

**L’INFO**

**ABITIBI-TÉMISCAMINGUE - DÉCEMBRE 2022**

**UNE RECONNAISSANCE pour nos 30 ans**

**Le 24 novembre dernier, l’organisme AlterGo décernait à notre association, le *Prix reconnaissance* pour souligner nos 30 années de défense des droits des personnes vivant avec un handicap visuel en Abitibi-Témiscamingue. N’ayant pu nous déplacer à Montréal pour recevoir les honneurs, nous avons reçu le certificat par la poste et une mention spéciale a été faite à notre sujet lors de leur assemblée générale annuelle.**

30e

 **À propos d’AlterGo**

**AlterGo est un organisme rassembleur et un moteur d’innovation sociale ayant comme préoccupation l’**[**accessibilité universelle**](https://www.altergo.ca/fr/accessibilite-universelle/quest-ce-que-laccessibilite-universelle/)**et l’inclusion des personnes ayant une limitation fonctionnelle. Avec Défi sportif AlterGo et Formation AlterGo, il mobilise les organisations, les élus et le grand public afin de favoriser l’inclusion sociale partout au Québec.**

**DES NOUVELLES DE L’ÉQUIPE**

* **portrait de bénévole**

**Ce mois-ci, je vais vous parler d’une bénévole tellement dévouée, Marie-Claire Bessette. Cette femme de cœur qui offre de son temps pour l’APHV comme accompagnatrice depuis 2016, principalement lors de rendez-vous médicaux ou pour le transport lors d’activités de l’organisme. Bien qu’elle soit retraitée, Marie-Claire est une femme active occupant un emploi à temps partiel, en plus contribué à différentes organisations. Cette bénévole sait faire preuve d’une véritable empathie pour les gens et est toujours prête à rendre service. Merci, chère Marie-Claire, pour ta disponibilité pour notre organisation et ta grande générosité envers les personnes vulnérables.**

**Anniversaires du mois de décembre**

 **07 Élise Lauzon**

**11 Doris Mercier**

**12 Yolande Rock**

**26 Noëlla Allaire**

**28 Micheline Poirier**

**REGARD SUR LE GLAUCOME**

**Le**[**glaucome**](https://www.glaucomaresearch.ca/about/about-glaucoma/?lang=fr)**est une maladie évolutive de l’œil qui survient lorsque le nerf optique est progressivement endommagé en raison d’une trop grande pression du liquide contenu dans le globe oculaire. Le glaucome peut endommager de manière irréversible la rétine et le nerf optique. À son stade le plus avancé, le glaucome peut causer la cécité. On distingue plusieurs sortes de glaucome : à angle ouvert, à angle fermé, congénital, secondaire, avec ou sans haute pression du globe oculaire.**

## **Causes du glaucome**

**On ne connaît pas toujours les raisons exactes de l’apparition de l’apparition du**[**glaucome**](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=glaucome_pm)**, mais certaines causes sont souvent invoquées :**

* **L’hérédité;**
* **Certaines caractéristiques anatomiques;**
* **Certaines maladies, comme le diabète, l’hypothyroïdie, des troubles cardiovasculaires, l’hypertension;**
* **Une autre maladie oculaire, comme la cataracte ou une forte myopie;**
* **La prise de certains médicaments.**

## **Les principaux symptômes du glaucome**

**Dans beaucoup de cas, le glaucome se développe très lentement (10 à 15 ans) et les lésions sont déjà irréversibles lorsque le diagnostic est finalement posé. Les signes du glaucome varient selon leur origine et leur sorte, mais ils incluent généralement un ou plusieurs des symptômes suivants:**

* **Glaucome à angle ouvert : faibles douleurs oculaires, maux de tête, vue embrouillée.**
* **Glaucome à angle fermé : douleurs intenses, vision floue, nausées et vomissements, yeux rouges, halos colorés autour des lumières, cornée opaque, globe oculaire qui se durcit. Cette forme de glaucome se manifeste du jour au lendemain et représente une urgence médicale.**

**Source :** [**noovomoi.ca**](https://www.noovomoi.ca/vivre/sante/article.glaucome.1.1387116.html?cid=sem_google_7813_trafic_noovomoi_selfcare_fr_dsa_sante&gclid=Cj0KCQjwk5ibBhDqARIsACzmgLT2gqFlUmC1Y4bqJTjl3OPnYC2Iet12XTq9IEci_UAGevrljAVJPWMaAo_yEALw_wcB)****

