

Mois de la santé de l'oeil

Pleins feux sur les yeux!

Chaque année, l'Association canadienne des optométristes parraine en octobre le Mois de la santé de l'œil, une campagne nationale de sensibilisation qui souligne l'importance des examens réguliers de la vue et de la santé oculaire. Des petites pathologies aux maladies graves, en passant par les défauts et troubles de la vision, la santé des yeux exige en effet vigilance et prévention. La vision est précieuse; pour la conserver tout au long de la vie, il faut la contrôler et l'entretenir régulièrement.

Soleil, sable, pollution, pollen, écrans informatiques, autant d'éléments qui agressent et fragilisent nos yeux. Les

symptômes varient mais, peu importe le problème, vaut mieux prévenir que guérir! Le mot d'ordre du Mois de la santé de l'œil pourrait donc se résumer par: «Vos yeux méritent un optométriste»!

Protégez vos yeux du soleil

Les yeux subissent chaque jour de multiples agressions dont l'une d'elles est bien connue... le soleil.

L'exposition aux rayonnements ultraviolets peut endommager gravement la cornée, le cristallin et la rétine. Des excès de soleil peuvent aussi contribuer à l'apparition

de la cataracte ou de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

La cornée absorbe les rayons ultraviolets et protège le cristallin et la rétine.

Lorsqu'elle reçoit trop de soleil, ses premières couches sont brûlées.

Au fil des années et des expositions trop intenses, la cornée sera donc grandement fragilisée, ce qui peut ainsi mener à une maladie de l'œil.

De nombreuses études montrent que c'est avant l'âge de 6 ans que le cristallin laisse passer le plus de rayons ultraviolets. Alors petits et grands, en octobre, rendez-vous chez l'optométriste!

Témoignage

Voir la vie tout simplement

Pour une personne voyante, il peut être difficile d'imaginer la vie d'une personne handicapée visuelle. De ressentir toute l'émotion vécue lorsque peu à peu l'horizon se rapproche, se rétrécit, s'amenuise et se réduit, généralement lentement mais sûrement, pour se limiter après un laps de temps plus ou moins long, à un malheureux mètre, puis à peine à la longueur d'un bras, pour s'anéantir totalement.

Alain Coulombe, un sague-néen très actif au sein de sa communauté vit avec une déficience visuelle depuis l'âge de 6 ans. À cette époque, son œil gauche perdit 90% de son champ visuel pour atteindre un faible 10%.

Ce handicap ne l'empêcha pas pour autant de cheminer, de poursuivre ses études et son ambition ne se fit que grandissante face aux obstacles auxquels il dut faire face.

Auteur-compositeur-musicien et interprète de talent, père de neuf enfants, Alain Coulombe menait une vie active, s'impliquait dans la vie en Église de sa paroisse, dessinait et travaillait en loisir dans des résidences de personnes âgées. Puis, en 1998, la vue de son œil droit commença à régresser.

«Malgré les lunettes adaptées, mon champ de vision se restreignait peu à peu et mon œil droit se fatiguait beaucoup plus rapidement. Je n'étais plus capable de dessiner, même jouer de la musique m'était devenu impossible. Pourtant, quelque temps auparavant je roulais encore en voiture... J'étais dans une sorte de grisaille, dans une atmosphère cotonneuse, et pour finir, un infime halo lumineux a subsisté.

Aujourd'hui, mon œil droit n'a plus que 10% de champ visuel et ne tolère plus la lumière», confie Alain Coulombe.

re», confie Alain Coulombe.

«Lorsque cela arrive, c'est notre univers en entier qui bouscule. On perd tous nos repères; on ne sait plus ce qui nous entoure, on se cogne un peu partout. Des objets banals pour tout un chacun deviennent pour nous, de vrais «ennemis publics»: une porte entrouverte, une portière de voiture, un sac à terre, un ballon, un parcomètre, un vélo sur un trottoir, etc... Bref, c'est toute notre autonomie qui disparaît peu à peu.

Ce passage de la maladie est très difficile à accepter. Le soutien de ma conjointe, Huguette, et de mes enfants fut alors une grande source de motivation pour m'aider à persévérer».

