

## Bulletin d'information - automne 2022

Mot de la présidente Hélène Thibodeau	P.1
Dr David E. Lederer, notre médecin-conseil	P.3
Surveillez votre courrier!	P.5
Du nouveau : cours de yoga et technos	P.5
Nouvelle confirmation : vitamine AREDS	P.7
Faire un don	P.8



### Mot de la présidente Hélène Thibodeau

Bonjour, je suis votre nouvelle présidente du conseil d'administration de l'AQDM. Je suis aussi responsable du comité régional de la Montérégie et conférencière pour notre association.



À la suite de l'Assemblée générale annuelle du 4 juin, les membres du conseil d'administration m'ont élue présidente pour l'année en cours. Je suis grandement honorée de cette nomination, que j'ai acceptée principalement à cause de l'équipe en place.

J'ai découvert chez les membres du conseil des personnes d'expérience avec un vécu et des compétences différentes, qui en font des personnes exceptionnelles, totalement dévouées et engagées. Je vous les présente.

Le comité exécutif est composé de 4 administrateurs :

- La présidente, Hélène Thibodeau qui habite Saint-Constant
- Le vice-président, Lucien Le Comte qui habite Montréal
- Le secrétaire, Armand Bastien qui habite Montréal
- La trésorière, Céline Deschênes qui habite Saguenay

# Mot de la présidente (suite)

Les autres administrateurs sont :

- Monique Lalonde qui habite Laval
- Pauline Malenfant qui habite Drummondville
- Lucie Morneau qui habite Québec
- Jocelyne Cauchon qui habite Brossard

Et il y a un poste vacant que nous comblerons plus tard.

Le conseil d'administration a adopté un plan d'action ambitieux et vous, nos membres, serez au cœur de nos préoccupations.

La direction générale est assurée par Sylvie Castonguay, une gestionnaire d'expérience. Je souligne aussi la fidèle collaboration d'Alexandre Goulet, directeur, Développement et services aux membres.

Maintenant quelques mots sur moi. Je suis atteinte de DMLA depuis une dizaine d'années et, depuis 2019, la forme humide s'est installée dans l'œil droit. Je suis mère et grand-mère. Gestionnaire d'expérience, j'ai occupé des postes de direction générale et de direction des opérations dans le milieu du transport de personnes des secteurs public et privé.

Je crois fermement au travail d'équipe. Le respect, la rigueur et la recherche de l'harmonie complètent mes valeurs et ma philosophie de gestion. Cela permettra de valoriser les compétences des administrateurs et des bénévoles.

Participez aux activités et faites-nous part de vos suggestions. Ensemble et sereinement, nous allons briser l'isolement, apprendre à mieux vivre avec la maladie et faire entendre notre voix.

**Rencontrez Hélène Thibodeau**

En vidéo sur la page d'accueil du site web de l'AQDM  
(aqdm.org).

Au téléphone, en écoutant son message au  
1-833-546-2736.

# Dr David E. Lederer, notre médecin-conseil



*Dr David E. Lederer signera une chronique régulière à partir du prochain numéro du bulletin. Voici un texte qu'il a rédigé en guise d'introduction.*

Notre vision, nous la tenons pour acquise jusqu'à ce que nous commençons à la perdre. Elle devient alors le centre de nos préoccupations.

Je suis ophtalmologiste certifié par le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada avec une sous-spécialité en maladies de la rétine. J'habite à Montréal et y pratique ma profession.

J'ai l'énorme privilège de m'adresser à vous aujourd'hui en tant que nouveau médecin-conseil de l'AQDM. Je me propose de vous informer des principales avancées en recherche, d'aider à répondre aux questions les plus fréquemment soulevées et de traiter de divers sujets d'intérêt.

Mais laissez-moi d'abord vous parler un peu de moi ! J'ai grandi à Pittsburgh en Pennsylvanie aux États-Unis, où j'ai obtenu un baccalauréat en Sciences, concentration en biologie et option en littérature mondiale à l'Université d'État de Pennsylvanie.

