

Téléphone : 514-937-1111
Sans frais : 1-866-867-9389
Site web : www.aqdm.org



Santé! Ah oui...?

Que ce soit sous forme de souhaits ou de résolutions, la santé occupe la première place avec le Nouvel An. Il faut bien l'admettre, les bonnes intentions sont souvent sans lendemain. Alors je vous propose de déballer un cadeau qui a été livré à des milliers de personnes. Il s'agit d'un livre, celui du neurologue Antoine Hakim, qui s'intitule « *Préservez votre vitalité mentale, 7 règles pour prévenir la démence* ».* Que vient faire la démence dans ce bulletin? Sa recherche démontre que parmi les facteurs de risque de la démence, plusieurs s'appliquent à la dégénérescence maculaire. La haute pression, le cholestérol, la cigarette et l'embonpoint font cause commune pour détruire les neurones du cerveau et les photorécepteurs de la rétine.

Mais ce qui m'a intrigué le plus, c'est la possibilité de prévenir la démence. Encore là, ses conseils sont identiques à ceux que j'énumère dans mes conférences : une alimentation variée, pauvre en cholestérol et de l'exercice. Là où il m'a surpris le plus, c'est sa septième règle : demeurer actif après la retraite, en particulier en pratiquant du bénévolat trois heures par semaine; indispensable pour réactiver ses connaissances en les mettant au service de la communauté. Le cerveau a donc besoin d'un éventail d'activités pour demeurer en santé.

Ce qui m'a fait réaliser à quel point la création de comités de soutien répond justement à cette règle. Ce bulletin contient d'ailleurs des témoignages sur nos comités. Je vous souhaite une année active, riche en épanouissement personnel, avec la santé qui l'accompagne.

André Lavoie, directeur général

**Les éditions de l'Homme.*

Glycémie et dégénérescence maculaire



Un régime alimentaire à faible taux de glycémie peut non seulement prévenir la dégénérescence maculaire, mais aussi la ralentir. C'est ce qu'a démontré une étude menée par le Centre de recherche sur la nutrition humaine de l'Université Tufts aux États-Unis.

Les aliments riches en glucose stimulent la libération rapide du sucre dans le flux sanguin par rapport aux aliments à faible glycémie. Pour la démonstration, les chercheurs ont utilisé des souris âgées en deux groupes. Le premier groupe était nourri d'aliments à faible teneur de glucose alors que le second consommait un régime glycémique élevé. La recherche a déterminé que le régime à forte teneur en glucose a occasionné plusieurs pertes oculaires, dont la mort des photorécepteurs, une caractéristique de la DMLA.

Encore plus intéressant, en inversant le régime pour le groupe qui consommait un régime fort en glycémie vers un régime moins riche, les dommages causés à la rétine ont non seulement ralenti, mais aussi disparus.

Il faut donc éliminer les aliments riches en sucres, sirop de maïs, graisses trans, les édulcorants artificiels et les aliments hautement transformés et le pain blanc. Privilégiez : légumes et fruits, viandes maigres, poissons, œufs, amandes, noix, produits laitiers. Même le chocolat à condition qu'il soit noir avec un taux de cacao d'au moins 70 % et... occasionnellement.

« Créer de petits bonheurs »

En quelques mots, voilà ce que sont les comités de soutien. L'année 2017 a été fructueuse pour nos membres. Il y a maintenant des comités à Montréal, Drummondville, Québec, Lévis, Saguenay, Sherbrooke et Magog. Ce sont des moments pour échanger de l'information, créer un réseau d'amitiés, briser la solitude et demeurer actif dans la communauté.

Des cours de formation pour utiliser des tablettes électroniques, en particulier le iPad, ont été organisés dans toutes ces villes. Ces tablettes permettent de s'initier à l'informatique plus facilement qu'un ordinateur. Il est d'autant plus important de s'initier aux technologies d'information que les futurs aides visuels pour la basse vision s'inspireront de ces technologies.

Les tablettes permettent de grossir à volonté des caractères, d'écouter vos courriels et vos recherches sur Internet plutôt que de les lire, de dicter vos courriels et commander vocalement les numéros de téléphone de vos contacts. C'est aussi un moyen de communiquer entre les membres d'un comité de soutien entre les différentes activités. D'échanger des informations, des photographies, de suggérer des activités au groupe.

Si vous désirez avoir un comité de soutien dans votre région ou d'en rejoindre un, appelez-nous au 514-937-1111 ou sans frais au 1-866-867-9389.



Si vous avez maintenant un courriel, appelez-nous ou envoyez-nous un message pour nous en informer. C'est important pour nos communications.

De nouveaux comités de soutien

Saguenay

Nous sommes très heureuses de vous présenter le dynamique Comité de soutien AQDM Saguenay composé de Mme Liliane Gauthier, secrétaire,



Mme Nicole Tremblay, trésorière, Mme Céline Deschênes, présidente, et de Mme Marguerite Servant, vice-présidente. Un cours de tablette a été donné à l'automne et nous continuerons nos activités en février par une rencontre avec l'ophtalmologue, Dr David Chevrette, qui viendra répondre aux diverses questions de nos membres. Et voilà, c'est parti! Nous saluons tous les comités de soutien de la province!

