



Le complexe vitaminique remis en question

Une nouvelle étude vient de causer tout un choc : les suppléments vitaminiques ne procureraient pas l'effet escompté!

La plupart des personnes atteintes de DMLA ont reçu le conseil de prendre des vitamines spéciales pour les yeux. C'est ce qu'on appelle la formule AREDS. Ces produits sont mieux connus sous leurs appellations commerciales telles que Vitalux ou PreserVision.



Or, une étude très attendue affirme que leurs effets n'auraient qu'un effet négligeable! Cette recherche du *National Eye Institute* aux États-Unis est sérieuse. Elle a été menée auprès de 4 000 adultes âgés de 50 à 85 ans ayant un début de DMLA. Les résultats de la phase 2 de cette recherche conclue qu'un apport de lutéine, zéaxanthine, vitamine C, E, zinc, cuivre, et surtout l'ajout d'oméga-3, aurait un impact négligeable sur la progression de la dégénérescence maculaire. Bref, l'étude contredit les résultats précédents, du même groupe, qui affirmait que la prise d'un tel complexe de vitamines et de suppléments ralentit de 25 % la progression de la maladie.

L'étude conclue : « *Un complexe de lutéine et de zéaxanthine, avec ou sans l'ajout d'oméga-3 dans la formule AREDS, ne réduit pas le risque de progression de la DMLA. Cependant, la lutéine+ zéaxanthine est un substitut avantageux au bêta-carotène à cause d'une incidence de cancer pour les anciens fumeurs* ». Il n'est donc pas déconseiller de prendre de la lutéine+zéaxanthine qui ne réduit le risque de progression que de 2%; alors que l'ajout d'oméga-3 donne un résultat nul. Cependant, il y a quelques bémols. Le Dr Mike Sapienza du Centre de recherche de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont apporte quelques nuances. Il est l'auteur d'une

importante étude sur le potentiel thérapeutique des oméga-3 dans le traitement des maladies de l'œil.

Le Dr Sapieha a assisté à la présentation de cette étude aux États-Unis. Voici quelques une de ses observations.

Les participants de l'étude ont tous un bagage scolaire supérieur à la moyenne. Ils sont mieux informés et consomment naturellement davantage d'aliments riches en antioxydants et d'oméga-3 grâce à une alimentation variée et saine. L'impact des vitamines AREDS dans leurs cas s'avère moindre que pour des personnes ayant un régime alimentaire déficient puisqu'ils se nourrissaient déjà mieux avant et pendant l'étude.

D'autre part, il n'y a pas eu de comparaison entre les ratios d'oméga-3 et oméga-6 dans la diète ou le plasma des participants, ce qui influence leur capacité d'assimilation de ces acides gras.

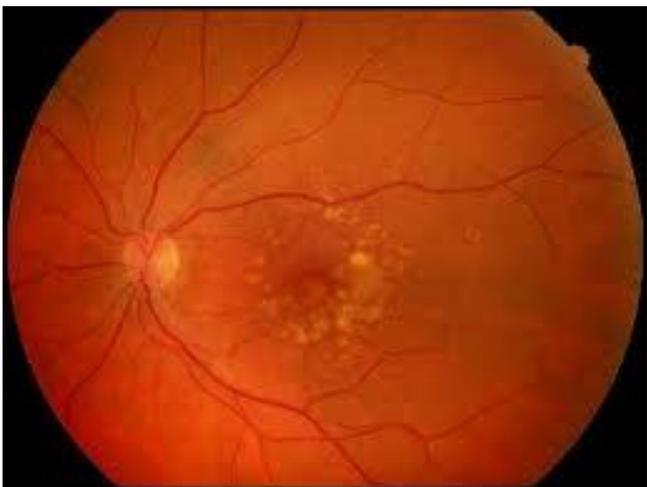
Le Dr Sapieha souligne aussi le fait que dans le passé, plusieurs autres études biochimiques ont démontré le caractère anti-inflammatoire de l'oméga-3 pour d'autres pathologies comme le diabète ou l'artériosclérose; deux maladies souvent associées à la DMLA. Il serait donc imprudent d'éliminer une alimentation riche en oméga-3. Pour les vitamines ou autres suppléments alimentaires de la formule AREDS, l'étude a au moins démontré qu'il n'y a pas d'effet négatif hormis le bêta-carotène pour les fumeurs.

Faut-il abandonner les suppléments vitaminiques? L'étude ne recommande pas un tel geste, mais il s'agit plutôt d'une décision personnelle. Le sujet est loin d'être clos puisqu'il y aura certainement d'autres échos à la suite de la publication de cette phase 2 qui fait actuellement beaucoup de bruit.

André Lavoie
Directeur général

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. Laissez un message si c'est le répondeur 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



Cholestérol : cause et espoir

En ciblant le métabolisme du cholestérol dans l'œil, des chercheurs envisagent une nouvelle stratégie pour contrer l'apparition de la DMLA. Avec l'âge, le cholestérol s'accumule dans les vaisseaux sanguins. Dans la rétine, il se forme des dépôts appelés «drusen», les points pâles sur la photo.

