



Un cœur dans les yeux

C'est nouveau! Sur les paquets de cigarettes, la dégénérescence maculaire fait l'objet d'un avertissement au même titre que les maladies cardiaques. Il y a une similitude entre ces deux maladies.



La rétine, tout comme le cœur, est alimentée par du sang qui apporte nutriments et oxygène. Le cholestérol et les toxines accumulées par nos habitudes alimentaires créent à la longue une inflammation des tissus, des veines. Pour la rétine, cette inflammation conduit à une dégénérescence de sa partie centrale, la macula. Pour le cœur, cette situation peut créer une crise cardiaque. Dans

le cas de la forme humide de la DMLA, il s'agit ni plus ni moins qu'un «infarctus» au niveau de la rétine, soit la rupture de mini vaisseaux sanguins.

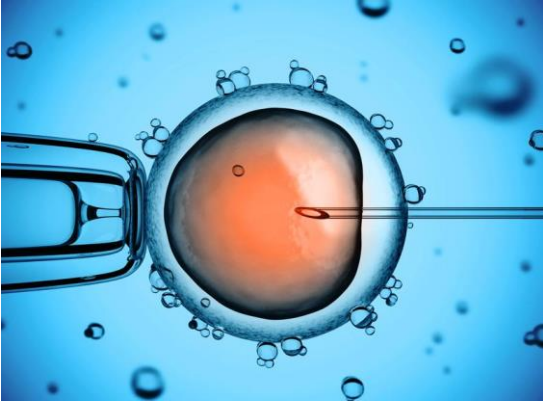
Comme pour le cœur, la prévention est la même : il faut changer ses habitudes de vie. Il faut réduire le cholestérol et les causes de l'hypertension en diminuant sa consommation de viande rouge, gras, sucre, sel, le tabac et alcool.

Comme pour les maladies cardiaques, l'activité physique est aussi sinon plus importante que l'alimentation. L'oxygène alimente aussi nos organes et permet de nettoyer le sang et les stress oxydants. La rétine et ses 30 millions de photorécepteurs exigent un apport d'oxygène supérieur à la plupart de nos organes.

Le cardiologue Paul Poirier met en garde contre la «fausse sécurité» créée par les pilules contre le cholestérol. Diminuer les abus de table tout en demeurant inactif n'empêche pas les problèmes cardiaques. Les Vitalux ou PreserVision sont inutiles sans modifier son mode de vie!

André Lavoie, Directeur général

Cellules souches : un espoir non vain



Les résultats d'une greffe de cellules souches embryonnaires pour des patients atteints de DMLA ou de la maladie de Stargardt indiquent clairement que cet espoir n'est pas vain. En tout, dix-huit patients ont reçu une greffe, neuf pour la DMLA, et neuf pour Stargardt.

Or, 10 des 18 patients ont constaté une amélioration substantielle de leur vision. Huit d'entre eux étaient même capables de lire quinze lettres supplémentaires sur un tableau. Pour sept autres patients, la vision n'a pas évolué. Un seul patient a connu une dégradation de sa vision.

Autres éléments positifs : aucune prolifération cellulaire n'a été observée et aucun rejet grâce à des médicaments immunosuppresseurs administrés lors de toutes greffes de tissus étrangers. Les chercheurs analysent maintenant les conditions qui ont pu favoriser ce succès.

Il faut souligner qu'il s'agissait de cellules souches embryonnaires humaines et non d'un nouveau procédé à l'aide de cellules générées à partir de la peau du patient, qu'on nomme pluripotentes. Les cellules pluripotentes ont l'avantage de ne pas nécessiter des immunosuppresseurs qui causent des effets secondaires indésirables. Les Japonais ont entrepris des transplantations avec des cellules pluripotentes et on attend les résultats.

Qu'a à voir le Sida avec la DMLA?

En fait rien, sinon que des chercheurs britanniques ont découvert qu'un médicament pour traiter le Sida pourrait s'avérer efficace pour la dégénérescence sèche.

Ce médicament, appelé INTI, a une enzyme antirétrovirale dont l'action renforce le système immunitaire. L'observation de ce médicament sur des souris atteintes de DMLA sèche démontre que ce procédé fonctionne également pour protéger la rétine de cette maladie. Des essais cliniques sur des personnes atteintes de DMLA pourraient démarrer dans un avenir prochain.

