



Téléphone : 514-937-1111
Sans frais : 1-866-867-9389
Site web : www.aqdm.org

Un mot du président

Nous vivons actuellement une expérience inhabituelle, à laquelle aucun d'entre nous n'était entièrement préparé. Pandémie, contagion galopante, confinement, distanciation sociale, interdiction de rassemblement... Voilà des mots qui étaient pour ainsi dire étrangers à notre société québécoise. Des mots qui qualifient une situation très difficile, dont la durée semble impossible à prévoir, même pour des experts.

L'incertitude et la peur que la situation génère en chacun de nous ont toutefois permis aux plus belles qualités de notre société de s'exprimer. Pensez au courage et à l'abnégation du personnel soignant, à la générosité des plus jeunes qui font les courses des aînés, à la solidarité des citoyens qui suivent à la lettre les directives de notre gouvernement, au sens civique des industriels qui se sont mis à inventer et à fabriquer en un temps record des équipements de protection pour les soignants.

Suivant ces exemples inspirants, mettons-nous donc un point d'honneur à réagir positivement en ces temps troubles. Assurons-nous de laisser toute la place à nos plus belles qualités. Rappelons-nous qu'il ne sert jamais à rien de se replier sur soi-même, de s'apitoyer sur son sort ou de se laisser aller à la colère contre les événements.

Si on l'aborde correctement, le difficile isolement auquel chacun de nous est astreint pourrait bien se révéler un moment charnière de notre vie, un moment d'introspection constructive, une occasion de renouvellement. Dans le but d'aider nos membres à atteindre ce but, l'équipe de l'AQDM vous proposera bientôt quelques activités nouvelles, compatibles avec le confinement qu'on nous impose.

Portez-vous bien.

Pierre-Marie Trottier, Président

Dégénérescence maculaire : la recherche

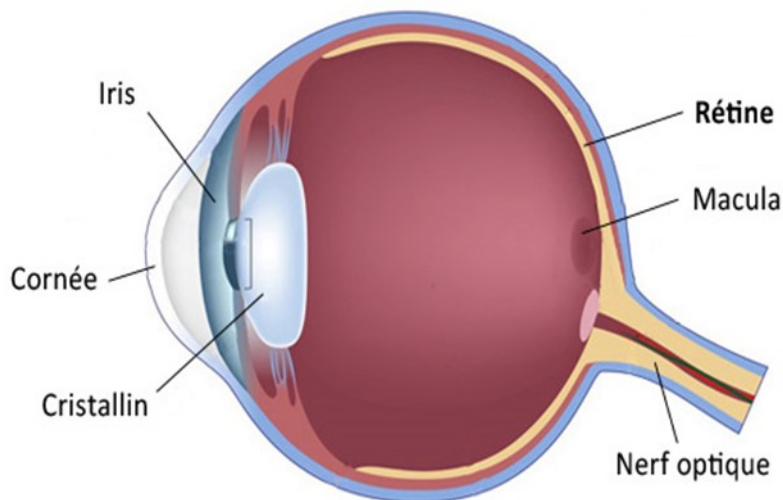
Avant-propos

La recherche scientifique se concentre actuellement sur des traitements pour mettre fin à la pandémie actuelle. Cependant, la recherche pour interrompre ou empêcher la dégénérescence maculaire se poursuit. D'autant plus que les dernières statistiques dénombrent plus de 100 millions de personnes atteintes de DMLA dans le monde. Voici quelques découvertes prometteuses. Il faut garder espoir.

André Lavoie

Une protéine « bourreau »

Dublin, Irlande - Les yeux sont un prolongement du cerveau. La rétine contient des millions de neurones spécialisés pour traiter la lumière et les images, soit les photorécepteurs. Se pourrait-il que des cellules s'activent pour causer la mort des photorécepteurs, causant ainsi la dégénérescence maculaire?



Des scientifiques du Trinity College ont effectivement découvert qu'une protéine, SARM1, étudiée pour des lésions cérébrales, pouvait jouer le rôle de bourreau. En la supprimant, ils ont constaté un ralentissement dans la mort des photorécepteurs. Les photorécepteurs ainsi protégés conservent leur fonction et continuent à transmettre des signaux électriques au nerf optique.

Cette découverte ouvre la voie à une thérapie génique pour inhiber SARM1 et protéger la vision affectée par des maladies dégénératives rétiniennes comme la DMLA.