Normalement, des cellules macrophages éliminent ces dépôts; mais avec l'âge elles deviennent moins efficaces. Un chercheur de l'Université Washington a expérimenté sur des souris des gouttes pour les yeux contenant une protéine pour combattre l'artériosclérose et le cholestérol.

Le résultat démontre que ces gouttes rétablissent la fonction de ces macrophages qui non seulement détruisent le cholestérol, mais empêchent aussi une prolifération de vaisseaux sanguins à l'origine de la forme humide.

À l'aide d'une photo du fond de l'œil comme ci-haut, il est possible de détecter les premières apparitions de «drusen», un début de DMLA. Il serait donc envisageable de prévenir la DMLA et d'empêcher une évolution vers une forme plus sévère.

Le conseil d'administration

Comité exécutif

Denise Lavoie, présidente (Drummondville) Jacques Bouillon, vice-président (Rimouski); Michèle Dubreuil, trésorière (Valcourt)

Administrateurs

Diane Larose (Drummondville), Huguette Beachamp (Lac-Simon), Louise Gobeil (Québec), Dany Laveault (Gatineau)

L'équipe de l'AQDM

Directeur général : André Lavoie (Rivière-du-Loup)

Coordonnateur aux services : Louis St-Pierre (Montréal)



Rayons X et DMLA

Un traitement à l'aide de rayons X est expérimenté pour la forme humide afin de réduire les injections intraoculaires. Des essais ont été menés en Europe auprès de 230 patients et les résultats démontrent une réduction de 32 % du nombre d'injections dans le groupe traité par radiothérapie.

Il s'agit d'une procédure non invasive de rayons X très ciblés, et ce au cours d'une seule séance. Il est donc possible dans les cas de dégénérescence humide de maintenir la vision tout en réduisant le nombre d'injections. L'essai a aussi démontré que la perte de vision à la suite de rayons X est moindre que pour les patients traités seulement avec injections. Dans certains cas elle s'est même améliorée.

http://bourse.lci.fr/bourse-en-ligne.hts?urlAction=bourse-en-ligne.hts&idnews=BNW130301_00005892&numligne=0&date=130301&source=BNW

Retour du laser?

Un nouveau laser pourrait prévenir et même guérir la perte de vision due à la dégénérescence maculaire. Au Centre pour la recherche oculaire de Melbourne, en Australie, un essai clinique mené sur 24 patients atteints de DMLA aurait permis de détruire les dépôts nocifs accumulés dans la rétine, les drusen, sans endommager les tissus sains.



Les deux tiers de ces patients démontrent une amélioration de leur vision. Le laser utilisé, le Ellex 2RT, utilise un rayon extrêmement rapide, de l'ordre de plusieurs millièmes de seconde. Auparavant, l'utilisation de lasers laissait des cicatrices permanentes. Cette importante nouvelle reste à confirmer puisque peu de médias l'ont rapportée.

<http://www.topsante.com/sante-au-quotidien/Actus/Le-laser-pour-traiter-la-DMLA>



Un outil méconnu pour malvoyant

Les tablettes électroniques telles que le iPad peuvent remplacer avantageusement loupes, lunettes et même une télévisionneuse.

Une expérience menée conjointement entre l'Université de Montréal et l'Institut Nazareth et Louis-Braille démontre que ces tablettes peuvent aider les personnes âgées ayant une perte visuelle légère ou modérée à reprendre ou à développer des habitudes de lecture prolongée.

Les témoignages des malvoyants qui ont participé à cet essai sont très positifs. La lecture est devenue moins fatigante et contraignante malgré plusieurs heures par jour. Les participants ont doublé ou triplé leur temps de lecture sans effets secondaires comme les haut-le-cœur ou le picotement des yeux.

L'utilisation des tablettes est également aisée. Il est possible d'adapter la luminosité, le contraste des couleurs, du texte, de l'arrière-plan et du choix de la police selon le choix de l'utilisateur. Cependant, toutes n'ont pas les mêmes qualités et certains écrans peuvent s'avérer trop brillants. La recherche démontre que les tablettes avec une plate-forme androïde s'adaptent mieux aux besoins des malvoyants. Faites-nous part de vos expériences.

Assemblée générale le 8 juin 2013

Cette année, l'assemblée générale se tiendra à Drummondville, à mi-chemin de Montréal et Québec. Nous espérons connaître le même succès que l'an dernier alors que plus de 150 personnes y ont assisté. Un signe de dynamisme et de démocratie pour l'AQDM. Nous prévoyons, encore une fois, tenir des conférences qui sauront vous intéresser au plus haut point. Madame Louise St-Denis, nutritionniste, professeur à l'Université de Montréal, spécialisée en gériatrie, donnera une conférence dont le titre est «Nutrition, plaisir et santé». Il y sera question de la DMLA, de la prévention et nutrition ainsi que des conseils pratiques pour le quotidien.

