

Bulletin d'information - Printemps 2023

La force du nombre	P.1
À propos de la tomographie par cohérence optique ou l'OCT Scan	P.3
Le mot de la présidente	P.5
La DMLA, il faut en parler	P.6
Assemblée générale des membres	P.7
Faire un don	P.8



La force du nombre



Sylvie Castonguay
Directrice générale

Nous avons souligné le mois de la DMLA en février dernier. C'était la première fois que l'AQDM participait à ce mois de sensibilisation aux côtés d'organisations canadiennes et américaines. Pour l'occasion, nous avons émis un communiqué de presse conjoint avec l'Association des médecins ophtalmologistes du Québec précisant que **2,5 millions de Canadiens dont 500 000 Québécois sont atteints de DMLA.**

C'est un nombre à la fois impressionnant et inquiétant. En plus de ce communiqué, l'AQDM a déployé une campagne de publicité en mars et en avril dont nous parlons en page 6 du bulletin. Vous y verrez la publicité, qui a permis de rejoindre des milliers de personnes et d'augmenter le nombre de demandes d'information et de membres. Notre présidente Hélène Thibodeau et moi avons aussi donné plusieurs conférences virtuelles ou en présentiel au cours des derniers mois et le calendrier se remplit!

L'AQDM joue un rôle actif pour sensibiliser le public à la dégénérescence maculaire, et plus particulièrement la DMLA qui est la source de 90% des nouveaux cas de cécité légale au Canada. La DMLA demeure souvent méconnue alors que la prévention et le dépistage hâtif peuvent contribuer à la prévenir, à la retarder ou à en ralentir la progression.

La force du nombre (suite)

Nous avons encore beaucoup de boulot à faire par rapport aux quatre axes de notre intervention : sensibilisation, référence aux ressources du milieu, entraide et représentation auprès des décideurs.

Assemblée générale des membres le 21 juin

Je vous invite à assister à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu le 21 juin à 9 h 30 par Zoom et par téléphone. Le mode présentiel n'a pas été retenu cette année, le conseil d'administration souhaitant prendre le temps d'évaluer le format de l'assemblée générale pour les années à venir. Rendez-vous à la page 7 du bulletin pour en savoir plus sur l'assemblée et comment confirmer votre présence.

La tenue de l'assemblée m'amène au cœur du thème de mon article : la force du nombre, soit les 500 000 personnes atteintes. Quand on y pense, en les rassemblant ainsi que leurs aidants, l'AQDM peut jouer un rôle déterminant pour sensibiliser, mais aussi pour contribuer à ce que les soins et les traitements soient accessibles en temps opportun gratuitement. Dans l'état actuel du système de santé, rassembler les personnes intéressées et prendre un rôle de leader devient même essentiel. La population du Québec vieillit et le ministère de la santé et des services sociaux est envahi de demandes en provenance de divers groupes. Ces groupes représentent les intérêts d'autant de gens souffrant de divers problèmes de santé à la recherche de soins et en quête d'autonomie.

Autre élément digne de mention, plusieurs traitements novateurs sont dans le collimateur pour la dégénérescence maculaire sèche. C'est une nouvelle extraordinaire. L'arrivée de ces traitements au Canada à plus ou moins longue échéance aura un impact sur la vie de beaucoup de gens. Les nouveaux traitements pour la DMLA sèche font l'objet d'une vigie à l'AQDM en collaboration avec Dr David Lederer afin d'avoir une bonne compréhension des perspectives d'avenir et agir au moment opportun pour vous représenter. Nous vous reviendrons à ce sujet. Entre-temps, je vous invite à lire l'article de Dr Lederer sur la tomographie par cohérence optique (OCT) en page 3.

En conclusion, VOTRE association se doit d'évoluer et d'agir avec stratégie dans un contexte tendu et complexe. Soyez des nôtres à l'assemblée générale de juin pour échanger et prendre connaissance du travail accompli au cours de la dernière année.

