



Février
Mois de la
sensibilisation à la
DMLA

Informier, soutenir et représenter

Points discutés

- La DMLA en bref
- Évolution des traitements
- Rôle et perspectives de l'AQDM
- Collaborer ensemble pour informer et soutenir les personnes atteintes et leurs aidants



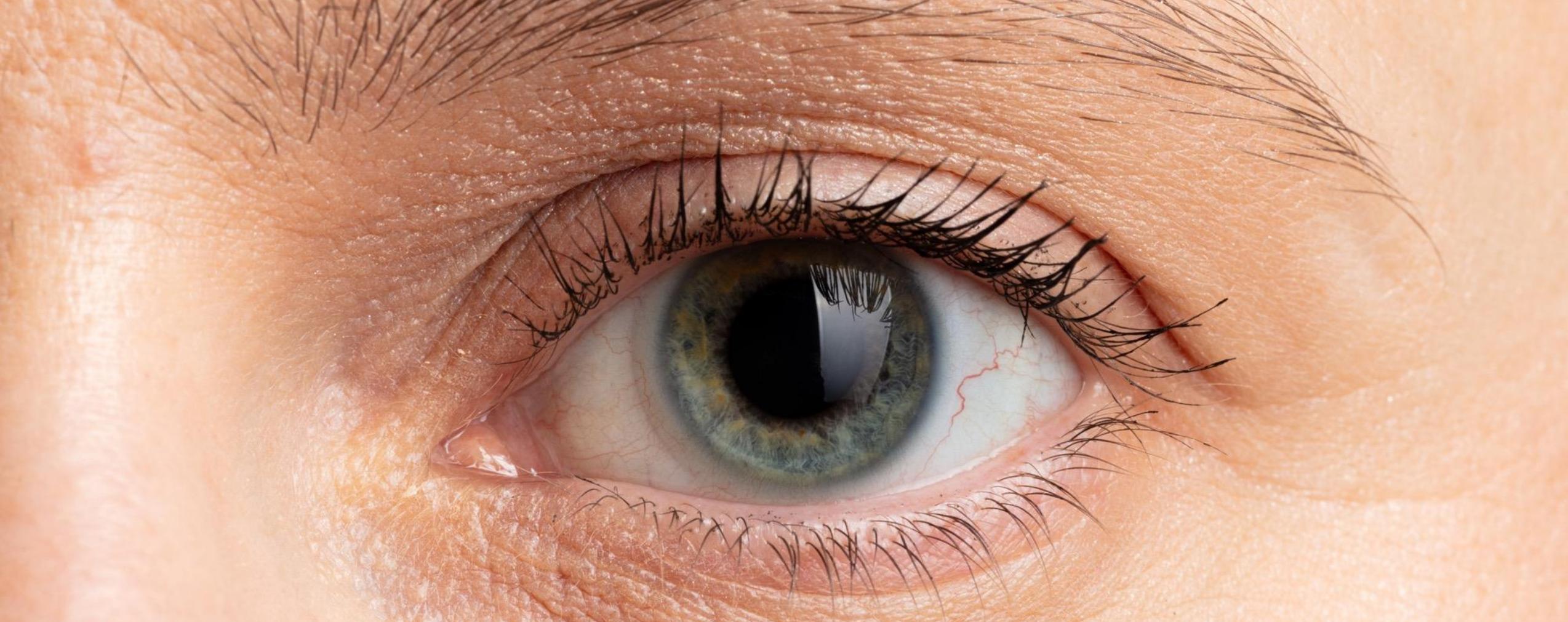
AQDM
Association québécoise de la
dégénérescence maculaire

La dégénérescence maculaire

De quoi s'agit-il?

Quelques statistiques

- Plus de **500 000** personnes atteintes au Québec
- 1^{ère} cause de perte visuelle chez les 50 ans +
- Majoritairement chez les 75 ans et +