Retrouver le maximum d'autonomie possible

Alain Coulombe a passé plus d'une année à vivre avec sa nouvelle déficience sans pour autant manier la canne blanche, ni connaître le braille et ne disposait que de très peu d'aide pour tenter de s'adapter, tant bien que mal, à sa nouvelle situation.

«Je me sentais très démuni, j'avais le moral plutôt à terre, je n'osais plus sortir de chez moi et ma famille aussi s'en ressentait. Puis, un ami au camping m'a parlé du Centre de réadaptation en déficience visuelle de Jonquière. Ces gens ont tout simplement changé ma vie! Ils m'ont permis de retrouver le maximum d'autonomie possible. Je suis même retourné à l'école et complète actuellement un baccalauréat en théologie.

Une foule de possibilités s'offrent à nous lorsqu'on a les bonnes ressources et le Centre de réadaptation figure en tête de

liste. D'ailleurs, je chemine encore avec cette équipe extraordinaire pour me préparer en vue de l'obtention de mon chien guide qui, j'espère, devrait rejoindre notre famille en décembre.»

Orientation et mobilité; communication; évaluation des besoins au niveau des tâches quotidiennes; formation reliée aux méthodes de fonctionnement sécuritaire et efficace et support nécessaire au maintien de la qualité de vie; soutien psychologique; cours et aide pour la famille; verres et appareils adaptés sont quelque-uns des services offerts par le Centre de réadaptation en déficience visuelle.

Un monde rempli de mélodies et de paroles

Depuis quelques années, Alain est retourné à sa passion: la musique. Déjà deux CD, où toute la famille a mis ses talents à l'œuvre, sont actuellement disponibles et les Coulombe comptent bien sortir d'ici peu de nouveaux albums. La musique d'Alain Coulombe est connue jusqu'au Sanctuaire de Notre-Dame-de-la-Salette, en France, où ce dernier eut la chance d'offrir une prestation lors d'une cérémonie à la Basilique.

L'auteur-compositeur-musicien prévoit aussi participer avec sa fille Marie-Hélène au Festival international de la chanson mariale, au Brésil. Le duo père-fille y interprétera la chanson Mère de l'espérance.

Alain Coulombe évolue désormais en toute autonomie et vit dans un monde rempli de mélodies et de paroles, entouré de l'affection des siens.

La santé de
l'œil

00007078



FAMILLE COULOMBE - Alain Coulombe vit dans un monde rempli de mélodies et de paroles, entouré de l'affection des siens. Sur la photo, de gauche à droite: Alain Coulombe, Marie-Hélène, Laurie-Anne, Matthieu, Nicolas, Miriam, Jonathan, Jean-Paul, Michaël, Huguette Néron et Joël.

Aujourd'hui à la chronique «Vous servir est un plaisir»: La transformation du Dr Benoît Boulianne

Pour notre chronique du jour, il me fait plaisir de vous présenter notre nouveau collègue de travail, le Dr Benoît Boulianne, optométriste. Depuis son arrivée en juillet dernier, le Dr Boulianne est très apprécié de ses patients. Il est très compétent et il a une approche amicale avec ses nouveaux clients. Dès ses débuts en optométrie, Benoît a toujours été très impliqué dans le mouvement étudiant. Durant son séjour à l'Université de Montréal, il a occupé plusieurs postes au sein du Conseil Exécutif de l'Association Étudiante. Il a été **représentant externe** d'optométrie auprès de la Fédération des Associations Étudiantes du Campus de l'Université de Montréal.

Benoît a des lunettes de repos qu'il porte à l'occasion pour reposer ses yeux. Il recherche une monture spéciale qui saura lui donner un look spécial.

Adidas 6053

La première monture que nous retenons est le modèle Adidas 6053 bleu. Une monture de métal dans des matériaux high-tech qui offre une étonnante légèreté. Cette monture qui se termine dans le bas par un fil de nylon est disponible dans différents coloris. Les vastes gammes de modèles et de coloris permettent à chacun de trouver la lunette qui correspond le mieux à sa personnalité.