À propos de la tomographie par cohérence optique ou l'OCT Scan



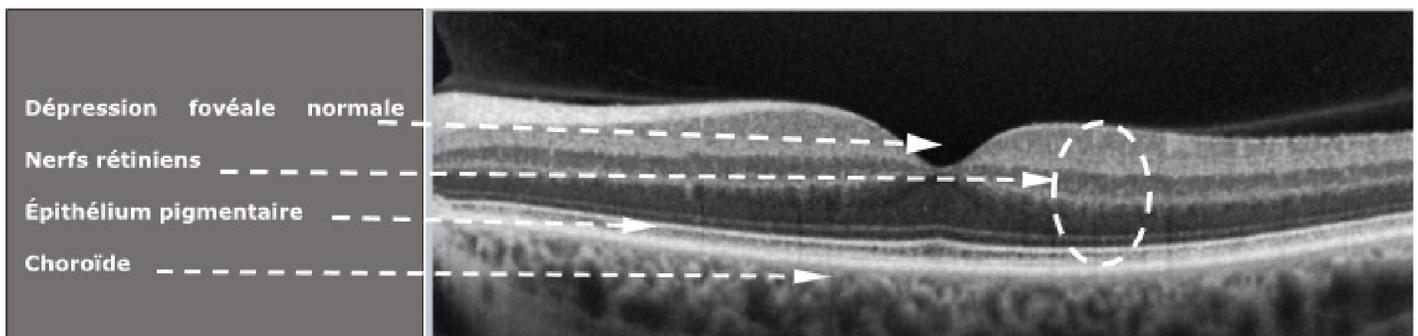
*David E. Lederer, MD FRCSC
Médecin-conseil de l'AQDM*

Si vous avez récemment consulté un optométriste ou un ophtalmologiste pour une évaluation de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), il est fort probable que vos yeux aient fait l'objet d'un examen OCT. Qu'est-ce qu'un OCT et pourquoi cet examen est-il si important ?

OCT est un acronyme qui signifie Optical Coherence Tomography ou tomographie par cohérence optique. Il s'agit essentiellement d'un appareil qui projette de la lumière dans l'œil et qui enregistre la vitesse et la forme des rayons lumineux qui rebondissent sur l'arrière de l'œil et reviennent à l'appareil.

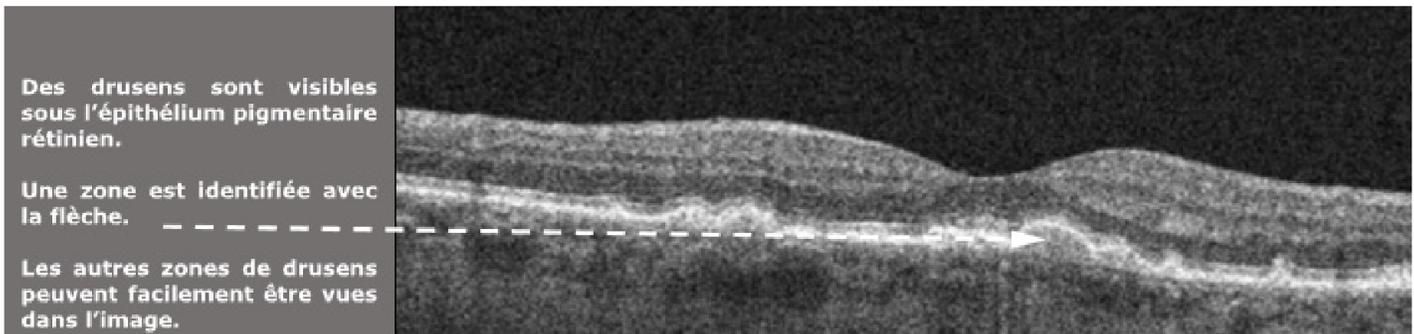
Instantanément, plusieurs formules mathématiques, algorithmes et puces informatiques très sophistiquées se mettent en œuvre à l'intérieur de l'appareil, afin de fournir une image des structures à l'intérieur de l'œil, y compris la rétine (la couche nerveuse de la vision) ainsi que les cellules et vaisseaux sanguins qui la soutiennent.

