



Téléphone : 514-937-1111  
Sans frais : 1-866-867-9389  
Site web : [www.aqdm.org](http://www.aqdm.org)

Le comité de soutien de l'Estrie commençait pratiquement ses opérations quand j'ai commencé en 2018 à participer à ses activités à titre d'aidant naturel. J'ai rapidement constaté que les conversations se concentraient presque exclusivement sur la dégénérescence maculaire. Chacun exposait la gravité de son état, exprimait les limitations et l'inconfort que la maladie lui causait, se plaignait du manque d'empathie du personnel soignant. Chacun manifestait ainsi son anxiété face aux conséquences de la maladie et de l'isolement dans lequel elle le plongeait.

Un an plus tard, les attitudes ont beaucoup changé. Lors des réunions, les membres sont détendus, rieurs, visiblement heureux de s'assembler et de se revoir. Des amitiés se sont nouées, on entend des blagues. Les membres semblent avoir apprivoisé leur maladie et les limitations qu'elle impose. L'angoisse, palpable il y a un an, n'est plus omniprésente comme avant. Le comité de soutien en est largement responsable. Il a pleinement rempli les rôles que le directeur général et les organisateurs en escomptaient : sortir les membres de leur isolement, les renseigner, mettre en commun les expériences vécues. Il a permis aux membres de se dire parfois : « Je me suis bien amusé, j'ai passé une bonne journée! » Les membres-organisateurs du comité et l'animatrice mandatée par l'AQDM ont fait un travail admirable, formidable.

Noël arrive et un Nouvel An se pointe le nez. Au nom de l'AQDM et de son conseil d'administration, de même qu'en mon nom personnel, j'offre à chacune et à chacun mes meilleurs vœux pour que vos fêtes et réjouissances de la fin de l'année soient joyeuses, et pour que l'année nouvelle soit paisible et sereine. Portez-vous bien et accordez-vous le plaisir de participer aux activités de votre comité de soutien.

Pierre-Marie Trottier, président

## Les ultra-violet et vos yeux

Depuis plusieurs décennies, avec l'amincissement de la couche d'ozone, les mises en garde contre le cancer de la peau causé par les rayons ultra-violet (UV) ont été nombreuses. Mais peu a été fait pour prévenir les dommages irréparables aux yeux, dont la dégénérescence maculaire.

Plusieurs recherches ont démontré que les UV attaquent et dégradent les cellules de l'œil. Le cristallin, qui concentre et envoie la lumière et les images vers la rétine au fond de l'œil, subit une première transformation. Les UV endommagent la composition protéinique du cristallin, l'opacifient et conduisent vers une cataracte.

On ne peut voir les UV, mais lorsqu'ils atteignent la rétine, ils frappent la macula au centre comme un rayon laser. Les risques de dommages oculaires dus au soleil varient selon l'heure et certains contextes. L'eau, la neige, les fenêtres reflètent la lumière dans les yeux, ce qui équivaut à doubler la dose des rayons UV. Même effet pour la conduite lors d'une journée ensoleillée.



Le port de lunettes soleil est essentiel, peu importe le degré de noirceur ou la couleur, du moment qu'elles sont certifiées pour bloquer de 99 % à 100 % les rayons UVA et UVB. La taille est aussi importante. Plus les lentilles sont grosses et plus la protection est assurée. Il n'est pas nécessaire de porter ces verres en tout temps. Le matin, jusqu'à 9 heures, les rayons du soleil sont faibles et sont nécessaires pour

régulariser le sommeil et l'humeur. À condition de ne pas fixer le soleil. Le port d'un chapeau en plus de lunettes est aussi recommandé pour bloquer les rayons latéraux.

Les lunettes de soleil représentent le premier rempart pour protéger ses yeux. La prévention doit commencer dès l'enfance.

## Témoignage — Les injections

Quoi? Une injection dans l'oeil..... tous ceux et celles qui ont la forme humide comprennent exactement la terreur qui précède l'injection dans un œil, particulièrement la première fois. Ma vie a basculé à 64 ans et depuis ce jour, mon quotidien est conditionné par le calendrier affichant la fréquence des injections.