Adidas 6053

Durant son séjour universitaire, le dynamisme de Benoît l'a amené à devenir **Coordonnateur à la Vie Étudiante** et par la suite **président de l'AEUOM**. Élu par acclamation, les étudiants n'ont jamais douté qu'il était l'homme de la situation pour défendre leurs intérêts. Il est également nommé **Représentant Sportif** pour l'école d'optométrie. Grâce à son implication, **Optométrie** a augmenté sensiblement sa visibilité au plan sportif et elle a remporté les trois premières plaques commémoratives, qui sont maintenant affichées dans le salon étudiant. Benoît projette un style actif et volontaire.

Novo 3665 de Clip On Plus

Créativité, innovation et design révolutionnaire attire notre optométriste. Ce modèle de Clip On Plus plaît beaucoup à Benoît. L'extravagance dans son allure, originale par sa forme, l'avant-gardiste modèle Novo 3665 (en plastique clair combiné avec un métal argent mat) ne nous laisse pas indifférent. Nous sommes séduits par son aspect futuriste.



Novo 3665 de Clip On Plus

Ce fascinant modèle nous accroche par son chic: une lunette à forte personnalité dans un design insolite et original. Ce modèle qui réinterprète le look rétro qui souffle sur les tendances et conjugue de façon étonnante confort et design.

YOU's de Clip On Plus

Au cœur des tendances avec ses formes captivantes et ses coloris vifs, la collection You's ravit les inconditionnels de la mode. La YOU'S 386 col. 55 de Clip On Plus séduit par son originalité. Benoît se laisse charmer par ce modèle de Clip On Plus. En effet la forme rectangulaire très présente dans les collections tendances fait succomber notre ami Benoît. Pour celui qui a été **rédacteur en chef du journal étudiant Le BOUM** pendant deux ans, c'est un coup de foudre. Le vert est la couleur d'une nature exubérante et transmet vitalité et charme naturel. Un vert à la fois moderne, tendance et intemporel.



YOU's 386 col. 55 de Clip On Plus

Tout le personnel de Clinik Optik Maltais est heureux de travailler en collaboration avec le récipiendaire du prix PRO 2005 (**Prix reconnaissance en optométrie**). Ce prix est décerné à l'étudiant le plus méritant de sa graduation et vise à reconnaître l'implication significative de cet étudiant. Il reconnaît qu'il a du leadership et qu'il contribue à la promotion de l'optométrie. Félicitations au Dr Benoît Boulianne et bienvenue dans l'équipe de Clinik Optik Maltais.

Mandon Maltais
o.o.d.

Changez pour le mieux
vous aussi avec

clink
optik
MALTAIS

3568, boul. Harvey
JONQUIÈRE
547-3666

LABORATOIRE
OPTIQUE CRISTAL
(1988) INC.

Troubles d'apprentissage chez l'enfant Pourquoi ne pas passer un examen de la vue?

À l'école, l'apprentissage est en grande partie visuel. À cet égard, bien que les parents fassent en sorte que leurs enfants aient tout le matériel nécessaire à la rentrée scolaire, l'outil le plus fondamental ne saurait être plus manifeste - les yeux de

de tête n'a rien d'inusité. De plus, il est possible que l'enfant montre qu'il présente une déficience visuelle par son refus de regarder ou de lire des albums, son refus de pratiquer des sports ou des activités récréatives, ou par les rougeurs ou les démangeaisons qu'il a aux yeux. Les parents et professeurs doivent surveiller étroitement ces indices, faute de quoi l'enfant ne peut déterminer s'il présente des troubles de la vue.

de déterminer l'état de la vue de l'enfant permettra également à ce dernier de s'épanouir pleinement.

Bien qu'elle en constitue une partie importante, la vue n'est pas la seule composante de la santé oculaire. Les examens de la vue que font passer les optométristes comportent une évaluation de la vision rapprochée et de la vision éloignée, de même que des points suivants: la coordination binoculaire (la capacité d'utiliser les deux yeux ensemble); la motilité oculaire (la capacité de diriger et de détourner les yeux avec rapidité et précision); la mise au point; l'attention périphérique; et la coordination oculo-manuelle. Tous ces points font partie des aptitudes de base de la vision; on peut traiter avec succès certains des troubles présents s'ils sont dépistés assez tôt.

