



☘ Joyeuses fêtes à tous nos membres et à leur famille! ☘



Noël à la campagne, une œuvre du peintre Claude A. Simard. Tous droits réservés.
<http://claudesimard.com/site/>

Toute l'équipe de l'Association québécoise de la dégénérescence maculaire vous souhaite de vivre un Noël rempli de mille douceurs, ainsi qu'une année 2014 qui répondra à tous vos vœux!

André Lavoie
Directeur général, AQDM

Comités de soutien : c'est parti!



L'Association aide à créer des comités de soutien pour nos membres. Ils pourront ainsi échanger des informations, briser l'isolement en participant à des activités sociales et culturelles dans leurs régions.

Un premier comité a été créé à Québec. Une dizaine de membres ont répondu à l'appel de Louise Gobeil et Rafif Hamoui. Elles organisent des activités pour rejoindre le plus grand nombre.

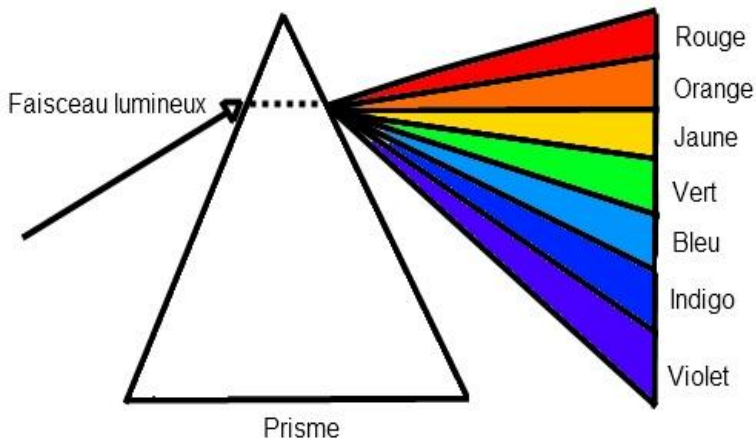
Le nouveau comité a déjà organisé une visite dans un salon de thé pour une conférence sur les vertus antioxydantes de différents thés. Un concert gratuit avec la Chorale des Cascades a eu lieu le 14 décembre. Il est question d'organiser aussi une conférence avec un kinésithérapeute et une diététicienne, ainsi qu'un brunch. Nous sommes en pourparlers pour une visite au Centre Louis-Hébert, le centre de réadaptation de Québec.

Et votre comité?

Pourquoi ne pas créer votre comité dans votre localité? Nous invitons tous les membres intéressés à participer à communiquer avec l'Association. Nous vous aiderons directement à organiser un comité dans votre région. Nous finançons aussi certaines activités. Les aidants naturels peuvent s'y joindre. Pour Québec, vous pouvez rejoindre Louise Gobeil : 418-661-0864.

Devenir membre de l'AQDM?

Rien de plus facile et c'est gratuit. Téléphonnez-nous : 514-937-1111 ou, sans frais, 1-866-867-9389. En notre absence, laissez un message avec votre nom et numéro de téléphone. Écrivez-nous ou envoyez un courriel. L'adresse postale et l'adresse courriel sont à la fin de ce bulletin. Consulter notre site Internet : www.aqdm.org et suivez-nous sur Facebook !



DMLA et lumière bleue : prudence!

Des études concluent que certaines longueurs d'ondes émises par des systèmes d'éclairage sont toxiques pour la rétine. En particulier les diodes électroluminescentes, mieux connues sous l'étiquette «D.E.L.» ou «LED» en anglais. Or, en

raison de leur économie d'énergie, ces lumières se retrouvent partout dans notre environnement : téléviseurs, ordinateurs, cellulaires, tablettes numériques et ampoules en spirale.

La lumière est composée de plusieurs ondes dont certaines sont invisibles à l'œil humain. Dans le spectre lumineux, il y a une lumière bleu-violet qui conduit à un stress pour la rétine en raison de sa proximité avec les ultra-violets. Les diodes se caractérisent par une forte proportion de cette lumière bleue et une forte luminescence.

L'intensité lumineuse cause aussi un éblouissement dommageable pour l'œil. Des membres nous ont d'ailleurs avisés d'éblouissements avec des téléviseurs hautes définitions. Pour rendre les couleurs plus vives, des fabricants ont intégré des D.E.L. Il est possible d'ajuster l'appareil et diminuer l'intensité lumineuse, mais pas la lumière bleue.

Avec l'âge, les pigments maculaires qui nous protègent contre ces lumières se dégradent et filtrent moins bien ces rayons nocifs. Il faut donc utiliser avec prudence les appareils fonctionnant avec des DEL. Il faut limiter les temps d'exposition à ces appareils. Par exemple en fermant les yeux plus souvent ou en regardant ailleurs.

Les chercheurs ont aussi mis au point un verre qui élimine ce spectre bleu-violet tout en conservant les autres bleus qui sont importants pour régulariser l'organisme, dont le sommeil. Pour les grands consommateurs d'écrans de toutes sortes, mieux vaut consulter un optométriste. Des verres contre la lumière bleue sont maintenant disponibles. Si vous avez à changer vos verres, l'ajout de ce filtre n'est pas très onéreux.