Vitamines dénaturées et mensongères

En 1999, une importante étude américaine baptisée Areds (Age-Related Eye Disease Study) a tenté de préciser les éléments les plus susceptibles de réduire les effets de la dégénérescence maculaire. Plus récemment, une deuxième étude, AREDS 2, a permis de mieux préciser les meilleurs produits.

Aujourd'hui, il y a de plus en plus de vitamines sur le marché prétendument pour préserver sa vision ou même l'améliorer. D'ailleurs, souvent dans les Salons pour les aînés il y a des vendeurs de vitamines présentées comme quasiment miraculeuses.

La photo ci-contre montre la vitamine PreserVision de Bausch+Lomb, un supplément antioxydant de la famille Areds 2, et une copie d'une grande chaîne pharmaceutique américaine, CVS, qui se réclame aussi d'Areds 2, bien que moins dispendieuse.



Après analyse, on constate que sous l'emballage, les ingrédients de CVS diffèrent complètement de la formule Areds 2. Il y a ainsi un manque de vitamine C, E et de zinc.

PreserVision ou Vitalux, sont deux marques éprouvées de la formule Areds 2 pour ralentir la progression de la DMLA. CVS fait maintenant face à des poursuites pour fausse publicité. Conclusion : faire attention à nos achats et consulter son médecin avant d'opter pour des produits soi-disant miraculeux.

Nouvelle adresse de l'AQDM

L'Association québécoise de la dégénérescence maculaire est déménagée. Nos coordonnées téléphoniques restent inchangées (1-866-867-9389 ou 514-937-1111) mais notre adresse postale est dorénavant:

1483 av. Mont-Royal, bureau 200, Montréal H2J 1Z1

Notre coordonnateur, Louis St-Pierre, est disponible tous les mardis et jeudis pour répondre à vos appels. Nous sommes là pour vous!

Sur la route de Compostelle pour l'AQDM



Membre de l'AQDM depuis deux ans, je me suis impliquée graduellement au niveau de l'association : distribution de documents, démarches pour organiser des conférences dans le secteur de Lévis, contacts avec d'autres organismes pour faire connaître nos services.

J'avais projeté, pour l'automne 2014, de marcher sur Le Puy-en-Velay, un chemin de Compostelle en France. J'avais aussi toujours cette petite voix intérieure qui me disait : « Marche pour ta cause. » C'est ainsi que pendant la période estivale, j'ai fait de la sollicitation pour l'AQDM. J'ai fait des demandes de dons partout où j'entrevois une possibilité : les commerces fréquentés, les autres associations dont je fais partie et même auprès du député.

C'est en profitant d'une température exceptionnellement belle et chaude, pour cette période de l'année, que j'ai réalisé ce défi de 750 km en 33 jours de marche. Une belle surprise m'attendait à mon retour. Mon initiative a permis de récolter 1 500 \$. Ce qui me réjouit davantage, c'est d'avoir laissé des traces auprès d'organismes, entre autres, les Clubs Lion qui souhaitent à en savoir plus concernant cette maladie de l'œil et la mission de l'AQDM. Également, d'avoir contribué à la création d'un comité de soutien pour ma région.

Je termine en vous disant que si j'ai accepté de partager avec vous ce vécu, c'est pour démontrer qu'il y a plus d'une façon pour l'entraide. En effet, les idées surgissent pour des initiatives, tout se met en œuvre pour nous aider : la famille et les amis nous soutiennent dans nos démarches. C'est aussi, un enchaînement de situations, d'aides et d'événements que nous n'aurions jamais prévu de rencontrer. Ma participation à l'AQDM m'a permis d'agrandir le cercle de mes amis.

Francine Lizotte,
membre du conseil d'administration
AQDM



Quelques aliments et recettes pour les yeux

Les légumes à feuilles vertes, c'est reconnu, permettent de conserver la santé oculaire, de réduire le risque de DMLA ou de maladies cardiovasculaires. Ils contiennent des nutriments qu'on retrouve naturellement dans la rétine, soit la lutéine et la zéaxanthine. Sans compter le bêta-carotène, la vitamine E et C, du zinc et des fibres. Ce sont tous des antioxydants.

Nous avons déjà écrit sur le Kale qui est au palmarès pour sa richesse de tous ces éléments. Les épinards et les bébés épinards devraient aussi occuper une place privilégiée. En plus de la lutéine et des vitamines A, C et E, il apporte de l'acide folique, du carotène et des fibres. Plusieurs ne l'aiment pas cuit. Voici une salade simple qui permet d'ajouter aussi de l'oméga3 et qui constitue un repas.