**À CŒUR OUVERT : TÉMOIGNAGE**

**Je m’appelle Mme B., je vais célébrer sous peu mon 90e Noël. J’ai toujours été une femme active et dévouée pour la jeunesse de Rouyn-Noranda et Granada. En effet, mon carnet de route cumule plus de 30 ans d’enseignement en 2e et 3e année du primaire. J’ai même enseigné à Marie-Anne Pétrin.**

**En ce qui concerne la cécité de mon œil gauche, je vous en ferai un court récit. Tout commence en 2010, soit un an après avoir été opérée pour des cataractes, je consulte en raison de la présence constante d’une gelée jaune dans le coin de mon œil droit. On me dirige pour une consultation à la clinique de l’œil de Montréal. On m’y m’annonce que j’ai un mélanome de l’œil, une tumeur précancéreuse. Je dois subir une opération et entreprendre une chimiothérapie (gouttes dans l’œil).**

**Malheureusement, en 2013 le diagnostic tombe, le cancer s’est installé dans mon œil. J’entreprends un 2e cycle de traitement à la maison. Quelques mois plus tard, mon oncologue note une présence inquiétante et incontrôlable de pression dans mon œil, et ce, malgré des gouttes et des traitements au laser. Vous avez deviné, le glaucome s’invite.**

**Après des dizaines de rendez-vous avec divers spécialistes des yeux, une 2e opération et deux ulcères à l’œil, je finis par perdre complètement et définitivement la vue de mon œil gauche.**

**Depuis 3 ans, je me suis résignée à ne plus conduire. J’arrive difficilement à faire de la comptabilité ou à écrire, mais je parviens toujours à lire de mon œil droit à l’aide d’une tablette qui me permet d’ajuster les couleurs et les contrastes. Cependant, utiliser un ordinateur me pose des problèmes en raison de la position inconfortable pour mon œil sain.**

**Bien que mon âge apporte son lot de pépins de santé, je demeure active socialement. Je profite de sorties avec mes amies et je m’occupe de ma maison. Je fréquente aussi le Centre de jour de Pie XII ce qui me permet de faire de la mise en forme régulièrement, de me maintenir active intellectuellement et de profiter des installations. Finalement, mon fils est présent pour m’assister dans les commissions et les travaux d’entretien. Je suis choyée d’être si bien entourée.**

**UNE PETITE HISTOIRE DE TABLE magique**

**Par une soirée sombre et froide de novembre, quelques membres de l’APHV sont réunis pour une nouvelle activité autant spéciale que mystérieuse. À leur arrivée au point de rendez-vous, ceux-ci sont rapidement plongés dans une ambiance colorée et féerique. Ils prennent place autour d’une table vraiment spéciale, rapidement la magie opère. Les regards sont attirés sur des poissons chinois qui nagent. Intrigués par la lumière et le mouvement, les participants laissent leurs mains tâter la table. Ils sont étonnés de découvrir que l’eau du bassin virtuel s’agite au rythme de leurs mouvements. L’émerveillement ne tarde pas à se lire dans leurs yeux. Les rires, les mélodies et les lumières animent les lieux. L’exploration se poursuit avec des jeux interactifs et colorés captivent les participants tout au long de l’activité. Bien que ce soit la technologie qui permette cette fabuleuse magie, il n’en demeure pas moins que même des adultes de 40 à 88 ans se surprennent, le temps d’une soirée, à retrouver ce cœur d’enfant.**



**DÉFENSE DES DROITS : ACCÈS À DE L’ÉQUIPEMENT ET DES SERVICES ADAPTÉS**

**Une question qui revient souvent à l’association : où puis-je me procurer des équipements adaptés pour m’aider avec mon handicap visuel?**

**Sachez que vous pouvez communiquer avec le Centre de réadaptation la Maison de Rouyn-Noranda. Ce sont les mieux outillés pour évaluer votre condition personnelle et trouver l’équipement adapté.**

**De plus, les frais de certains équipements sont pris en charge par la RAMQ. Ça vaut la peine de s’informer et de partagez la bonne nouvelle!**

**Informez-vous au**

**Centre de réadaptation**

**la Maison de Rouyn-Noranda**

**819-762-6592.**

**Cher Père Noël,**

**Cette année je ne te demande pas des cadeaux matériels. Je te demande d'offrir L'ESPOIR à ceux qui l'ont perdu. Offre L'AMOUR à ceux qui ne l'ont pas encore trouvé. Offre LA JOIE à ceux qui ont du chagrin, mais surtout offre LE BONHEUR et LA SANTÉ à tous les membres de l’APHV-AT.**

**Karie xxx**





[**aphvat.com**](https://www.aphvat.com/)

**aphvat@gmail.com**

**819-762-2823**

**Sans frais : 1-844-762-2823**