Sherbrooke



« Notre comité a été fondé en novembre. Une quinzaine de personnes se réunissent chaque semaine pour l'apprentissage de la tablette. Le plaisir et la bonne humeur est au rendez-vous avec notre généreuse et attentionnée Sylvie, notre formatrice. Quelle belle initiative! Merci à AQDM »

Pierrette Bouillon, comité de Sherbrooke

Magog

« C'est définitivement une expérience des plus enrichissantes et je suis chaque fois surpris par leur dynamisme, leur goût d'apprendre et surtout leur bonne humeur. Chaque semaine, c'est une leçon de vie qui me démontre que, avec la volonté, tout est possible! Merci à l'AQDM pour ce beau cadeau et félicitation aux élèves pour leurs efforts soutenus. »



Sylvie Beaudet, formatrice pour les comités de Sherbrooke et Magog

Drummondville

« Nous avons eu deux sessions de cours à Drummondville. Des participants du premier cours sont même revenus pour donner un coup de main aux nouveaux. Pour vous dire que ce fut une belle expérience dans un enthousiasme général. »

Pauline Malenfant, comité de Drummondville



DMLA : STOP!



C'est le rêve des millions de personnes atteintes de dégénérescence maculaire à travers le monde : arrêter la progression de la maladie au point de départ. Des chercheurs s'y emploient depuis plusieurs années et une percée semble avoir été réalisée avec une enzyme.

Selon une étude publiée par l'Université de Virginie, aux États-Unis, une enzyme appelée cGAS affecte la réponse du système immunitaire aux infections. Une enzyme est une protéine fabriquée par l'organisme qui permet l'activation ou l'accélération de réactions chimiques. Il en existerait environ 15 000 chez l'humain. Ce qu'il y a de particulier avec cette enzyme cGAS, c'est que lorsqu'activée, elle conduit à la destruction des cellules de la rétine.

Le défi consiste donc pour les chercheurs à trouver un moyen de stopper cette enzyme avant qu'elle ne s'attaque à la rétine et à la vision. Il faudra trouver un moyen de détecter le taux de cGAS pour un patient afin de déterminer un seuil à partir duquel administrer un traitement; une médecine à l'échelle moléculaire. Une mission possible, car il existe déjà des traitements qui ciblent des enzymes particulières, telles que les statines utilisées pour diminuer le taux de cholestérol.



Il n'y a pas d'âge pour grandir

Il faut miser sur son potentiel créatif, continuer à apprendre en s'engageant dans de nouvelles activités. C'est l'exemple que donne Mme Gemma Fiset, 98 ans, membre de l'AQDM depuis 2014. Elle s'est inscrite au cours de tablette tactile de l'AQDM, une véritable partie de plaisir pour elle. Elle trouve que la navigation Internet sur son iPad est un monde de découvertes alors que les applications d'Apple pour la malvoyance lui facilitent la lecture et la recherche d'informations.

Mme Fiset veut aussi passer de beaux moments tout en socialisant avec d'autres personnes. Elle apprécie de plus en plus le côté divertissant et pratique d'Internet, entre autres pour ses achats de billets d'avion et d'hôtel, ou encore pour des transactions bancaires ou des communications avec des services gouvernementaux. Se tenir au courant de l'actualité « c'est rester de mon temps, ne pas se laisser dépasser dans un monde qui évoluerait sans moi ». Mme Fiset utilise les moyens de communication modernes pour garder le contact avec ses proches et, parfois, pour réduire l'isolement. Enfin, elle maintient sa participation sociale, en partageant avec d'autres ses idées ou ses connaissances.

Mme Fiset suggère de garder l'esprit ouvert : « Suivez des cours, devenez bénévole dans une association, soignez vos contacts! »

Faites un don!

L'AQDM est un organisme à but non lucratif. Elle regroupe les personnes atteintes de dégénérescence maculaire et leurs aidants naturels, les informe, apporte son soutien et les représente auprès des organismes ou instances en santé. L'Association mène également des campagnes de prévention auprès du public. Votre contribution est importante pour que nous puissions remplir notre mission. L'AQDM est accréditée comme organisme de charité et peut délivrer des reçus aux fins d'impôts.

Veillez libeller votre chèque à l'ordre de L'AQDM, et l'envoyer par la poste à cette adresse:

AQDM

400, avenue Laurier Ouest, Bureau 403
Montréal (Québec) H2V 2K7

Voici les informations à inclure avec l'envoi:



Prénom _____ Nom _____

Adresse _____ App. _____

Ville _____ Code postal _____

Tél. _____

Montant _____ \$ Date _____

Désire un reçu aux fins d'impôt: Oui () Non ()

L'Agence du Revenu du Canada exige que l'adresse personnelle du donateur apparaisse sur le reçu pour don de charité.