*Une poignée de bébés épinards
saumon rose sauvage du Pacifique ou thon en conserve
Jus d'un demi-citron
Mayonnaise à base d'huile d'olive*

Mange tes carottes!

Bien sûr nos mères avaient raison : les carottes, c'est bon pour les yeux. Comme le poivron orange, les légumes orange sont riches en bêta-carotène. Ils contiennent une source élevée de zéaxanthine, un pigment de la macula. À ajouter dans toutes vos salades!

Tous les fruits sont riches en antioxydants. Voici un conseil pour le petit déjeuner. Ajoutez dans votre yogourt des bleuets sauvages ou des kiwis. Mettez-y également une cuillère à soupe de graine de lin moulue, riche en fibre et en oméga 3.

Un dernier conseil : en vieillissant, on ressent moins le besoin de boire. Mais il faut boire plus d'eau pour absorber les fibres.



Nouveau local à Québec

Les membres de l'AQDM ont un nouveau local pour la Capitale nationale. Venez rencontrer le comité de soutien et nos bénévoles. Il est situé au 17 rue des Barricades, une rue à l'est du Musée de la civilisation.



De gauche à droite: Antoinette Brouard, Louise et Paul Gobeil. Debout : Pierre Mourey, Carole Perreault et Claude Bégin. Pour rejoindre le comité de soutien, appelez Louise Gobeil au 418-661-0864.

Dimanche 7 juin 2015
Inscrivez-vous : course ou marche



Incluant une marche pour aînés et leurs petits-enfants
Départ : parc des Rapides (angle Bishop-Power)

Défi III 2015
D
M
I
L
A
La Fondation Pierre Brise-Bois
Vaincre la dégénérescence maculaire

1 km, 2 km, 5 km
10 km, 15 km, 30 km
demi-marathon
et 30 km en équipe

Inscription ou don et renseignement :
Fondationpierrebrise-bois.org
514-761-7709

En collaboration :
AQDM
Association québécoise de la
dégénérescence maculaire

En partenariat :

LaSalle
Montréal

Lumière bleu violet : des confirmations!

Le scepticisme quant à la nuisance de la lumière bleue semble révolu. Des études confirment que le spectre bleu violet produit par les nouvelles ampoules DEL (diode électroluminescente), est non seulement dommageable pour la rétine, mais affecte aussi le sommeil.



Des chercheurs de l'Université du Texas ont découvert que l'utilisation des portables, tablettes et téléphones numériques avant de se coucher perturbe le sommeil. Tous ces écrans incorporent des DEL pour l'éclairage. L'émission de lumière bleue réduit la production de mélatonine, une hormone du sommeil, par le cerveau.

Malgré les conclusions qui s'accumulent, les gouvernements ne bougent pas, mais certains fabricants réagissent. En Europe, l'un d'eux lance sur le marché des écrans qui réduisent de 90% la lumière bleue sans affecter les couleurs de l'image.

En attendant, il faut éviter de longue exposition à cette lumière. Il y a aussi la possibilité, s'il faut changer de verres, de faire ajouter un filtre contre le bleu violet. Les optométristes ajoutent 30 \$ à votre facture.

Votre bulletin livré à votre ordinateur!



La hausse des tarifs postaux fait mal au budget des organismes à but non lucratif tel que l'AQDM. Si vous recevez ce bulletin par la poste et que vous disposez d'une adresse courriel, vous pouvez aider votre association en l'obtenant en format électronique. Vous bénéficierait d'un document en couleurs et de la possibilité d'agrandir les caractères selon vous besoins. Et c'est plus écologique!

Aidez-nous en nous transmettant votre adresse électronique pour l'envoi de nos publications et des informations de l'AQDM à :

info@aqdm.org



Association québécoise de la dégénérescence maculaire

Faites un don!

L'AQDM est un organisme à but non lucratif. Il 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 du bénévolat, joindre un groupe de soutien ou organiser une conférence dans votre région en collaboration avec des organismes que vous fréquentez.

Il est de toute importance que l'AQDM agisse comme porte-parole pour toutes les personnes atteintes de dégénérescence maculaire. Merci de votre aide!

Découper, remplir et mettre dans l'enveloppe pré adressée



Prénom _____ Nom _____

#civique _____ Rue _____ App. _____

Ville _____ Code postal _____

Tél. _____ Courriel : _____ Montant \$ _____