Coupe de la macula normale

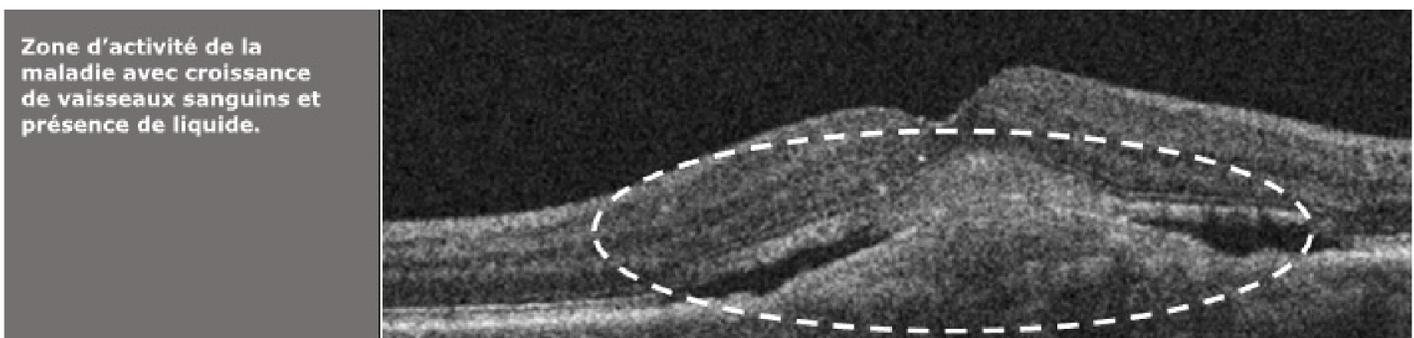


Chronique (suite)

Coupe de la macula avec DMLA sèche



Coupe de la macula avec DMLA humide



Comme l'appareil peut mesurer des changements d'une taille aussi petite que 5 micromètres (soit 10 000 fois plus petit qu'un centimètre) et que les nouveaux appareils seront encore plus performants au cours des prochaines années, vous comprendrez qu'il s'agit d'un outil diagnostique incontournable. De plus, il s'agit d'un appareil extrêmement sécuritaire pour le patient et l'œil humain, car l'OCT n'émet aucun rayon X, aucune radiation et la lumière projetée est sans danger pour l'œil. L'examen de l'œil peut être répété aussi souvent que nécessaire sans causer de dommages à votre vision.

Pour les patients atteints de DMLA, l'OCT est un outil essentiel pour plusieurs raisons, mais il est généralement utilisé pour déterminer si le patient est atteint de "DMLA sèche" ou de "DMLA humide". Cette distinction est importante, car le traitement de la DMLA sèche est différent de celui de la DMLA humide. D'autres maladies peuvent également affecter les nerfs rétiniens, les cellules de soutien et les vaisseaux sanguins. L'OCT peut donc aider à déterminer si d'autres maladies sont présentes et contribuent à vos problèmes de vision.

Chronique (suite)

La quantité de technologies d'imagerie dans le domaine des soins oculaires est fascinante (l'OCT n'est qu'un outil parmi d'autres) parce qu'elle permet à votre médecin de mieux comprendre, surveiller et soigner votre santé oculaire. Grâce à ces technologies évolutives et à la fine pointe des plus récentes découvertes, de nombreux patients peuvent désormais bénéficier d'un diagnostic plus précoce, ce qui permet bien souvent d'obtenir des résultats plus favorables pour le maintien de votre vision.

Le mot de la présidente



*Hélène Thibodeau,
présidente du conseil
d'administration*

Au cours de la dernière année, j'ai eu le privilège de représenter l'AQDM et de donner une douzaine de conférences en virtuel et en présentiel à travers la province. Pour moi, ce fut la période de questions qui s'est avérée la plus intéressante et enrichissante des conférences.

Nombreux sont les membres qui ne peuvent assister aux conférences et à la lumière des questions posées lors des rencontres, il me fait plaisir de partager avec vous un résumé de mes meilleurs conseils.

Mes meilleurs conseils

- Consultez régulièrement un professionnel de la vision, soit un optométriste ou un ophtalmologiste, afin d'obtenir le bon diagnostic expliquant votre baisse de vision et subir au besoin une tomographie par cohérence optique.
- Vous ne vous êtes pas senti écouté lors de votre rendez-vous avec le médecin? N'hésitez pas à demander un deuxième avis ou à être accompagné d'un proche aidant si nécessaire.
- Avec l'aide de votre optométriste ou ophtalmologiste, soignez vos yeux secs si vous en souffrez. Mieux vous les soignerez, mieux vous verrez.
- Utilisez la grille d'Amsler plusieurs fois par semaine afin de détecter rapidement tout changement de vision dans chaque œil.
- Apprenez à utiliser toutes les technologies aidant à la basse vision pendant que votre vision est encore bonne.

