis aux intéressés : une nouvelle collection verra le jour à Noël.

Pour les masques de bambou, consultez ce lien :

<https://fr.ovidis.com/collections/face-masks-personal-protective-equipment-covid19>

Pour les vêtements adaptés, consultez ce lien :

<https://fr.ovidis.com/collections>

fr.ovidis.com

1 833-736-7362

Courriel : info@ovidis.com

La Ville de Québec améliore progressivement sa politique de déneigement

Par Geneviève Riel-Roberge

Dès cet hiver, les gens à mobilité réduite de la Ville de Québec constateront une amélioration de l'accessibilité des trottoirs. C'est en vertu d'une politique, déployée à terme d'ici trois ans, que certains changements seront effectifs dès cet hiver. C'est le cas, entre autres, des pratiques de déneigement et de soufflage de la neige, adaptées dès la saison froide à la réalité des quartiers et des gens qui y vivent.

À titre d'exemple, le centre-ville, avec ses commerces, son réseau de transport en commun et ses rues étroites, ne sera pas déneigé de la même manière que le haut de Beauport. Il existait auparavant trois niveaux de priorité de déneigement pour les trottoirs, alors qu'ils sont maintenant ramenés à

deux. Anciennement, les trois niveaux de déneigement se déclinaient comme suit, et seulement 75 % des trottoirs étaient déneigés :

- Les trottoirs de priorité 1 étaient sur le béton;
- Les trottoirs de priorité 2 s'appliquaient aux secteurs où il y avait des écoles et étaient sur fond de neige;
- Le reste des trottoirs relevaient du niveau de priorité 3.

En effet, dès cet hiver, 100 % des trottoirs seront déneigés selon un cycle, car ils ne peuvent pas tous l'être simultanément, notamment au centre-ville, en raison de la présence de stationnements, entre autres, mais ils le seront au terme du déploiement entier de la politique, d'ici trois ans.

DES PRIORITÉS DÉTERMINÉES SELON LES MILIEUX URBAINS

Dès cet hiver, comme mentionné précédemment, seuls deux niveaux de priorité de déneigement des trottoirs demeureront, soit les trottoirs sur béton et sur fond de neige. « *Les trottoirs sur fond de béton, de niveau 1, sont situés sur des artères commerciales, où il y a une clientèle avec des déplacements actifs importants. Ces sont des milieux denses, le centre-ville, par exemple. Nous commencerons à les gratter [les trottoirs de niveau 1] à 3 cm plutôt qu'à 5, c'est une amélioration importante* », explique à l'émission *Les Capés* du 23 septembre M. Jérémie Ernould, membre du comité exécutif responsable des travaux publics à la Ville de Québec. Il ajoute qu'un seul pouce d'accumulation de neige constituait déjà un problème. Quant aux trottoirs de niveau 2, ils seront déneigés à partir de 5 cm plutôt que 10 cm, à l'époque où ils étaient classés priorité 3 (rappelons-nous qu'il n'existe plus de priorité numéro 3, cette dernière ayant été ramenée au niveau 2). Donc, peu importe la quantité de neige accumulée sur les trottoirs, il y aura toujours au moins un passage de chenillette (c'est le nom du petit véhicule de la ville pour déneiger les trottoirs). Une excellente nouvelle pour les personnes à mobilité réduite, pour qui l'accessibilité des trottoirs en hiver représente souvent un important obstacle aux déplacements et à l'autonomie.

LES INTERSECTIONS : UN ENJEU DE TAILLE

Le processus de contrôle de la qualité sera renforcé aux intersections, puisqu'il s'agissait d'un enjeu majeur soulevé par les piétons, les cyclistes et les gens à mobilité réduite. Et qu'au sein des groupes de travail consultés dès le début de la refonte de la politique, à l'automne 2018, il y avait des représentants pour ce qui est de la mobilité réduite et de l'accessibilité universelle : les conseils de quartier avaient en effet été consultés. Concrètement, la situation des intersections sera améliorée par une vérification plus régulière de certains aspects plus problématiques, dont les descentes au coin des rues et l'accessibilité aux boutons-poussoirs pour les piétons attendant de traverser. Cet aspect sera mis en place dès cet hiver. Le déneigement des trottoirs sera, comme mentionné précédemment, déployé sur trois ans, à commencer par les artères commerciales et certains trottoirs du centre-ville qui, à terme, seront tous déneigés selon les nouveaux critères.

