



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

AFFILIÉ À
Université 
de Montréal

COMMUNIQUÉ DE PRESSE **Pour diffusion immédiate**

**Dévoilement des résultats 2009 du *Défi Santé 5/30*,
du *Défi J'arrête, j'y gagne!* et de *Famille sans fumée***

L'Institut de Cardiologie de Montréal encourage la population à continuer d'adopter la recette gagnante

Montréal, le 8 mai 2009 – Pionnier de la médecine préventive au Canada, l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM) a pris part aujourd'hui à l'événement de clôture du *Défi Santé 5/30*, du *Défi J'arrête, j'y gagne!* et de *Famille sans fumée*, à titre de co-instigateur. Entre le 1^{er} mars et le 11 avril 2009, 120 176 personnes se sont inscrites au *Défi Santé 5/30* afin d'adopter de saines habitudes de vie, 16 277 participants se sont engagés à ne pas fumer dans le cadre du *Défi J'arrête, j'y gagne!* alors que 5 789 familles se sont inscrites à *Famille sans fumée*.

Cette année, l'événement a également été l'occasion de célébrer le 10^e anniversaire du *Défi J'arrête, j'y gagne!* et le 5^e anniversaire du *Défi Santé 5/30*. Respectivement, ce sont plus de 276 000 et 300 000 personnes qui se sont inscrites et sont passés à l'action au cours des 10 et 5 dernières années.

« Le fait qu'un si grand nombre de personnes posent des gestes concrets pour vivre sans tabac, manger mieux et bouger davantage est très encourageant » a déclaré le D^r Martin Juneau, directeur de la prévention de l'ICM, directeur du Centre de médecine préventive et d'activité physique (ÉPIC), et professeur de médecine à l'Université de Montréal. « Cela nous confirme l'importance de continuer à travailler en amont afin de sensibiliser les Québécois à prendre leur santé en main et les aider à le faire en leur offrant des outils pour les soutenir et les motiver. »

L'ICM et ACTI-MENU font route ensemble pour aider les Québécois et Québécoises à prendre leur santé en main

Depuis novembre 2005, ACTI-MENU, une entreprise qui a pour mission d'aider les individus à prendre leur santé en main, est officiellement affiliée à la direction de la prévention de l'ICM. Par son lien privilégié avec ACTI-MENU, notamment par le biais des *Défi Santé 5/30* et *Défi J'arrête, j'y gagne!*, deux programmes qui sont offerts gratuitement à la population, l'Institut de Cardiologie de Montréal accroît sans cesse sa présence dans la communauté.



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

AFFILIÉ À
Université **um**
de Montréal

À propos de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Fondé en 1954 par le D^r Paul David, l'Institut de Cardiologie de Montréal vise constamment les plus hauts standards d'excellence dans le domaine cardiovasculaire par son leadership en prévention, en soins ultraspécialisés, en formation des professionnels, en recherche clinique et fondamentale et en évaluation des nouvelles technologies. Il est affilié à l'Université de Montréal et ses résultats sont parmi les meilleurs au monde. Pour en connaître davantage sur l'Institut, visitez notre site Web à l'adresse www.icm-mhi.org

- 30 -

Renseignements : Julie Chevette
Conseillère en communication
Institut de Cardiologie de Montréal
514 376-3330, poste 2641
julie.chevette@icm-mhi.org

Doris Prince
Chef des communications et des relations publiques
Institut de Cardiologie de Montréal
514 376-3330, poste 3074
doris.prince@icm-mhi.org