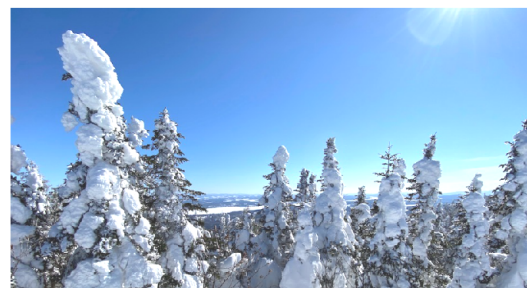


Bulletin d'information - Hiver 2024-2025

Une grande chaîne de solidarité	P.1
Un message de notre nouveau médecin-conseil	P.3
Mon cellulaire, mon meilleur ami à Paris !	P.4
Les maladies oculaires et le vieillissement	P.5
Pour passer un hiver plus doux	P.7
Nos conférences disponibles sur CD et DVD	P.8



Une grande chaîne de solidarité



*Sylvie Castonguay,
présidente-
directrice générale*

Un nouveau changement a eu lieu à la direction de l'AQDM. Le conseil d'administration m'a nommée présidente-directrice générale lors de sa réunion du 31 octobre dernier. Une modification aux règlements généraux a été apportée afin de créer ce nouveau poste à la suite du départ de la directrice générale par intérim Louise Trottier. Cette modification sera entérinée lors de la prochaine assemblée générale annuelle en 2025. Louise a mis fin à son mandat temporaire afin de prendre soin de sa santé. Elle demeure bénévole et contribuera à son rythme. Je la remercie de son engagement, qui se poursuit sous une autre forme.

Je cumule dorénavant avec enthousiasme les fonctions de présidente du conseil d'administration et de directrice générale. À la suite d'opérations d'extraction de cataracte réussies, je me sens prête à diriger l'association à nouveau. Mon retour à la direction et la poursuite de l'engagement de Louise illustrent combien l'AQDM est une grande chaîne de solidarité.

(suite à la page 2)

Les belles rencontres de l'automne

Cet automne a été ponctué de plusieurs activités qui ont permis d'aller à la rencontre des membres et du grand public. Nos bénévoles et employés ont rencontré des centaines de personnes, répondu à leurs questions, remis de la documentation, écouté les besoins avec sérieux, empathie et générosité. Merci à nos vaillants ambassadeurs! Voici quelques actions :

- Les kiosques de l'AQDM lors de salons des aînés et de personnes vivant avec une limitation visuelle à Montréal, Québec, Saguenay, Sherbrooke, St-Jérôme et Ste-Thérèse.
- Le Sommet des bénévoles à Québec qui a permis des échanges amicaux et un beau partage d'informations.
- Les rencontres d'échange entre membres organisées par les bénévoles de nos comités de soutien régionaux.
- Les deux conférences accessibles par Internet et par téléphone en octobre et en novembre. Des centaines de personnes les ont écoutées en direct et en rediffusion sur notre chaîne YouTube.
- Les cinq conférences données en présentiel.
- Les cours de yoga virtuels offerts gratuitement à nos membres de tout le Québec.
- Sans compter la réponse aux nombreux appels et courriels de personnes demandant de l'information sur la dégénérescence maculaire, des références et du soutien.

Le don de fin d'année en guise de solidarité

Un constat s'impose, l'AQDM est une ressource importante.

À l'association, nous avons fait le choix d'offrir l'adhésion gratuite à tous nos membres. Nous désirons conserver cette orientation. Toutefois, pour rejoindre les gens atteints de dégénérescence maculaire et leurs aidants, les informer et les soutenir, vos dons sont essentiels.

Un don, peu importe le montant, n'est jamais minime car il permet toujours de réaliser de grandes choses ! Et nous voulons offrir le meilleur à toute notre communauté ! Alors, je vous invite à faire un don à l'AQDM en cette fin d'année en guise de solidarité envers notre cause commune et de soutien envers notre travail.

Tous les membres de notre équipe, employés et bénévoles, vous souhaitent une période des Fêtes remplie de beaux moments avec vos proches.

Un message de notre nouveau médecin-conseil

Je suis ophtalmologiste spécialisé en chirurgie de la rétine et du vitré et je pratique à l'hôpital du Saint-Sacrement du CHU de Québec ainsi qu'au Centre Oculaire de Québec. J'ai complété ma résidence en ophtalmologie à l'université Laval pour ensuite compléter deux années de formation complémentaire à l'université de Toronto puis à l'université de Colombie-Britannique. J'ai débuté ma pratique dans la ville de Québec en 2013 où j'ai occupé différents postes, notamment la direction du programme de résidence en ophtalmologie. Je suis présentement directeur de la division universitaire d'ophtalmologie.



*Dr Serge Bourgault,
MD, FRCSC,
ophtalmologiste
spécialisé en chirurgie
de la rétine et du vitré
et médecin-conseil de
l'AQDM*

Depuis le début de ma pratique, j'ai participé à de nombreux projets de recherche visant, entre autres, à développer de nouveaux traitements pour la dégénérescence maculaire humide et sèche. Mon implication auprès de l'AQDM s'inscrit dans le même désir d'améliorer la qualité de vie des patients souffrant de dégénérescence maculaire. C'est avec grand plaisir que je prends la relève du Dr David E. Lederer à titre de médecin-conseil. Je continuerai à vous informer des nouvelles avancées concernant la dégénérescence maculaire et à défendre vos intérêts. Au plaisir de collaborer avec vous!