Il est ahurissant de constater les réactions face à cette phobie de l'injection. J'ai recueilli plusieurs témoignages : anxiété, insomnie, souvent des semaines à l'avance. Pour ma part, je préfère avoir mon rendez-vous à la clinique tôt le matin...n'ayant pu dormir la veille. Une dame m'a même raconté qu'elle devait se faire immobiliser les mains avant l'injection.



L'AQDM m'a cependant permis de briser l'isolement et de partager ma peur avec d'autres personnes atteintes. Ce partage, bien qu'il ne m'enlève pas la peur et l'aversion pour la seringue, me permet de sentir que je ne suis pas seule avec ce désarroi. Et une fois la peur apprivoisée.... on constate que l'injection n'est pas si douloureuse... Françoise Dolto, la célèbre psychanalyste française, a déjà dit que rien ne perturbe si on en parle.

J'invite donc toutes les personnes aux prises avec la DMLA à s'informer et à devenir membres de l'Association québécoise de la dégénérescence maculaire (AQDM). C'est gratuit et le bien qu'on en retire est incommensurable à tous points de vue: rencontres, informations, conférences, ateliers et surtout une solidarité entre personnes vivant les mêmes appréhensions et les mêmes peurs.

Lyne Sirois

## La pollution alimentaire

Le réchauffement de la planète inquiète grandement, surtout pour le futur. Mais il y a un autre type de catastrophe environnementale qui fait des dommages depuis des décennies et qui affecte la santé de milliards d'êtres humains : la toxicité des aliments. Une dérive que



l'on retrouve dans presque toute l'agriculture, qu'elle soit végétale ou animale et qui est intensifiée tout au long du processus industriel jusqu'à la mise en marché.

Un point majeur pour la dégénérescence maculaire (DMLA) : l'oméga3. Des études ont démontré que les acides gras de type oméga3 ont un effet anti-inflammatoire et sont excellents pour prévenir ou ralentir la DMLA; des acides présents dans les poissons gras, dont les plus appréciés, le saumon et la truite. Malheureusement, la grande majorité de ces poissons proviennent d'élevages. Ils sont nourris de farines et de concentrés de poissons. Conséquence : le poisson d'élevage contient plus de métaux et de pesticides que les poissons sauvages.

Ceci peut avoir un impact direct pour la consommation d'oméga3 en gélules que médecins et nous-mêmes recommandons. Ces suppléments alimentaires d'oméga3 sont extraits de concentrés d'huiles de poisson, la plupart d'élevages, donc doublement concentrés et pollués.

L'an dernier, un bulletin vous a fait part d'une étude qui concluait que l'oméga 3 en gélule donnait de bons résultats avec une prise quotidienne de 4 000 milligrammes, soit 4 gélules par jour, de préférence deux le matin et deux le soir.

Il y a plusieurs produits en vente libre. Il faut privilégier l'oméga3 en gélule qui provient de poissons sauvages et qui a été traitée pour enlever les métaux lourds, PCB, dioxines, mercure et plomb. Si ce n'est pas précisé sur l'étiquette, n'en achetez pas.



## Poissons: en manger ou pas?



La réponse varie selon les chercheurs. Une étude réalisée à l'Université de Harvard conclue que les bienfaits sur la santé de consommer du poisson sont de loin supérieurs aux risques encourus. Les poissons gras contiennent de grandes quantités d'oméga3, des acides qui jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Quant aux poissons d'élevage, il y a des cas extrêmes de pollution par antibiotiques, pesticides et antifongiques. Le problème, c'est qu'il y a peu ou pas d'inspection tant lors de la production qu'à l'arrivée sur les étalages. La provenance du pays et de la ferme d'élevage ne sont pas indiquées.

Une étude conjointe de l'Université Johns Hopkins et McGill constate que l'industrie de la pisciculture prend aussi un virage inquiétant. À cause du coût de la farine extraite de résidus de poissons sauvages, les éleveurs la remplacent avec de la farine de soya. Résultat : la teneur en acides gras des poissons d'élevage est modifiée et peut avoir des effets sur la nutrition humaine.