Aller chez l'optométriste une fois l'an constitue le moyen optimal de faire en sorte que l'enfant dispose des outils de base pour connaître du succès à l'école, tout en jouant un rôle intégral dans l'adoption de bonnes habitudes de santé qui durent toute une vie. Il est possible que ni les parents ni le professeur ne puissent déceler les troubles de la vue chez l'enfant, d'où la pertinence de consulter l'optométriste.

Santé oculaire

Les parents prennent rendez-vous chez le dentiste parce qu'ils veulent prévenir la carie dentaire ou simplement faire en sorte que les dents de leur enfant soient saines. Or, les yeux nécessitent également le même genre de soins préventifs. Au cours du Mois de la santé de l'œil, les optométristes canadiens sensibilisent la population au lien naturel de base qui existe entre l'apprentissage et la santé oculaire. En ce sens, la compréhension des besoins de l'enfant comporte l'examen de la vue par un optométriste. Tandis que le lien entre l'alphabétisation et la vision est fondamental afin de comprendre pourquoi les enfants ont besoin d'un examen de la vue complet. Le fait



BRADETTE
MELISSA
RÉDACTRICE PUBLICITAIRE

leur enfant. Afin d'apprendre, de lire et de réussir à l'école, l'enfant a besoin de bien voir; voilà pourquoi un examen complet de la vue est essentiel chez l'enfant avant son troisième anniversaire, puis de nouveau avant de commencer l'école.

Les troubles d'apprentissage et de comportement peuvent être liés directement à la santé des yeux. Les enfants ne noteront pas d'emblée les troubles de la vue qu'ils présentent parce qu'ils croient que leur vue est normale. Pour ce qu'ils en savent, ne pas aimer la lecture, être affecté de strabisme ou souffrir fréquemment de maux

CORRECTION DE LA VUE AU LASER

LASIK MD
VISION

VOTRE CHOIX, C'EST CLAIR^{MD}

PLUS DE 250 000
CORRECTIONS DE LA VUE
AU CANADA

À partir de

390\$ /œil*

Informez-vous sur notre politique
de prix garanti.

Sans frais

(866) 393-1515

Disponibles pour vous répondre 7 jours par semaine.

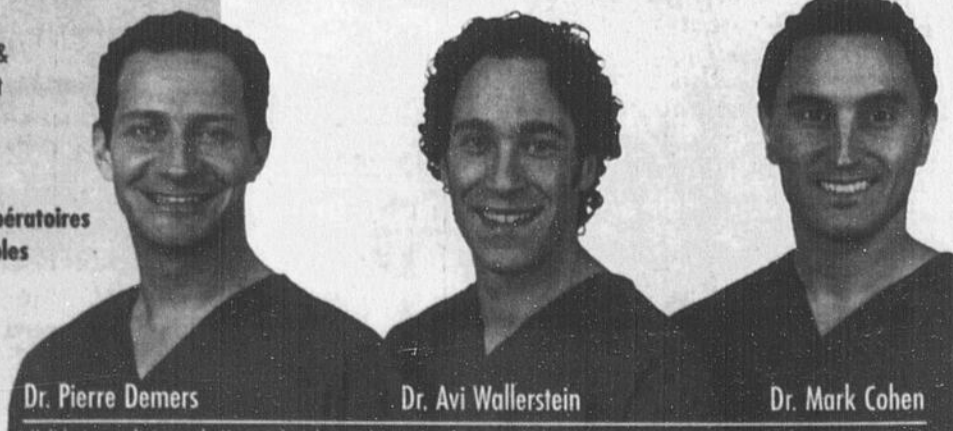
MONTRÉAL 1250 boul. René-Lévesque Ouest

LAVAL 2525 Daniel Johnson, suite 640 (Carrefour Laval)

www.lasikmd.com

Nouveau laser Bausch & Lomb Z100 maintenant disponible.