**Connaître et comprendre
la maladie**

Obstrue la vision centrale

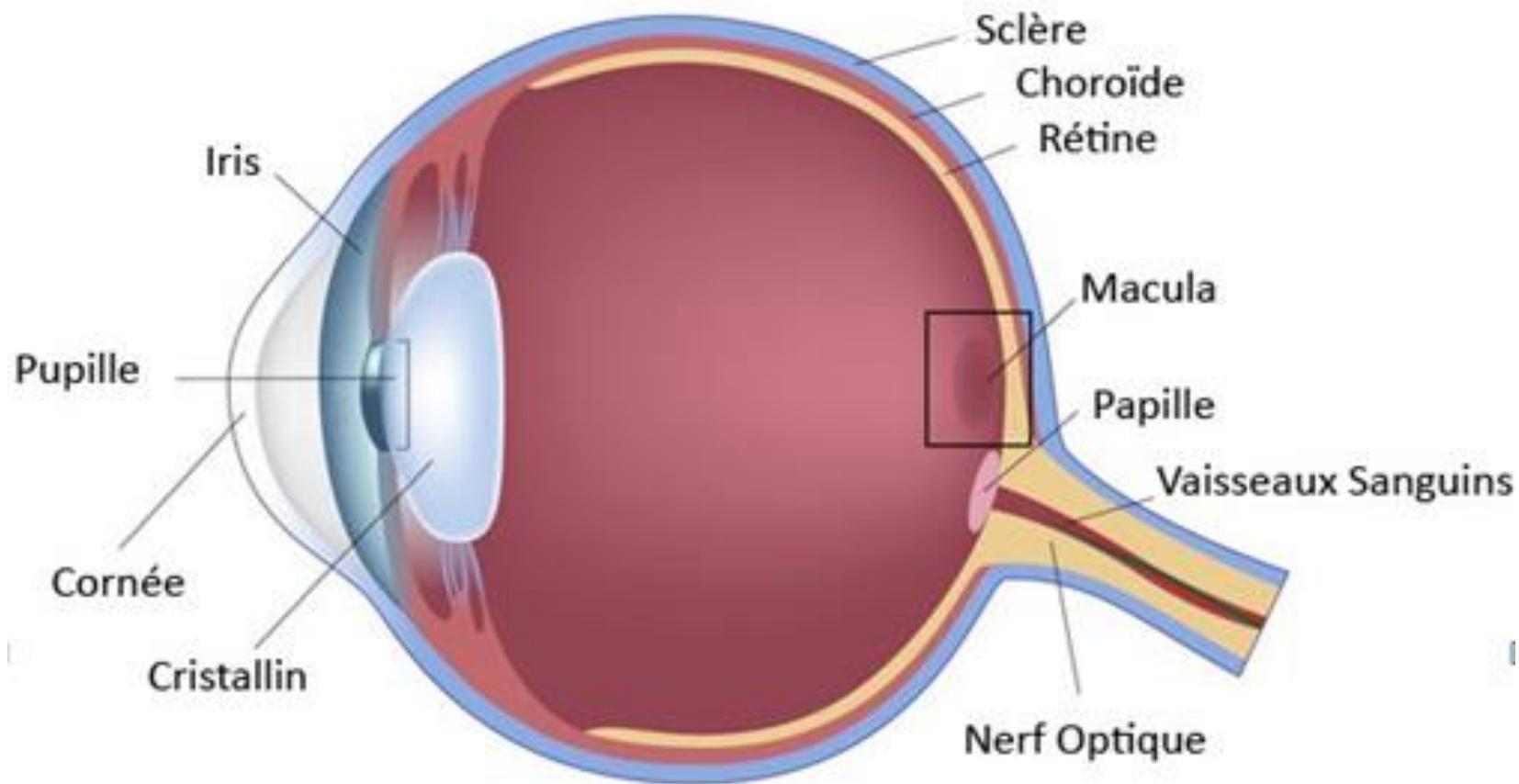
- Lire
- Conduire un véhicule
- Regarder la télévision
- Voir les visages des gens, etc...

Maladie dégénérative chronique de la macula

- Au stade avancé, on ne devient pas aveugle complètement
- Maintien de vision périphérique
- Touche un œil ou les deux yeux

AQDM

Association québécoise de la
dégénérescence maculaire



Les facteurs de risque

- Âge
- Tabagisme
- Antécédents familiaux (4 x plus de risque)

Les facteurs de risque

- Hypertension artérielle et taux élevé de cholestérol sanguin
- Yeux clairs
- Surexposition au soleil
- Obésité

La DMLA sèche

- La moins sévère – environ 90% des cas:
- Progression plus lente
- Atrophie géographique, forme plus avancée – 10-15%



La DMLA humide

- La plus sévère - environ 10 % des cas
- Progresse rapidement, consulter immédiatement
- Développement de vaisseaux sanguins anormaux sous la rétine qui suintent et saignent
- Provoque des distorsions – lignes ondulées



Symptômes

Sans douleur physique, d'où l'importance de reconnaître les **premiers signes et symptômes**

Symptômes

- Vision embrouillée ou floue, vérifier un œil à la fois
- Lignes droites qui semblent ondulées ou déformées
- Contraste ou sensibilité aux couleurs moins vives