Mes meilleurs conseils (suite)

- Protégez vos yeux du soleil en portant chapeau et verres solaires même lorsque nuageux. Vous n'avez pas les moyens d'acheter des verres solaires à votre vue? Procurez-vous les « surlunettes » à un prix abordable, à porter par-dessus vos lunettes régulières. Privilégiez la teinte brune qui augmente les contrastes, ce qui est fort utile lorsque l'on souffre de DMLA.
- Prenez les vitamines recommandées par votre médecin car cela peut ralentir l'aggravation de la DMLA.
- Ne fumez pas et mangez bien, notamment des légumes et fruits colorés riches en vitamine A, lutéine et zéaxanthine.
- Ne cessez pas vos traitements s'il y a lieu.
- Communiquez avec l'AQDM pour toute question, vous recevrez toujours un retour d'appel.

La DMLA, il faut en parler.

AQDM
Association québécoise de la
dégénérescence maculaire

Dégénérescence maculaire

Savez-vous ce que c'est?

- Une maladie oculaire qui touche plus de 500 000 personnes au Québec.
- La perte graduelle ou soudaine de la vision centrale.
- La principale cause de perte visuelle chez les gens âgés de 50 ans et plus.
- La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est le plus souvent en cause.

DÉCOUVREZ
comment prévenir, dépister et trouver du soutien.

aqdm.org
info@aqdm.org
1 866 867-9389
AQDMORG

En février dernier, l'AQDM a souligné le mois de la DMLA pour la première fois. Un communiqué de presse conjoint avec l'Association des médecins ophtalmologistes du Québec (AMOQ) a été émis. Dr Jean Daniel Arbour, coauteur du livre Dégénérescence maculaire, était le porte-parole de l'AMOQ. Ce communiqué a été rediffusé sur les pages Facebook de plusieurs autres organismes et a suscité des entrevues à la radio et à la télévision.

En mars et en avril, la campagne publicitaire déployée dans de nombreux hebdomadaires régionaux et dans les journaux Métro de Montréal et de Québec a permis à l'AQDM d'accueillir de nombreux nouveaux membres. C'est sans

compter les nombreuses conférences données par notre présidente et notre directrice générale entre février et mai en salle ou virtuelles dans plusieurs régions du Québec. Et le calendrier commence à se remplir pour l'automne!

Il y a aussi des développements du côté du programme Vivre avec la DMLA. Toujours plus de cabinets d'ophtalmologie exposent l'affiche et les dépliants de l'AQDM, suscitant l'adhésion de nouveaux membres. Un kiosque a aussi permis d'échanger avec les équipes d'ophtalmologie à la conférence de l'AMOQ à Montréal, les 24 et 25 avril.

Avis de convocation
Assemblée générale annuelle
Le 21 juin 2023, 9 h 30

Assemblée virtuelle sur Zoom ou par téléphone

Tous les membres de l'AQDM sont conviés à l'assemblée.

Ordre du jour

- Ouverture de l'assemblée et adoption de l'ordre du jour
- Nomination d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
- Vérification du quorum
- Constatation de la régularité de l'avis de convocation
- Adoption du procès-verbal de la dernière assemblée
- Dépôt et présentation du rapport annuel d'activités et des états financiers
- Nomination du vérificateur externe
- Élection des membres du conseil d'administration
- Clôture de l'assemblée

Confirmez votre présence d'ici le 15 juin 2023 :

- Par courriel : inscription@aqdm.org
- Par téléphone : 1 866 867-9389

Vous recevrez une confirmation d'inscription et l'information nécessaire pour vous joindre à la rencontre par Zoom ou par téléphone.

Le bénévolat vous intéresse?

Vous aimeriez poser votre candidature pour devenir membre du conseil d'administration de l'AQDM ou bénévole au sein d'un de nos comités? Si oui, faites-nous connaître vos motivations et compétences en communiquant avec Sylvie Castonguay : 1 866 867-9389 ou sylvie@aqdm.org, idéalement d'ici le 14 juin 2023.



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 expédiés par la poste, utilisez l'enveloppe préadressée reçue avec votre bulletin. Glissez-y le formulaire ci-dessous dûment rempli et votre chèque libellé à l'ordre de : **AQDM**

Sinon, adressez votre enveloppe à :

AQDM

400, avenue Laurier Ouest, Bureau 403, Montréal (Québec) H2V 2K7



Formulaire de don

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.