Soins pré et post-opératoires maintenant disponibles à Chicoutimi.



Dr. Pierre Demers

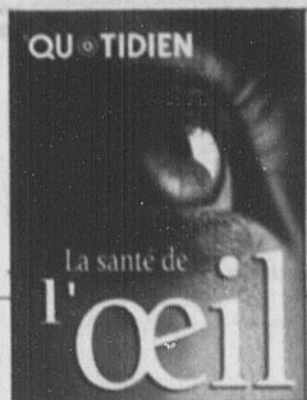
Dr. Avi Wallerstein

Dr. Mark Cohen

Valable à nos cliniques de Montréal et de Laval jusqu'au 30 novembre 2005. Le prix peut varier selon votre prescription. Applicable seulement sur une chirurgie des deux yeux.

Montréal • Ottawa • Kingston • Toronto • Windsor • Calgary • Vancouver

La dégénérescence maculaire (DMLA) Une maladie de l'œil méconnue



À l'occasion du Mois de la santé de l'œil, l'équipe de docteurs en optométrie d'Iris Chicoutimi encourage la population à recevoir un examen régulier de la vue afin que l'optométriste puisse déceler tout signe avant-coureur de dégénérescence maculaire (DMLA).

Qu'est-ce que la dégénérescence maculaire (DMLA)?

La dégénérescence maculaire (DMLA) est une maladie de l'œil provoquée par une atteinte à la macula - partie centrale de la rétine - menant à la perte graduelle ou soudaine de la vision centrale. Cette maladie ne rend jamais complètement aveugle puisque la vision périphérique demeure intacte. La DMLA peut prendre deux formes distinctes soit la DMLA sèche et la DMLA humide. La forme sèche de la DMLA est la plus fréquente (85 à 90 % des cas), mais elle est aussi la moins grave. La maladie évolue habituellement lentement de sorte que les personnes atteintes ont tendance à pouvoir graduellement s'adapter à leur incapacité visuelle. Bien que la forme humide ne représente que 10 à 15 % des cas de DMLA, elle est la plus sévère et est responsable de 90 % des pertes graves de la vision associée à la maladie. Cette forme est due à la croissance de petits vaisseaux anormaux sous la macula. La dégénérescence maculaire constitue la principale cause de déficience visuelle chez les personnes âgées de 50 ans et plus en occident. Elle peut aussi se manifester chez les jeunes. «À l'instar de nombreuses autres maladies oculaires, plus la DMLA est décelée tôt, meilleures sont les chances de traitement. C'est pourquoi il est fortement recommandé à toute personne, surtout après 40 ans, de se faire examiner régulièrement la vue par un optométriste», indique le Dr Steeve Otis, optométriste à la clinique visuelle Iris de Chicoutimi.

Symptômes

L'un des symptômes de la DMLA sont les distorsions visuelles, par exemple, des lignes droites qui semblent courbes. Cette maladie peut lentement remettre en question divers plaisirs simples, comme la conduite d'un véhicule, la lecture, l'assistance à une activité sportive ou simplement le sourire d'un enfant.

Les causes de la DMLA

Même si nous ne connaissons pas encore la cause de la DMLA, le tabagisme, l'hérédité, les cataractes, l'hypertension, l'exposition au soleil, l'hypermétropie, un teint ou des yeux pâles ainsi qu'une carence en vitamines peuvent représenter des facteurs de risques possibles.

L'étude sur les maladies oculaires liées à l'âge a démontré que les personnes qui présentent des symptômes avant-coureurs ou qui sont à risque d'être affectées par la DMLA devraient songer à prendre un complément d'antioxydants et de zinc. Selon le Dr Otis, la consommation de légumes à feuillage vert ou l'activité cardiaque peuvent contribuer à acheminer les éléments nutritifs

essentiels aux yeux et ainsi accélérer l'élimination des sous-produits.