De là, je me suis déplacé vers l'est du pays où j'ai obtenu un diplôme en médecine à l'École de médecine de l'université de Tufts à Boston. J'y ai eu l'incroyable occasion de travailler avec les inventeurs de la technologie OCT (Optical Coherence Tomography ou tomographie par cohérence optique).

Je crois que vous connaissez cet appareil qui est utilisé lors de presque toutes vos visites chez un spécialiste de la rétine.

Après avoir obtenu mon diplôme de médecine, j'ai étudié en ophtalmologie à l'Université McGill où, pendant cinq ans, je me suis spécialisé en chirurgie et sur les maladies de l'œil.

# Dr David E. Lederer (suite)

Par la suite, j'ai étudié à l'Université Duke à Durham en Caroline du Nord afin d'y suivre un programme de formation enrichie sur la rétine. J'y ai vraiment approfondi mes connaissances et mes compétences en tant que spécialiste des différentes maladies pouvant affecter la rétine, dont la dégénérescence maculaire.

J'étais alors marié à une femme merveilleuse de Montréal et nous sommes revenus à Montréal pour y fonder notre famille. J'y poursuis ma carrière en m'impliquant dans de nombreuses activités reliées à ma spécialité, dont une charge professorale à l'Université McGill. J'ai aussi travaillé avec Santé Canada afin d'assurer l'accès aux soins en ophtalmologie aux citoyens des Premières Nations.

Je suis l'auteur de publications dans divers journaux médicaux et réviseur de mes pairs afin d'assurer la qualité des publications en recherche. De plus, j'agis comme chercheur dans des essais cliniques locaux et internationaux. Ce sont quelques-unes des activités qui occupent mes journées, en plus bien sûr de ma pratique clinique bien remplie !

Au fil du temps, j'apprendrai à vous connaître, car je souhaite pouvoir contribuer à votre réconfort et devenir une personne-ressource dans votre cheminement.

Appliquons-nous à bien vivre le moment présent tout en préparant un avenir meilleur.. ensemble.

David E. Lederer, MD FRCSC

# Surveillez votre courrier!

Au cours des prochaines semaines, vous recevrez par la poste un formulaire de mise à jour de votre dossier de membre de l'AQDM. Si vous ne pouvez remplir le formulaire par écrit, vous pourrez téléphoner au bureau de l'AQDM et recevrez de l'aide pour remplir votre formulaire par téléphone.

La mise à jour de votre dossier permettra de valider vos coordonnées et de mieux vous connaître. Des informations comme l'état de votre santé visuelle et l'usage que vous faites, ou non, des technologies serviront à vous proposer des services, des informations et des activités toujours plus pertinents. Si vous êtes proche aidant(e), vous pourrez aussi nous renseigner davantage sur vos attentes.

## Du nouveau : cours de yoga et technos

À compter du mois de septembre, de nouvelles activités gratuites sont offertes par Zoom à l'ensemble de nos membres ayant accès à un ordinateur, une tablette ou un cellulaire.

Si vous n'en possédez pas, ça pourrait être l'occasion d'inviter un membre de votre entourage ayant l'équipement nécessaire à y participer avec vous!

Notez que les membres de l'AQDM pour lesquels nous avons une adresse courriel ont déjà reçu de l'information au sujet des cours. Si vous avez une adresse courriel et n'avez pas reçu d'information, veuillez téléphoner au 1 866 867-9389 ou écrire à [info@aqdm.org](mailto:info@aqdm.org) afin de nous transmettre une adresse courriel vous permettant de recevoir les invitations à l'avenir.