Une multitude de livres audio à votre portée

Le Service québécois du livre adapté (SQLA) offre l'accès gratuit à des collections de livres en format audio à tous les résidents du Québec vivant avec une déficience de lecture des imprimés. L'abonnement au SQLA permet d'accéder à l'ensemble des services de BANQ, en plus d'avoir un accès exclusif à des collections et à des équipements adaptés offerts à la Grande Bibliothèque ou en ligne.

Le SQLA donne aussi accès aux livres et revues en format audio du Centre d'accès équitable aux bibliothèques (CAÉB), un service pancanadien qui donne accès à des livres et revues en anglais et en français.

Information : 1 866 410-0844 ou sqila@banq.qc.ca.

Mon cellulaire, mon meilleur ami à Paris !



*Hélène Thibodeau,
conférencière de
l'AQDM*

Comme je vous l'exprimais lors du dernier webinaire le 9 octobre, j'ai dû faire le deuil de ma vision parfaite car je suis atteinte de la DMLA avec forme humide aux deux yeux et je reçois des injections aux quatre semaines.

Je profite de l'intervalle entre mes injections pour effectuer de petits voyages et le dernier fut un magnifique séjour de 11 jours à Paris.

J'ai mis en application un conseil que je donne lors de mes conférences, c'est-à-dire d'utiliser toutes les fonctions d'accessibilité ou autres de son téléphone cellulaire. Dans mon cas, il s'agit d'un iPhone.

À l'aéroport, je photographie l'affichage dynamique et je le lis sur mon cellulaire. Idem pour les noms de rue à Paris, les adresses ou la carte des stations de métro dans les wagons.

Est-ce facile et utile de prendre des photos? Certainement, car les caméras des téléphones intelligents sont très performantes. Je prends une photo d'un paysage ou une scène que je vois embrouillé et je me retrouve avec une photo bien définie que je peux regarder et grossir sur le téléphone, la tablette ou l'ordinateur.

De plus, je vous recommande de vous procurer le cordon pour cellulaire que vous porterez autour du cou ou au poignet, ce qui vous empêchera d'échapper votre cellulaire et le protégera contre le vol.

Mes compagnons de voyage et moi avons aussi activé la fonction de localisation afin de savoir en tout temps où l'on se trouvait en cas d'urgence.

Plus on utilise les fonctionnalités des appareils intelligents, plus on découvre de nouvelles solutions. Bonne découverte!

Pour donner ou obtenir un iPhone

L'organisme INCA recueille les iPhone dont les gens veulent se départir.

Information : www.rendrelappareil.ca

De plus, il offre gratuitement des iPhone aux personnes ayant une vision partielle. Information : 1 833 554-5020.

Les maladies oculaires et le vieillissement

Avec l'âge, il y a augmentation des troubles de la vision et des maladies oculaires. Voici un aperçu des maladies oculaires reliées au vieillissement.

La **dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)** est une maladie oculaire directement associée au vieillissement des yeux. C'est la première cause de cécité chez les personnes âgées de 50 ans et plus et 25% des gens de plus de 75 ans peuvent en être atteints.

La **cataracte** est aussi reliée à l'âge. Avec le temps, le cristallin (lentille à l'intérieur de l'œil) subit une perte de transparence conduisant à une diminution graduelle de la vision. La cataracte n'est donc pas une peau sur l'œil ou un voile. Habituellement, les cataractes vont toucher les deux yeux. Mais, souvent, la baisse de vision touche un œil plus que l'autre. Au début, on peut améliorer la vision en modifiant les lunettes. Toutefois, quand la perte de transparence est trop importante, il doit y avoir chirurgie. La cataracte ne provoque pas d'inconfort oculaire (pas de sensation de douleur, de picotement, de brûlure ou de larmolement). Les signes sont plutôt une vision floue, des éblouissements, des difficultés à conduire le soir, une perte d'éclat des couleurs. De plus la vision d'un œil peut être dédoublée.

Troisième cause de cécité, le **glaucome** touche environ 2% de la population âgée de plus de 40 ans. Il s'agit d'une atteinte au nerf optique se caractérisant par une augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil, une diminution du champ de vision et, ultimement, une baisse de vision. Le glaucome est une maladie chronique qui peut se contrôler avec des gouttes ou par chirurgie. En général le glaucome est asymptomatique jusqu'à ce que la vision et le champ de vision soient atteints. C'est pourquoi on doit passer des examens régulièrement et mesurer la pression à l'intérieur des yeux pour voir s'il y a évolution. Si seule la pression est élevée, sans qu'il n'y ait de dommages aux cellules nerveuses, on parle d'hypertension oculaire. Il y a deux formes de glaucome. Le plus fréquent est celui à angle ouvert qui représente 90% des cas de glaucome. Il y a aussi le glaucome à angle fermé.



