



**INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL**

**APPILIÉ À**  
Université **um**  
de Montréal



**FONDATION  
INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL**

## **COMMUNIQUÉ DE PRESSE** **Pour diffusion immédiate**

### **L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL ET SA FONDATION ENCOURAGENT LA POPULATION QUÉBÉCOISE À PRENDRE PART AU DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE!**

**Montréal, le 6 janvier 2010** – Pionnier de la médecine préventive au Canada, l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM) est fier d'être le co-instigateur du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, un programme qui fait la promotion de saines habitudes de vie et d'un bon équilibre, valeurs qui sont au cœur même de la mission de prévention de l'ICM. Sans cesse soucieuse d'appuyer les projets de prévention de l'ICM, la Fondation de l'ICM est heureuse d'être partenaire du *Défi Santé 5/30 Équilibre* d'ACTI-MENU.

« Nous sommes très heureux d'être partie prenante de ce vaste mouvement santé qui vise à motiver l'ensemble de la population à passer à l'action par de simples gestes qui leur permettront d'avoir une meilleure santé et de la maintenir », a déclaré le D<sup>r</sup> 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.

#### **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.

Au cours des dernières années, un nombre record de Québécois se sont engagés sur la voie de la santé en participant au *Défi Santé 5/30* et *Défi J'arrête, j'y gagne!* Le fait qu'un si grand nombre de personnes posent des gestes concrets pour vivre sans tabac, manger mieux et bouger davantage a de quoi réjouir. « On estime aujourd'hui que la majorité des maladies cardiovasculaires ainsi qu'une portion importante de cancers pourraient être évités en adoptant de saines habitudes de vie. Il faut donc travailler en amont afin de sensibiliser les Québécois et Québécoises à prendre leur santé en main et les aider à le faire en leur offrant des outils pour les soutenir et les motiver. C'est ce que nous leur proposons en les invitant à participer au tout nouveau *Défi Santé 5/30 Équilibre*; nul doute qu'ils en retireront de nombreux bienfaits », a conclu le D<sup>r</sup> Juneau qui est également co-président d'ACTI-MENU.

## **À propos de l'Institut de Cardiologie de Montréal et de sa Fondation**

Fondé en 1954 par le D<sup>r</sup> 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. Les fonds versés à la Fondation de l'ICM aideront l'Institut à sauver des vies et à trouver des solutions aux maladies cardiovasculaires, la cause première de mortalité des pays développés. Pour en connaître davantage sur l'Institut et sa Fondation, visitez notre site Web à l'adresse [www.icm-mhi.org](http://www.icm-mhi.org)

- 30 -

### **Renseignements :**

Rachel Ladouceur-Girard  
Conseillère en communication par intérim  
Institut de Cardiologie de Montréal  
514 376-3330, poste 2641  
[rachel.ladouceur-girard@icm-mhi.org](mailto:rachel.ladouceur-girard@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](mailto:doris.prince@icm-mhi.org)

Johanne McDonald  
Directrice, développement et communications  
Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal  
514 376-3330, poste 2205  
[johanne.mcdonald@icm-mhi.org](mailto:johanne.mcdonald@icm-mhi.org)