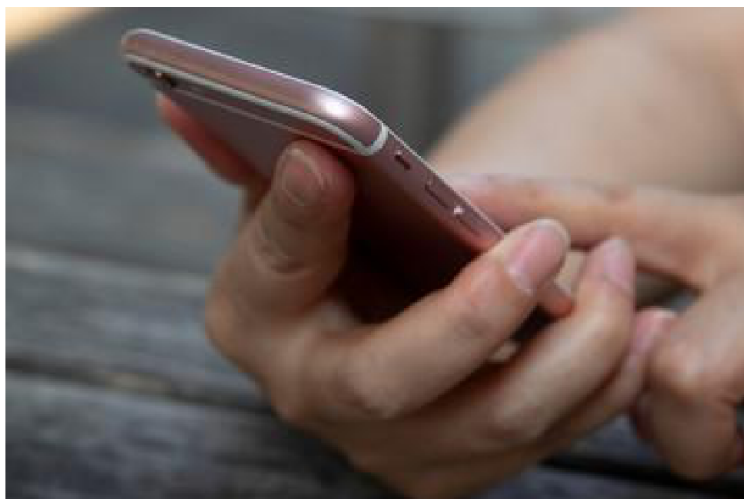
# Yoga sur chaise pour une bonne santé globale

La formatrice Carole Morency, fondatrice de Yoga Tout, anime les six sessions de yoga qui auront lieu par Zoom les lundis de 10 h 30 à 11 h 30 du 26 septembre au 7 novembre. Relâche le 10 octobre, jour de l'Action de grâces.

Les cours de yoga sur chaise sont adaptés à des participants vivant avec la dégénérescence maculaire. Des exercices sécuritaires, des techniques de respiration et de relaxation permettent d'améliorer l'équilibre, la mobilité, la souplesse et l'estime de soi.

## Cours donnés par des formateurs d'INCA

Depuis le 6 septembre, un cours de 10 rencontres est offert en ligne à nos membres qui souhaitent apprendre à utiliser VoiceOver pour iPhone. Cette formation est donnée sur Zoom par Lyne Dubé, cheffe de programme en technologie adaptée de la Fondation INCA. Une autre session sera offerte cet hiver compte tenu de l'intérêt suscité par le cours et le nombre de participants maximum est déjà atteint.



VoiceOver est un lecteur d'écran basé sur les gestes qui permet à l'utilisateur de naviguer sur son iPhone même s'il ne voit pas bien l'écran. Il donne des descriptions audibles de ce qui s'affiche à l'écran.

Nous vous encourageons également à vous renseigner auprès d'INCA au sujet des diverses formations en technologies adaptées qui sont gratuites et offertes en ligne aux personnes vivant avec une limitation visuelle.

Pour consulter la liste des formations données cet automne :  
<https://inca.ca/fr/programmes/techno/formations-en-technologies-adaptees?region=qc>



# Nouvelle confirmation : vitamine AREDS

Une nouvelle étude portant sur 10 ans de données suggère que la formule AREDS2 est légèrement plus efficace que la formule AREDS originale. Le rapport précédent avait été diffusé en 2013.

La formule AREDS2 contient notamment de la lutéine et de la zéaxanthine alors que la formule AREDS n'en contient pas. On trouve plutôt du bêta-carotène dans l'AREDS, ce qui n'est pas recommandé aux fumeurs et aux personnes présentant un risque élevé de cancer du poumon.



Dans cette étude publiée dans JAMA Ophthalmology en 2022, on confirme aussi à nouveau que les compléments alimentaires peuvent ralentir la progression de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) à partir du niveau intermédiaire et que la formulation d'AREDS2 n'augmente pas le risque de cancer du poumon.

Pour contribuer pleinement au ralentissement de la DMLA, la prise de vitamine devrait être combinée à une vie active, à une alimentation riche en produits bons pour les yeux ainsi qu'au port de lunettes de soleil polarisées et d'un chapeau à large bord, hiver comme été. Et bien sûr, la cigarette n'est pas au rendez-vous! N'oubliez pas de consulter un professionnel de la santé si vous souhaitez changer de suppléments vitaminiques.

Référence sur la bonne alimentation pour les yeux :

Page Alimentation du site web de l'AQDM :  
<http://www.aqdm.org/alimentation.html>



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 ( )

Pour un reçu par courriel, indiquer l'adresse: \_\_\_\_\_

L'Agence du Revenu du Canada exige que l'adresse personnelle du donateur apparaisse sur le reçu pour don de charité.