*Dr Josée Falardeau,
optométriste-conseil
de l'AQDM*

(suite à la page 6)

Les maladies oculaires et le vieillissement (suite de la page 5)

Les **corps flottants** sont de petites particules ou filaments qui flottent dans les yeux et provoquent des ombrages devant la vision. Ils peuvent apparaître à tout âge, mais plus fréquemment après 60 ans. Ils perturbent la vision mais sont inoffensifs la plupart du temps. Il faut cependant s'assurer que la rétine soit intacte au moment de leur apparition car un trou ou une déchirure rétinienne pourrait les provoquer.



La **sécheresse oculaire** est un problème qui touche toutes les catégories d'âge (25% de la population générale souffre de sécheresse), mais elle augmente avec l'âge. Plusieurs maladies systémiques touchant les gens âgés comme les maladies inflammatoires, l'arthrite, le lupus et la prise de certains médicaments vont provoquer la sécheresse.

D'autres maladies apportent souvent des complications oculaires plus fréquentes avec l'âge comme le diabète, le zona, l'hypertension et les problèmes de circulation sanguine. Le tabagisme et l'exposition aux rayons UV accélèrent aussi le vieillissement des structures oculaires et conduisent à un risque accru de développer des maladies oculaires.



Compte tenu de la prévalence accrue des maladies oculaires chez les personnes de plus de 60 ans, il est recommandé de passer un **examen oculaire approfondi** (avec imagerie) régulièrement.

Pour passer un hiver plus doux

Nous vous invitons à découvrir de nouvelles ressources pour passer un hiver plus agréable.

Une multitude d'organisations proches de chez vous ou facilement accessibles peuvent faciliter votre quotidien, vous accompagner ou vous divertir.

Site web de l'AQDM

Consultez la page suivante de notre site web de l'AQDM :

<https://aqdm.org/bonnes-adresses-et-infos-pratiques>

Vous y trouverez plusieurs organisations pouvant vous aider à obtenir du soutien professionnel, à avoir accès à des objets adaptés à la basse vision ou vous divertir.

Par exemple, vous pourriez découvrir des articles très utiles pour la vie de tous les jours. Cuisiner et vaquer à vos occupations quotidiennes deviendront plus faciles! L'hiver est long quand on hésite à sortir de chez soi pour éviter une chute. Vous pourriez vous divertir en toute sécurité à la maison en entrant dans de nouveaux univers grâce aux livres audio.

Vous n'avez pas accès à Internet?

N'hésitez pas à nous téléphoner au bureau de l'AQDM et laissez-nous un message détaillé. Nous vous proposerons des ressources en fonction de vos besoins. Composez le 1 866 867-9389 (ligne sans frais).

La ligne 211

La ligne 211 est aussi utile à contacter par téléphone ou via son site web 211.ca. C'est une ligne d'information et de référence au sujet des ressources sociocommunautaires disponibles dans les communautés. Besoin de transport adapté, de soutien à domicile, d'aide alimentaire... ou bien d'autres services? Ce service gratuit et confidentiel est accessible jour et nuit.



Nos conférences disponibles sur CD et DVD

Depuis l'automne 2023, l'AQDM a tenu plusieurs conférences présentées via Internet ou par téléphone. Vous pouvez les regarder en tout temps sur notre chaîne YouTube. Nouveauté, **nos membres n'ayant pas accès à Internet** peuvent maintenant voir les conférences données entre janvier et mai 2024 sur supports CD et DVD gratuitement.

Thèmes et conférenciers

- L'ABC de la dégénérescence maculaire - Hélène Thibodeau, conférencière de l'AQDM
- L'atrophie géographique - Dr Marc-André Rhéaume, ophtalmologiste
- Nouveaux traitements pour la dégénérescence maculaire humide - Dr Karim Hammamji, ophtalmologiste
- Adapter son domicile à la perte de vision – Évelyne Laroche, ergothérapeute
- Questions fréquentes sur la vision - Dre Josée Falardeau, optométriste-conseil de l'AQDM

Pour commander un exemplaire

Téléphonez au 1 866 867-9389 (sans frais) d'ici le 17 janvier 2025. Indiquez votre nom et votre numéro de téléphone et si vous préférez recevoir les conférences sur un support CD ou DVD.

Une initiative soutenue par les partenaires financiers de nos conférences virtuelles : Apellis, Astellas, Biogen et Roche.

Je contribue à l'AQDM en faisant un DON

Par carte de crédit : via notre site web aqdm.org ou par téléphone au 1 866 867-9389.

Par chèque : 1) si vous avez reçu ce bulletin par la poste, remplir le formulaire de don inclus dans l'envoi et l'expédier avec votre chèque dans l'enveloppe-retour; 2) ou utilisez le formulaire disponible sur la page Faire un don de notre site web.

Important : Pour recevoir un reçu utilisé pour l'impôt 2024, en vertu des règles fiscales, un chèque doit être daté du 31 décembre au plus tard et la date de traitement par Postes Canada qui est visible sur l'enveloppe doit aussi être datée au plus tard du 31 décembre.

Assurez-vous de poster votre chèque dès que possible en décembre!