

## **Congrès ou assemblée générale?**

La question a été posée au conseil d'administration devant votre participation tout à fait exceptionnelle à nos assemblées annuelles. Un record l'an dernier avec quelque 350 participants, membres et aidants naturels, venus d'aussi loin que le Pontiac, l'Outaouais, le Lac-Saint-Jean, la Côte-Nord ou la Gaspésie. Le 28 mai prochain, sera encore une fois un moment privilégié pour nos membres.

Un congrès non seulement à cause du nombre, mais aussi parce qu'il s'agit d'une journée d'information et de formation. S'y dérouleront, cette année encore, des conférences, des ateliers et des kiosques d'aides techniques. Des autobus seront nolisés, des chambres d'hôtel réservées pour les membres de régions éloignées et un lunch sera servi le midi. Tout est gratuit. Voir nos informations dans ce bulletin.

Comme conférencier, nous recevrons en avant-midi le Dr Éric Tourville, rétinologue, qui nous entretiendra non seulement sur la DMLA, mais aussi sur des maladies qui sont malheureusement connexes : cataracte, glaucome, décollement de la rétine, trou maculaire, rétinopathie diabétique. Dans l'après-midi, une lueur d'espoir, le Dr Flavio Rezende de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont, qui travaille à mettre au point un implant rétinien pour la dégénérescence maculaire sèche.

Bref, un rendez-vous à ne pas manquer. Nous vous y attendons!

André Lavoie  
Directeur général

## **Assemblée générale annuelle 2016**

L'assemblée générale annuelle de l'AQDM aura lieu samedi 28 mai 2016, de 8 h 30 à 15 h 00, à l'hôtel Plaza à Québec. Un lunch gratuit sera servi.

### **Hôtel Plaza**

Adresse : 3031 boulevard Laurier, Québec, QC, G1V 2M2.

Téléphone : 418-658-2727.

Coordonnées GPS 46.7642491, -71.2927909.

### **Inscription par téléphone**

La date limite pour s'inscrire est le 20 mai 2016.

De Montréal : 514-937-1111 ou de l'extérieur: 1-866-867-9389.

***L'inscription est gratuite et obligatoire.***

### **Transport**

Comme par le passé, l'AQDM organise des navettes par autobus jusqu'à Québec. Le transport sans frais sera offert pour les membres de Montréal, Laval, Longueuil, Drummondville, Trois-Rivières, Rimouski, Rivière-du-loup et Saguenay.

Tous les participants qui utiliseront leur voiture sont encouragés à accueillir d'autres membres pour leur voyage à Québec.

L'AQDM offrira aux conducteurs qui participeront au covoiturage un dédommagement pour leur transport.

Nous ne remboursons pas pour Montréal, Drummondville, Trois-Rivières, Saguenay et Rimouski sauf si les autobus sont pleins ou pour du co-voiturage, des considérations physiques ou d'horaires.

***Appelez-nous pour plus d'informations.***

<b>Forfait pour transport autonome</b>	
Sherbrooke, Vaudreuil, Valleyfield, Laurentides, Joliette, La Tuque	50 \$
Lac-St-Jean, Gaspésie, Côte-Nord, Outaouais	75 \$
Abitibi-Témiscamingue	100 \$

## Hébergement

Vous habitez loin des zones desservies par les autobus nolisés? L'AQDM dispose de possibilité d'hébergement et d'aide financière pour votre transport afin de faciliter votre présence à l'assemblée générale.

## Autobus

Prévoyez arriver quelques minutes d'avance pour que le départ se fasse à l'heure prévue. Le retour de Québec se fera à 15 h 30 pour toutes les destinations.

<b>Autobus 1 : Montréal – Longueuil - Drummondville</b>		
6 h 15	Montréal	<b>Metro Berri</b> – Angle Berri et Maisonneuve Ancien terminus d'autobus (coin Nord-Est)
6 h 35	Longueuil	<b>Métro Longueuil</b> , quai #7
7 h 45	Drummondville	<b>Resto Scores</b> – 120, boul. Saint-Joseph
9 h 15	Arrivée à Québec	<b>Hôtel Plaza</b> - 3031, boul. Laurier

<b>Autobus 2 : Laval – Trois-Rivières</b>		
6 h 15	Laval	<b>Carrefour Laval</b> , porte 2 (La Baie)
7 h 45	Trois-Rivières	<b>Terminus</b> – 275, rue Saint-Georges
9 h 15	Arrivée à Québec	<b>Hôtel Plaza</b> - 3031, boul. Laurier

<b>Autobus 3 : Rimouski – Rivière-du-loup</b>		
6 h 15	Rimouski	<b>Colisée</b> - 111, 2e rue Ouest
7 h 15	Rivière-du-loup	<b>Resto St-Hubert</b> - 80, boul. Cartier
9 h 15	Arrivée à Québec	<b>Hôtel Plaza</b> - 3031, boul. Laurier

<b>Autobus 4 : Saguenay (Chicoutimi)</b>		
6 h 15	Chicoutimi	<b>Le Montagnais</b> - 1080, boul. Talbot
8 h 45	Arrivée à Québec	<b>Hôtel Plaza</b> - 3031, boul. Laurier

## **Des cellules affamées?**



Dans la rétine, ce sont des cellules appelées photorécepteurs qui captent la lumière et génèrent la vue. Comme les autres organes du corps, ces cellules sont irriguées de sang qui apporte des nutriments et de l'oxygène. La dégénérescence maculaire a toujours été expliquée par une déficience de ces deux éléments qui entraîne une prolifération de vaisseaux sanguins dans la rétine.