Symptômes

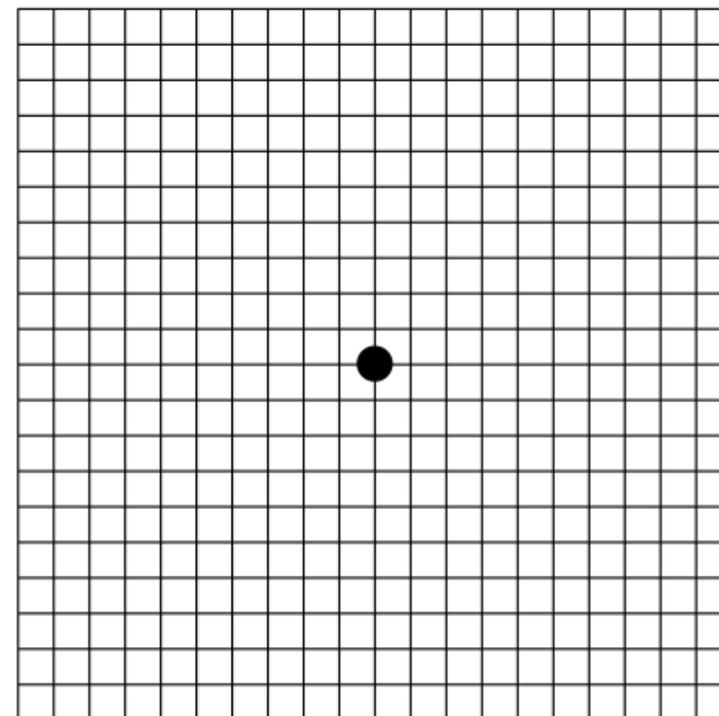
- Difficulté à voir de loin
- Petites taches aveugles au centre du champ visuel

La grille d'Amsler

Test simple

Détecte la
**dégénérescence
maculaire**

Disponible sur notre site
web





**Prévenir, ralentir et traiter
la maladie**

Cesser de fumer

- **Ennemi # 1**
puisque le
tabagisme diminue
le taux d'oxygène
dans le sang



Bien s'alimenter

Aliments riches en:

- Lutéine,
- Zéaxanthine
- Bêta-carotène
- Vitamines C et E
- Zinc
- Fibre
- Gras sains / omégas 3



Vitamines et acides gras

Lorsque recommandé par le médecin

- Suppléments vitaminiques pouvant ralentir la progression de DMLA sèche de 25%
- Omégas 3: santé cardio-vasculaire + réduire les yeux secs

Bien se protéger du soleil

- Bien protéger vos yeux
- Chapeau à large bord
- Lunettes soleil polarisés, même lorsque nuageux
- Verres anti-lumière bleue pour l'écran d'ordinateur



Prévention

- Après 50 ans, examen du fond de l'œil recommandé – à payer

Traitements

**De grandes avancées
qui suscitent de l'espoir!**

Traitements – DM sèche

- Traitement par micro-courant
- Peut améliorer la vision
- Approuvé par Santé Canada
- Société MacuMira
- Pas encore recommandé par les sociétés de spécialistes de la vue



Traitements – DM sèche

- Valeda: photobiomodulation
- Peut améliorer l'acuité visuelle
- Approuvé aux É-U et Europe
- Société Lumithera
- Pas disponible au Canada



Traitements – DM humide

- Injections dans l'œil – intervalle plus grand
- Ne guérit pas mais contrôle la maladie
- Empêche la formation de nouveaux vaisseaux sanguins anormaux
- Ne pas cesser le traitement





Rôle et perspectives de l'AQDM



Mission

Inform**er**, **orient****er** et **soutenir** les personnes atteintes de dégénérescence maculaire ainsi que leurs aidants.

Défendre l'accès gratuit au dépistage, aux traitements, aux soins et aux services de réadaptation incluant les aides visuelles et les outils technologiques.

Informers

Février: Mois de sensibilisation à la DMLA

Journée Macula

- 14 juin 2025 à Québec – pour nos membres

Informer

Conférences virtuelles de l'AQDM

Conférences de sensibilisation à la demande

Diffusion de documentation (organismes
communautaires, cliniques d'ophtalmologie)



Orienter et soutenir

Ligne téléphonique d'information et de référence

Comités de soutien:

Centre-du-Québec, Estrie et Saguenay

Représentation auprès des décideurs

Collaboration avec l'Association des médecins
ophtalmologistes du Québec

Représentation auprès des instances
gouvernementales



Devenir membre de l'AQDM

- Pour personnes atteintes et celles qui les soutiennent

C'est gratuit!

aqdm.org



Collaborer ensemble

Nos ressources à votre disposition

- Documents à commander sur la DM
- Site web aqdm.org
- Conférences en présentiel ou virtuelles

Exemples de collaboration

- Partenaire du congrès de l'APHVAL 2024
- Participation au comité du RAAQ sur les services de réadaptation
- Référence aux associations régionales du RAAQ
- Diffusion de vos informations



AQDM
Association québécoise de la
dégénérescence maculaire

Soyez nos alliés pour
bien vivre avec la
dégénérescence
maculaire



Des questions?



Merci de votre attention!

Sylvie Castonguay

Directrice générale de l'AQDM

sylvie@aqdm.org

Nous sommes sur

Facebook, LinkedIn et YouTube