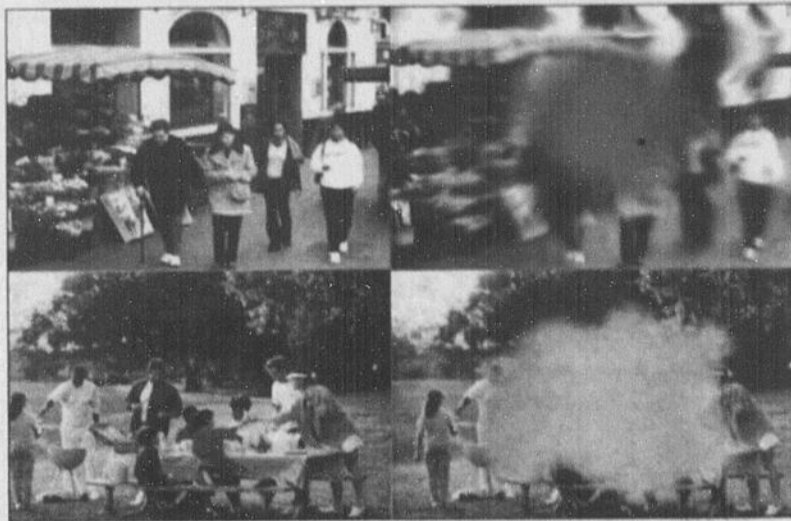
Traitements

«Il n'y a à l'heure actuelle que très peu de traitements pour la forme la plus courante de DMLA (DMLA sèche), cependant, des scientifiques et des médecins ont fait des progrès en ce sens. Pour la forme humide, deux traitements éprouvés s'offrent aux patients: la photocoagulation par laser et la thérapie photo dynamique», explique le Dr Steeve Otis.

La DMLA en forte croissance

À l'échelle mondiale, environ 25 à 30 millions de personnes souffrent de dégénérescence maculaire. En raison du vieillissement de la population, ce chiffre pourrait tripler au cours des 25 prochaines

années (AMD Alliance International). Une situation qui préoccupe les spécialistes des yeux et de la santé. Certaines compagnies pharmaceutiques offrent d'ailleurs des journées de dépistage des maladies oculaires en magasin. Certes, il s'agit d'une initiative intéressante, mais il faut toutefois demeurer vigilant sur le diagnostic émis. Ces examens ne sont pas toujours analysés par un professionnel de la vue, à l'occurrence un optométriste ou un ophtalmologiste. Le meilleur test qui soit demeure l'examen régulier des yeux chez un professionnel des soins de la vue. Votre docteur en optométrie pourra dépister rapidement la maladie, en plus de vous fournir des lignes directrices essentielles.



DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE - Vision normale et vision d'une personne souffrant de dégénérescence maculaire (DMLA) de forme humide.

Recevez

100\$

en remise postale

à l'achat de lentilles traitées antirayure, et antireflet et d'une monture mode sélectionnée.

Offre valide jusqu'au 4 décembre 2005
Détails dans les boutiques IRIS

Alma 669.4747	Dolbeau 276.5262	Jonquière 547.4544
Chicoutimi 549.9000	Roberval 275.2020	

***Marque déposée d'AIR MILES International Trading D.V., employée en vertu d'une licence par Loyalty Management Group Canada Inc. et IRIS, Le Groupe Visuel (1998) Inc.

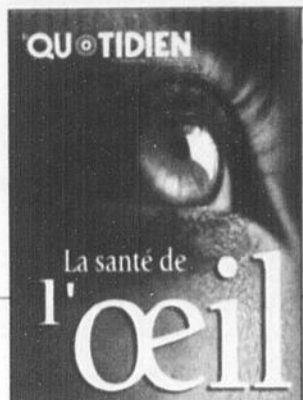
Aussi unique que vos yeux

IRIS

OPTOMETRISTES • OPTICIENS

Dépistage de maladies oculaires

La santé de vos yeux, voyez-y



Même de rien, certaines maladies oculaires graves se développent sans signes avant-coureurs ni symptômes. En octobre, Mois de la santé de l'œil au Canada, les optométristes incitent la population à passer des examens de la vue complets de façon fréquente afin de dépister les signes précoces de la maladie oculaire.