Un gène horloger



San Diego, Californie - Un gène semble jouer un rôle clé dans le vieillissement prématuré de la rétine. Ce gène dont l'abréviation est ELOVL2 est un biomarqueur de l'âge. Il régularise plusieurs fonctions biologiques cruciales. Le déclin en raison de l'âge de ce gène affecte l'intégrité de cellules et la réponse aux attaques inflammatoires des organes.

Pour les yeux, l'ELOVL2 est impliqué dans la production d'acides gras oméga-3 et oméga-6 présents dans la rétine. Ces acides protègent les photorécepteurs contre les dommages causés par la lumière et le stress oxydatif, causes de la dégénérescence maculaire. En renversant le déclin du gène, les chercheurs ont réduit le vieillissement de la rétine chez des souris. Ils modifient le biomarqueur pour le ramener à un stade plus jeune, plus dynamique, d'où l'expression d'un gène horloger.

Ce résultat suggère de nouvelles stratégies thérapeutiques pour le traitement de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ainsi que pour d'autres maladies oculaires comme la rétinopathie diabétique et les yeux secs.

Vitamine C

Le principal avantage de la vitamine C est de renforcer le système immunitaire. Une prise quotidienne d'au moins 100 mg est importante dans le contexte de la pandémie actuelle. Les complexes vitaminiques pour les yeux tels que Vitalux ou PreserVision en contiennent amplement. Sinon, procurez-vous simplement de la vitamine C en pharmacie et à meilleur prix. Les fruits sont riches de cette vitamine et il est important d'en consommer tous les jours.



Une enzyme excitante

Charlottesville, Virginie - Une première : un traitement qui s'appliquerait aussi bien à la forme sèche qu'humide. Cette surprenante nouvelle survient après la découverte que l'absence d'une enzyme appelée Dicer pouvait entraîner les deux formes de dégénérescence maculaire.

Il existe un grand nombre d'enzymes, un type de protéine, qui jouent des rôles spécifiques dans l'organisme tels que la digestion ou la synthèse d'hormones. C'est presque par hasard qu'un chercheur en se concentrant sur la forme sèche a découvert que la perte de cet enzyme avec l'âge expliquait aussi la forme humide.

Brad Gelfand a pu restaurer l'enzyme chez la souris en adaptant une forme de thérapie génique déjà utilisée chez l'homme. Cette découverte revêt une importance particulière pour la forme humide qui nécessite des injections intraoculaires à répétition. Un traitement à base de cet enzyme prendra quelques années à être développé, mais il jette déjà une lumière importante sur la relation mal comprise entre les deux formes de dégénérescence maculaire.

« Cela renforce certainement l'idée que la dégénérescence maculaire humide et sèche partage de nombreux mécanismes » selon le chercheur.



Verres de contact

Le coronavirus peut se propager en se touchant le visage dont les yeux. Il est recommandé pour les personnes ayant des verres de contact d'opter plutôt pour les lunettes, le temps que cette crise se résorbe.

Supplanter les cellules souches?

Depuis une dizaine d'années, des chercheurs tentent d'implanter de nouveaux photorécepteurs dans la rétine à l'aide de cellules souches. Le processus est doublement long. Il faut cultiver des cellules souches à partir de la peau pour produire une rétine artificielle et ensuite la glisser à l'arrière de l'œil par chirurgie. Des chercheurs ont trouvé une solution plus rapide.

La reprogrammation de cellules de la peau en cellules souches puis en photorécepteurs prend jusqu'à six mois. Il est possible de modifier directement des cellules cutanées en sautant l'étape des cellules souches. Des cellules de la peau sont modifiées par des composés moléculaires de sorte qu'ils imitent la fonction des photorécepteurs de la rétine en seulement dix jours.

La transplantation de ces cellules s'effectue directement dans la rétine. Les chercheurs l'ont expérimentée avec des souris soumises à des lumières intenses afin de créer une dégénérescence rétinienne. Les résultats démontrent que près de la moitié des souris réagissent au traitement. Trois mois après la transplantation, des examens de la vision ont confirmé la survie de ces photorécepteurs fabriqués en laboratoire et leurs connexions aux neurones de la rétine.

La recherche tente maintenant d'améliorer l'efficacité de cette conversion directe de cellules de la peau en photorécepteurs et d'en augmenter la qualité et la quantité. Une découverte importante pour la dégénérescence maculaire, mais aussi pour d'autres types de maladies cellulaires.

Se rendre au rendez-vous avec votre ophtalmologiste?