Nouveau traitement bientôt disponible

Santé Canada a approuvé le nouveau médicament de Bayer pour des injections intraoculaires pour les personnes souffrant de la forme humide de la DMLA.



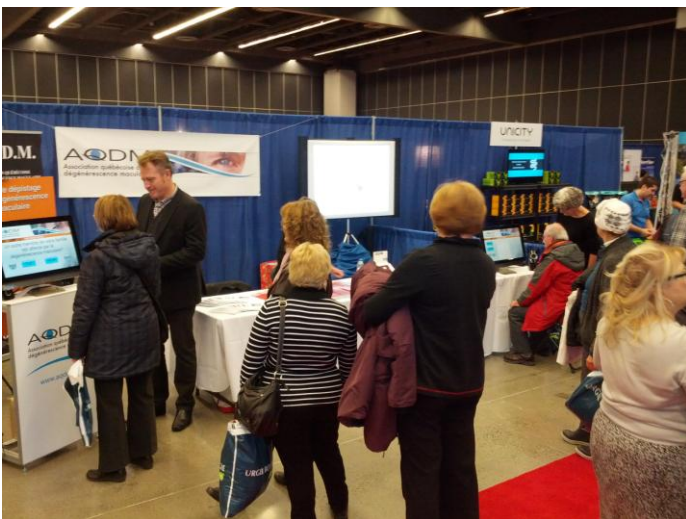
Il s'agit de l'Eylea, un médicament dans la même famille que le Lucentis ou l'Avastin. Cependant, tant le

coût que la fréquence d'injections sont différents. L'Eylea se donnera une fois par mois durant trois mois. Par la suite le traitement ne sera qu'aux deux mois. C'est donc un avantage certain pour les patients qui doivent recevoir une injection tous les mois, et ce pour de longues périodes, voire à vie.

Eylea doit recevoir l'aval de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) pour être ajouté à la liste des médicaments du régime d'assurance du Québec. Selon nos informations, le prix d'Eylea est de quelques centaines de dollars moins élevés que le Lucentis qui se détaille à 1 600 \$. Puisqu'Eylea se donne aux deux mois, il devrait en coûter deux fois moins cher au ministère de la Santé pour l'Eylea, alors que le Lucentis est administré en moyenne tous les mois. Nous nous attendons à ce que l'INESSS donne son feu vert l'été prochain.

Palais des congrès de Montréal :

Un succès!



Le 16 et 17 novembre dernier, l'AQDM a dressé son kiosque au palais des Congrès de Montréal. Des centaines de visiteurs ont été sensibilisé à la dégénérescence maculaire.

Les conférences données avec la participation du chirurgien-ophtalmologue Richard Bazin ont connues un grand succès.

Nutrition : Ô douce patate

Chronique de Suzanne Légaré

Nombreux sont les aliments, dont les fruits et les légumes, qui sont essentiels pour la prévention et quelquefois même, pour une plus lente progression de la DMLA. Le bêta-carotène, dont nous parlons ici, se transforme en vitamine A dans l'organisme et facilite le fonctionnement de la rétine. On le retrouve majoritairement dans les fruits et légumes de couleur orange. Une forte concentration est contenue dans les patates douces. Leurs molécules antioxydantes, associées à d'autres aliments riches en vitamine A et E, multiplient leurs effets bénéfiques. On recommande une consommation régulière sur une longue période pour obtenir des résultats significatifs.

Confiture savoureuse de patates douces



Ingrédients

(pour 2 personnes)

- 1 patate douce (500 g)
- 3 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé de sauce soya
- 1 c. à table de graines de sésame rôties
- ¼ tasse d'huile de canola



Instructions

Étape 1 : Couper la patate douce en bâtonnets de 1,5 à 2 cm, en laissant la peau. Faire tremper dans de l'eau afin d'éliminer l'amertume.

Étape 2 : Mettre l'étape 1 dans une passoire, bien égoutter. Dans une poêle à frire, mettre l'huile, chauffer et faire dorer les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient cuites, légèrement croquantes.

Étape 3 : Verser le sirop d'érable et la sauce soya dans une poêle à frire et faire chauffer. Lorsque le mélange épaissit, ajouter l'étape 2 et les graines de sésame; bien mélanger afin d'enrober.

Source : [Fédération des producteurs acéricoles du Québec](#).

Nous serions heureux d'obtenir vos commentaires et suggestions pour améliorer ce bulletin. C'est votre bulletin! Si vous souhaitez y collaborer, votre plume serait la bienvenue!



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.

Près de 3 000 personnes sont maintenant membres de l'AQDM et le nombre ne cesse de grandir au fil des semaines. L'Association compte sur des membres bénévoles pour remplir ses missions. Nous organisons des conférences dans toutes les régions.

Contactez-nous pour si vous souhaitez organiser une conférence dans votre ville, en collaboration avec les organismes que vous fréquentez.

Découper, remplir et mettre dans l'enveloppe préadressée

Prénom _____ nom _____

#civique _____ Rue _____ App. _____

Ville _____ Code postal _____ Tél. _____

Courriel _____@_____

Montant \$ _____ Je désire un reçu pour fin d'impôt : Oui () Non()