«Si les bénéfices de saines habitudes durent toute une vie, il n'y a souvent que peu d'espoir



SANTÉ - Lors de votre examen de la vue, l'optométriste peut également évaluer votre santé oculaire dans l'ensemble.

de recouvrer la vision une fois celle-ci perdue», déclare le Dr Guy Arseneau, docteur en optométrie à la clinique visuelle Optimum. «Les troubles graves de santé oculaire, tels que le glaucome, la dégénérescence maculaire (DMLA) et le décollement de rétine, peuvent tous se traduire par la perte permanente de vision ou la cécité. Les étapes précoces du glaucome, une des causes principales de la cécité au Canada, se développent sans signes avant-coureurs ni symptômes; cependant, si le glaucome est diagnostiqué à un stade précoce, on peut le maîtriser de façon à minimiser la perte de vision ou à en empêcher l'aggravation. Tandis que certaines maladies peuvent être maîtrisées avec succès, d'autres exigent un traitement qui peut aider à retarder la perte de vision.»

La maladie oculaire n'est cependant pas l'unique affection ou trouble qu'un examen de la vue habituel permet de dépister. Il est possible que l'optométriste découvre des complications oculaires liées aux affections que sont le cancer, les tumeurs cérébrales, le

diabète, et la pression sanguine élevée.

«Après avoir constaté une perturbation oculaire, l'optométriste a souvent une idée de la nature du trouble et adresse le patient au spécialiste de la santé qui convient.

Il importe donc que les gens, quelque soit leur âge, entretiennent le dialogue avec leur optométriste à propos de leur santé globale, notamment la prise de certains médicaments qui peuvent avoir des effets secondaires sur les yeux. Les yeux, qui sont le miroir de l'âme, indiquent également comment le corps fonctionne», de noter le Dr Arseneau.

Les bons choix alimentaires

En outre, de nombreuses études montrent que la consommation courante d'éléments nutritifs, en particulier la lutéine et la zéaxanthine, atténue de façon importante le risque de contracter des maladies oculaires telles que le glaucome et la dégénérescence maculaire. Les légumes-feuilles vert foncé, de même que les autres fruits et légumes colorés que sont le brocoli, le poivron orangé, le maïs, les pois, le kaki et la tangerine sont de bonnes sources de lutéine et de zéaxanthine.

Malheureusement, les Nord-Américains sont actuellement aux prises avec de sérieux pro-