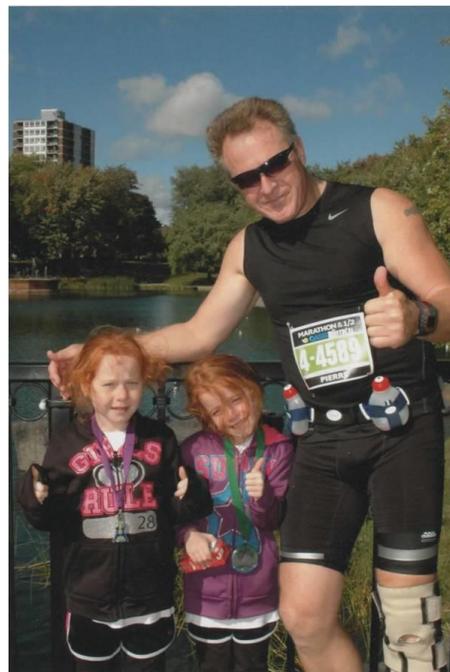
Notre directeur général, André Lavoie, vous entretiendra sur les différentes recherches et expériences en cours dans le monde pour traiter tant la forme sèche que la forme humide de la DMLA. Des recherches qui suscitent beaucoup d'espoir. C'est avec grande joie que je vous accueillerai à cette importante rencontre annuelle.

Denise Lavoie, présidente

La Fondation Pierre Brise-Bois

« Il faut sensibiliser tout le Québec à la dégénérescence maculaire » s'est dit Pierre-Brise-Bois après avoir été diagnostiqué, il y a 4 ans, de ce mal méconnu. Ce gestionnaire aujourd'hui âgé de 50 ans, a décidé de faire sa part en fondant la Fondation Pierre-Brise-Bois afin de récolter des fonds pour la recherche de solution à cette maladie.

Le 22 septembre prochain, cet athlète amateur parcourra les 42 kilomètres du marathon de Montréal au nom de l'espoir. Pour cette première édition, les dons recueillis seront versés à la Fondation du CHUM .



« Je me dis que j'ai la chance d'avoir encore une vision qui me permet de participer à cette activité et faire une différence pour vaincre cette maladie et redonner une meilleure vision aux personnes âgées », déclare-t-il. Pierre présentera sa fondation et ses objectifs lors de notre assemblée.

Informations sur l'assemblée générale

L'AQDM convie tous ses membres à son Assemblée générale, le 8 juin prochain, à Drummondville. Vous êtes chaleureusement attendu à partir de 10 h au Centre Pierre-Lemaire, 325 St-Joseph O., Drummondville.

En provenance de Québec : Autoroute 20, sortie 177 centre-ville, tourner à droite et tourner à gauche après la 2e lumière. En provenance de Montréal : Autoroute 20, sortie 177 centre-ville, tourner à gauche et passer le viaduc, tourner à gauche après la 2e lumière.

L'AQDM met également à votre disposition un transport gratuit par autobus à partir de Montréal et Longueuil, Ste-Foy à Québec, ainsi que Rimouski et Rivière-du-Loup. Voici les lieux et horaires de départ :

Départ	Heure	lieu
Montréal	8 h	Terminus Berri 1717, rue Berri, Montréal Quai #9
Longueuil	8 h 25	Terminus Longueuil 120, Place Charles-Le Moyne Quai #7
Ste-Foy	8 h	Terminus Ste-Foy 3001, ch. des Quatre-Bourgeois Quai #4
Rimouski	5 h 45	Colisée de Rimouski 111, 2e Rue Ouest
Rivière-du-Loup	7 h	Rôtisserie St-Hubert 80 boul. Cartier

Un dîner gratuit sera servi à tous les participants. Les autobus quitteront le Centre Pierre-Lemaire vers 15 h 30 pour ramener les membres à leur point d'embarquement.

Réservation obligatoire pour tous avant le 4 juin. Pour la région de Montréal, contactez l'AQDM au 514-937-1111. À l'extérieur, sans frais, le 1-866-867-9389. Pour Rimouski/Rivière-du-Loup, veuillez confirmer votre présence au 418-724-5703 auprès de Jacques Bouillon.

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 du bénévolat ou pour organiser une conférence à votre ville 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

Nom _____ Prénom _____

#civique _____ Rue _____ App. _____

Ville _____ Code postal _____

Tél. _____

Courriel _____@_____

Montant \$ _____ Désire un reçu pour 25\$ et plus : Oui () Non ()

Nous joindre

AQDM, 1265, rue Berri, bureau 730, Montréal, Québec H2L 4X4

Téléphone : (514) 937-1111 sans frais : 1-(866) 867-9389

Courriel : info@aqdm.org