Alors? Les poissons sauvages, particulièrement ceux qui vivent peu de temps, sont moins pollués. Le saumon du pacifique en fait partie. Les gros poissons prédateurs qui ont mangé quantité d'autres poissons sont plus pollués. Et là je devine une moue chez plusieurs : la sardine n'a pas eu le temps d'accumuler des substances toxiques et demeure la championne en oméga3, et est riche en calcium, sélénium, vitamine D et vitamines du groupe B. En plus, elle est à portée de toutes les bourses. Elle devrait être au menu deux fois par semaine.



## Qu'en est-il des fruits et légumes?

Le mot « agriculture » est dépassé. Mieux vaut parler d'agrobusiness alors que le profit dicte la production agricole. Avec pour résultats une utilisation de pesticides et de produits chimiques sans équivalent dans toute l'histoire de l'humanité. Lorsqu'il y a une étude sur la toxicité d'un de ces produits, elle débouche généralement sur un niveau acceptable d'utilisation sans compter l'effet multiplicateur et inconnu en présence d'autres agents chimiques.

La dégénérescence maculaire est un stress oxydant. Dans mes conférences, je suggère de privilégier des légumes riches en lutéines et en zéaxanthine, deux pigments naturels qui protègent la rétine. Aussi, pour leur propriété antioxydante, les fruits. Malheureusement, les fruits et légumes exempts d'une pelure sont plus à risque de contamination. Deux fruits sont particulièrement non recommandés s'ils ne proviennent pas d'une production biologique : **les fraises et les raisins (dont le vin qui n'est pas bio)**. Une liste établie par l'U.S. Food and Drug des légumes et fruits parmi les plus contaminés inclue aussi : épinard, chou kale ou frisé, laitue, et plusieurs fruits : pêche, cerise, poire, tomate, céleri et même la pomme de terre. Les moins contaminés : maïs, asperge, avocat, oignon, betterave, aubergine, melon, brocoli, champignon, kiwi. La liste est plus longue.

Est-ce à dire qu'il faut s'en passer? Pas nécessairement. Il faut les varier et bien les rincer. Heureusement, la production biologique prend de l'ampleur. Même les grandes surfaces doivent s'y adapter et présentent des étalages de produits bio de plus en plus imposants. Les prix deviennent plus compétitifs. Les consommateurs vont imposer des changements dans la production agricole. Encore faudra-t-il faire pression sur nos gouvernements qui ploient l'échine devant les lobbies, y compris sur l'étiquetage.

André Lavoie



## *Un cadeau inestimable*

*le rose tendre des nuages s'estompe  
je ne vois plus les étoiles dans la nuit  
indolente un clair-obscur s'installe  
sournois comme une brume d'automne  
angoissant impénétrable  
ce mal me laisse un regard affolé  
perdu dans une poussière aveuglante  
isolée au cœur de la vie  
comme une grande sœur aimante  
l'AQDM m'ouvre grand les bras  
m'accueille avec un sourire invitant  
des paroles bienveillantes  
une écoute respectueuse et sans jugement  
des conférences inspirantes des conseils avisés  
une grande part de la délicatesse en ce monde  
se trouve des gens de cœur  
les personnes de l'association rayonnent de cette élégance  
leur chaleur humaine me redonne le moral  
débordante de gratitude  
je pose sur le monde un regard nouveau*

**Nicole Baillargeon, Magog, novembre 2019**



Association québécoise de la  
dégénérescence maculaire

## Faire un don

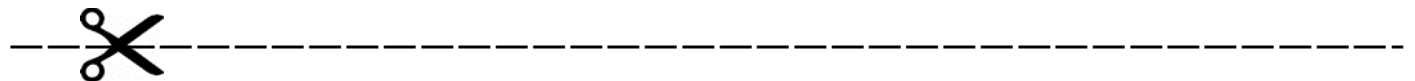
L'AQDM est un organisme à but non lucratif. Il regroupe les personnes atteintes de dégénérescence maculaire et leurs aidants naturels, les informe, apporte son soutien et les représente auprès des organismes ou instances en santé. L'Association mène également des campagnes de prévention auprès du public. 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.*