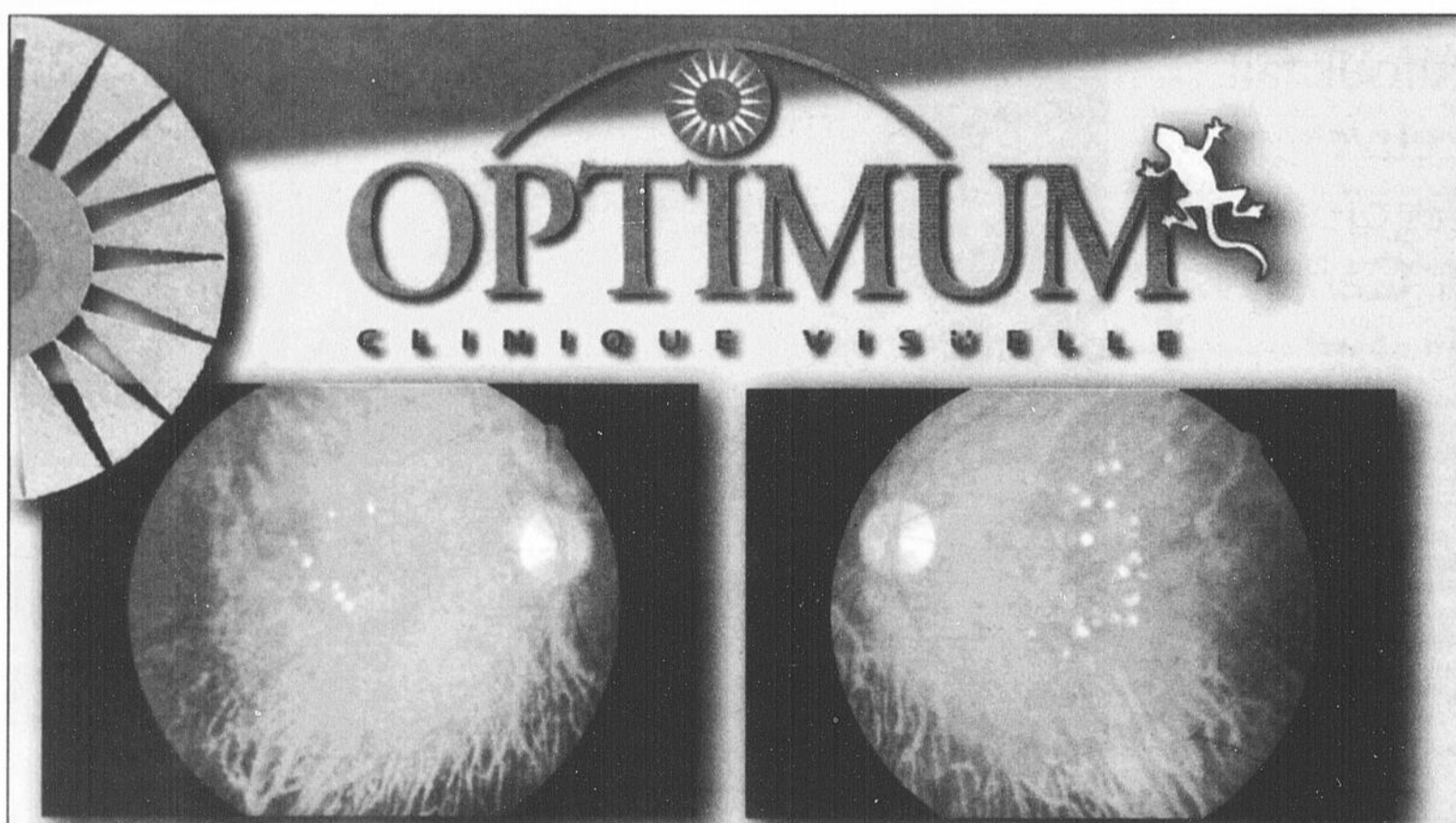
blèmes d'alimentation et doivent faire les bons choix alimentaires, ce qui ajoute au risque de ne pas absorber la quantité d'éléments nutritifs nécessaires à la santé oculaire. Qui plus est, on craint que la fréquence des maladies oculaires au Canada n'augmente parallèlement à la hausse en nombre de la population vieillissante.

Pour un dépistage

L'optométriste qui fait des ordonnances de verres et de lentilles cornéennes peut également évaluer la santé oculaire dans l'ensemble, lors de l'examen de la vue. Un dépistage précoce, des options de traitement,

et des lignes directrices constantes sont tous des moyens qui peuvent se concrétiser par les visites fréquentes chez l'optométriste - un pas en avant en matière de soins oculaires préventifs.

Les cliniques visuelles Optimum disposent d'équipements à la fine pointe de la technologie pour effectuer le dépistage de maladies oculaires. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la santé des yeux et le dépistage de maladies oculaires, demandez conseil à votre optométriste ou consultez un professionnel de la vue dans l'une des cliniques visuelles Optimum de la région.



Y a-t-il dans votre famille du diabète, de la dégénérescence maculaire ou du glaucome? La clinique peut vous offrir un examen spécialisé avec appareil à la fine pointe de la technologie.

Pour rendez-vous:

400, des Saguenéens,
Chicoutimi Suite 06
Tél.: (418) 545-9392
Télé.: (418) 545-9836

725, ch. du Pont Taché Nord,
Alma
Tél.: (418) 668-3622
Télé.: (418) 668-5992

■ Dr Guy Arseneau, O.D. ■ Dr Dominic Tremblay, O.D. ■ Dr Yves Tremblay, O.D. ■ Claude Bouchard, O.O.D.
■ Examen de la vue ■ Verres de contact ■ Basse vision ■ Laboratoire sur place ■ Rééducation visuelle

00639346