PRATIQUES DE SOUFFLAGE DANS LES QUARTIERS RÉSIDENTIELS

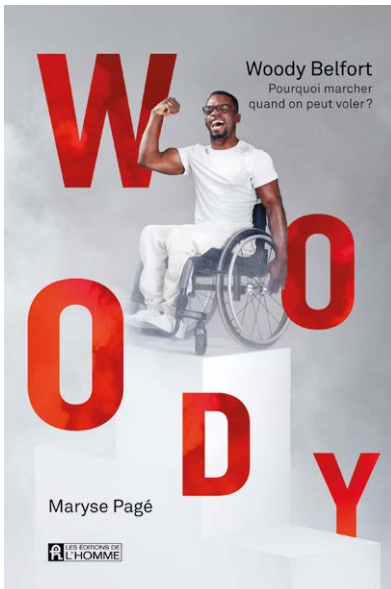
L'un des projets pilotes ayant mené à des changements dans la politique de viabilité hivernale (nom attribué par la Ville de Québec à la politique de déneigement), est celui sur les pratiques de soufflage dans les quartiers résidentiels. Évidemment, la réalité n'est pas la même au centre-ville et en banlieue, comme l'a expliqué M. Ernould durant l'émission *Les Capés*. « *En banlieue (...) les gens préféreraient que [la Ville] souffle moins [de neige], parce qu'on doit alors déplacer des véhicules, ça fait de la neige sur les terrains et quand on souffle, on envoie de petits cailloux sur les terrains résidentiels, ce qui cause des désagréments aux gens au printemps. Nous allons donc nous adapter en maintenant [lors de l'opération soufflage] une largeur de rue sécuritaire dans les quartiers résidentiels. Pour le centre-ville, le critère ne sera pas uniquement la largeur de la rue; nous nous adapterons à la réalité du milieu [à savoir] s'il s'agit d'un milieu à la population dense, avec la présence de clientèles vulnérables, de stationnements sur la rue, etc. Ça déterminera la priorité d'enlèvement de la neige. Le niveau d'enlèvement de la neige a été revu aussi : avant, les priorités étaient les artères principales et commerciales. On soufflait quand il y avait une accumulation de 10 cm de neige. Maintenant, ce sera à partir de 7,5 cm de neige. Ce sera visible dans le centre-ville* », conclut-il.

Le déploiement de la nouvelle politique est planifié sur trois ans et représente des acquisitions de 8M\$ en équipements, ainsi qu'une somme de 6,8M\$ graduellement intégrée au budget annuel de fonctionnement du déneigement d'ici 2022.

Pour consulter le projet de politique de la Ville de Québec, les gens sont invités à visiter le site Web de la Ville de Québec à l'adresse www.ville.quebec.qc.ca et à entrer «Politique de viabilité hivernale» dans la fenêtre de recherche. Le projet se trouve au 3e paragraphe.

Woody Belfort, intime et public

Par Sophie Bernard



À un tout jeune âge, le diagnostic tombe : Woody Belfort est atteint de diplégie spastique, une forme de paralysie cérébrale qui lui fera perdre, au fil du temps, l'usage de ses jambes. Mais ce handicap ne freinera ni l'enfant qu'il était ni le jeune homme qu'il est devenu. Beau gosse, il possède un humour bien particulier et est devenu un ardent défenseur de l'accessibilité dans les transports en commun et, particulièrement du

métro. Dans le livre «Woody Belfort Pourquoi marcher quand on peut voler?», la chercheuse et auteure Maryse Pagé retrace la vie de celui qui est devenu joueur de basketball et culturiste.

Fil conducteur de sa vie, sa mère, qui l'a élevé seule alors que son père ne supporte pas le handicap du bébé et quitte le foyer familial alors que Woody n'a que six mois. Mère courage s'il en est Micheline Félix a toujours tout fait pour que son fils ait une vie normale. Maryse Pagé lui donne d'ailleurs la parole dans le livre, tout comme à ses amis, une gang tissée serrée. Selon leurs dires, Woody a un caractère bien trempé. Il dit ce qu'il pense, au risque de blesser son vis-à-vis. Cependant, il possède un charme qui attire vers lui les gens.

Anecdote qui décrit bien le personnage : lorsque sa mère lui demande s'il voulait abandonner le nom de famille de son père, il préfère le garder. Beau et fort, cela lui va très bien, lui répond-il. Des histoires de ce genre, on retrouve à foison dans le livre. Comme celle où il arrive avec quelques minutes de

retard à un examen au cégep et qu'on lui interdit de rentrer dans la salle d'examen. S'il avait été valide et n'avait pas eu à descendre les escaliers du métro avec son fauteuil, se dit-il, il serait arrivé à temps. Plutôt que de se révolter, Woody Belfort préfère l'engagement pour une meilleure accessibilité.

Lorsque sort «Woody Belfort Pourquoi marcher quand on peut voler?», le jeune homme a 23 ans et des positions bien arrêtées sur ses relations avec les femmes. Oui, il veut un jour se marier, mais pour le moment, il n'est pas prêt. Après avoir beaucoup batifolé, il s'impose deux ans d'abstinence, qu'il a interrompue depuis, mais qui lui ont fait beaucoup de bien, estime l'éternel charmeur.

Mais, ce qui impressionne chez Woody Belfort, c'est sa passion du sport. Dès que sa mère l'inscrit dans un cours de basketball au début de l'adolescence, Woody Belfort tombe amoureux de ce sport. «Si le basket était une femme, je me marierais avec!», dit-il. Le culturisme arrive plus tard, vers le début de la vingtaine. Et comme dans tout, il se donne entièrement, se rendant (avant la pandémie) à des compétitions un peu partout aux États-Unis. Son rêve : rencontrer Arnold Schwarzenegger. Ce n'est pas encore arrivé, mais le jeune homme ne désespère pas.

Plus récemment, l'athlète s'est mis à s'intéresser à la callisthénie, pratique consistant en un ensemble d'exercices physiques de gymnastique et de musculation. Un genre de mise en forme excessivement exigeant.

Woody Belfort Pourquoi marcher quand on peut voler?

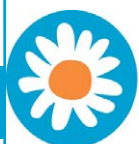
Maryse Pagé

Les Éditions de l'Homme

Août 2020

176 pages

24,95 \$



Spina-bifida
hydrocéphalie
Québec

TOUT EST POSSIBLE

Association de spina-bifida et d'hydrocéphalie du Québec

7000, avenue du Parc, Montréal, bureau 309

Montréal, QC, H3N 1X1

514 340-9019 ou 1-800-567-1788

spina.qc.ca