Avec le confinement la question nous est fréquemment posée. Si vous observez un changement important dans votre vision, contactez votre spécialiste. Les cliniques ont pris des dispositions pour distancer les patients. Les proches aidants doivent demeurer à l'extérieur. Lorsqu'il s'agit d'un rendez-vous de routine, il est possible que vous soyez informé qu'il est reporté à plus tard. Cependant, les injections pour la forme humide sont essentielles. Ne pas se rendre au rendez-vous peut aggraver la perte de vision.

Comment s'en sortir sans sortir!

Depuis le 13 mars, notre routine à tous est chamboulée. Quand l'annonce du confinement a eu lieu, nous avons immédiatement pensé à nos membres, presque tous âgés de 70 ans et plus. Nous les avons aussitôt contactés (par courriel et/ou téléphone) pour leur annoncer l'arrêt de nos activités.

Nous avons par la suite envoyé un message d'encouragement, tout en leur mentionnant que puisque nous sommes un groupe de soutien, ils pouvaient compter sur nous. Nous leur avons fourni les numéros de téléphone des six membres du comité de direction. Nous avons même offert d'organiser des rencontres via Face Time pour ceux qui le désirent.

Le 1er avril, le comité de direction a tenu une rencontre téléphonique. Lors de cette réunion, nous avons décidé qu'aussi longtemps que durerait le confinement, nous allions contacter par téléphone chacun de nos membres au moins une fois par mois. Nous nous sommes donc partagé la liste de 90 membres entre nous six. Chacun organise les appels à son rythme. Le but est de partager, de garder un contact, mais aussi de s'assurer que tous sont en sécurité et bien approvisionnés!

Ces appels sont très appréciés. Les membres aiment jaser, partager, rire. Aucune détresse n'a été ressentie. Personne ne se plaint. Un commentaire qui revient souvent: « Merci de vous soucier de nous... » Au fil des années, nous ne pouvons qu'admirer nos membres. Ce sont des gens positifs, qui ne se laissent pas abattre et qui veulent profiter de la vie. Leur dynamisme et leur joie de vivre sont contagieux.

Et voilà que cette pandémie arrive et leur résilience est impressionnante. Des modèles à suivre, de grandes âmes, des personnes inspirantes qui s'adaptent à cette situation. Voici une citation, une belle image, qui les représente bien: « *Le pessimiste se plaint du vent, l'optimiste espère qu'il va changer, le réaliste ajuste ses voiles* ». Au plaisir de tous vous revoir bientôt. Vous nous manquez!

Sylvie Beaudet, au nom du Comité DMLA-ESTRIE

C'est le moment!



Agir! Une petite action revêt une grande importance dans le contexte actuel. Presque prémonitoires, des dizaines de membres se sont familiarisés avec une tablette électronique et Internet grâce à la formation donnée par l'AQDM. L'objectif était de favoriser la communication entre les membres et briser l'isolement. C'est le temps de s'en servir. Prenez l'exemple du comité de l'Estrie. Formez des groupes de contact pour échanger avec Face Time, s'envoyer des photographies, des courriels ou former une chaîne téléphonique. Faites parvenir des témoignages à l'AQDM pour les partager sur notre site et des bulletins spéciaux.

Nous voulons aussi organiser des vidéoconférences avec Zoom (www.zoom.us) un outil Internet facile d'utilisation. Je pourrais converser avec plusieurs personnes en même temps. Vous n'avez qu'à nous envoyer un courriel à info@aqdm.org. Nous communiquerons avec vous pour vous expliquer le fonctionnement et fixerons un moment pour une vidéoconférence. Vous serez étonnés de la chaleur que peut apporter cette communication.

Nous voulons remercier les bénévoles qui participent à des appels téléphoniques pour reconforter nos aînés. Les membres de Montréal ont ainsi été rejoints et ce sera au tour de Laval et du 450. Nous avons besoin de bénévoles pour toutes les régions. Que ce soit pour appeler des membres et participer à une vidéoconférence.

Nous ignorons la durée du confinement. Chose certaine, cela se fera graduellement. La distanciation persistera plus longtemps. C'est le moment de créer plusieurs petits villages à votre mesure. Les nouveaux outils de communication le permettent. L'écho de nos voix se répandra. Les messages d'amour demeureront dans les esprits. Les cœurs se réchaufferont. La solidarité imprènera nos horizons.

André Lavoie, directeur général



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.

Pour les dons en ligne, suivez cette adresse: <http://aqdm.org/don.html>

Pour les dons par la poste, veuillez libeller votre chèque à l'ordre de L'AQDM, et l'envoyer 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.*