Des chercheurs de Montréal et de Boston ont toutefois démontré que l'incapacité des photorécepteurs à produire de l'énergie est une cause importante de dégénérescence. Le glucose dans le sang est considéré comme la principale source d'énergie pour l'organisme humain. Toutefois ils ont découvert, en se servant de souris, que les photorécepteurs de la rétine ne se nourrissent pas seulement au glucose, mais aussi aux lipides, à certains acides gras.

Voici comment le Dr Jean-Sébastien Joyal, de l'Université de Montréal, résume le résultat : « Dans les modèles dont le déficit empêche l'assimilation des acides gras, les photorécepteurs finissent par être carencés, autant en acides gras qu'en glucose. Ils crient famine en émettant des signaux qui stimulent la création de nouveaux vaisseaux sanguins pour accroître l'apport de nutriments. Or, à force de proliférer derrière la rétine, ces vaisseaux font décliner la vue, ce qui mène à la cécité.»

Ceci ouvre la voie à d'autres recherches sur l'apport des nutriments dans le sang et la réaction des photorécepteurs. Chose certaine, une alimentation saine et l'exercice demeurent vitaux tant pour la prévention que pour ralentir la progression de la maladie.

<http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2016-03-15/degenerescence-maculaire-liee-a-l-age>



Une étude publiée dans la revue «Ophtalmology» prévoit que la moitié de la population de la planète sera myope en 2050. Ceci constitue un problème de santé majeur, car une forte myopie augmente le risque de cataracte, glaucome, décollement de la rétine et dégénérescence maculaire.

Nous avons souvent entendu dire, par des spécialistes, que la télévision, les ordinateurs ou encore le fait de travailler trop avec nos yeux (couture par exemple) ne représentaient pas un facteur de risque pour la DMLA. L'étude souligne pourtant que la diminution du temps passé à l'extérieur et la multiplication des écrans représentent des facteurs aggravants.

La simple logique impose de ne pas exposer ses yeux à de longues durées face à une source lumineuse. En laboratoire, les scientifiques exposent des souris à des lumières intenses pour qu'elles développent une dégénérescence maculaire et ainsi poursuivre leurs recherches.



L'institut de l'œil des Laurentides organise un atelier d'information sur la dégénérescence maculaire, le 11 mai à Boisbriand. Réservez au numéro 450-419-6354 poste 227.



## **Tablette iPad et télévisionneuses**

La tablette iPad se compare avantageusement à différentes télévisionneuses. La tablette est moins coûteuse et se transporte facilement. Elle offre aussi plus de discrétion lors de son utilisation.

Une équipe de recherche de l'Université de Concordia, à Montréal, a sélectionné une centaine de participants, dont la moitié atteinte de DMLA. Les volontaires ont testé la lecture avec un iPad et une télévisionneuse. Ils se sont rendu compte que peu importe la technologie utilisée, l'iPad fonctionne aussi bien alors que le prix est de trois à quatre fois moins élevé.

L'AQDM a déjà donné de la formation sur l'iPad lors de son assemblée générale et dans des comités de soutien. Nous comptons généraliser cette formation dans les comités d'entraide. Appelez-nous pour organiser un comité et des séances de formation.

## Hallucinations visuelles

Des maladies oculaires peuvent provoquer des hallucinations visuelles. Une étude publiée dans le « Journal canadien d'ophtalmologie» démontre qu'une personne sur cinq peut-être atteinte d'hallucinations visuelles simples ou complexes.

En langage médical, ce phénomène porte le nom de syndrome de Charles Bonnet (SCB). Dans la plupart des cas, Il s'agit d'hallucinations temporaires, de formes simples. Elles peuvent être plus complexes parfois comme la présence d'un animal alors qu'on sait pertinemment il n'y en a aucun. À un point tel que plusieurs préfèrent ne pas en parler à leurs proches de crainte que cela ne soit interprété comme un problème de santé mentale.

Ces hallucinations sont liées à une perte de vision et non pas à une forme de maladie mentale. Des chercheurs croient que le cerveau tente de livrer une information habituellement livrée par les yeux. Plus la perte de vision est importante et plus les hallucinations peuvent être complexes.

[www.psychomedia.qc.ca/sante/2016-02-29/syndrome-charles-bonnet](http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2016-02-29/syndrome-charles-bonnet) université de Montréal

## DMLA et photobiomodulation

Santé Canada vient d'approuver des essais cliniques pour traiter la DMLA sèche à l'aide de la photobiomodulation, une technique médicale basée sur une utilisation non invasive de lumières laser.

Ces essais seront conduits par LumiThera Inc, une firme de Seattle. La photobiomodulation stimule les fonctions cellulaires. L'étude clinique implique un traitement d'une durée de trois semaines qui sera répété après six mois. Cette société espère ainsi commercialiser son produit si les résultats s'avèrent positifs.





## Association québécoise de la dégénérescence maculaire

### 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 émettre 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**

200-1483 av. Mont-Royal Est  
Montréal (Québec) H2J 1Z1

Voici les informations à inclure avec l'envoi :



Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ App. \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Montant \_\_\_\_\_ \$ Date \_\_\_\_\_

Désire un reçu pour 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.*



