



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

AFFILIÉ À
Université **um**
de Montréal

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

À vélo dans l'eau

Le Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal
devient le premier centre à offrir des cours d'aquavélo
aux personnes atteintes de maladie coronarienne et de surpoids

Montréal, le 13 octobre 2010 – Depuis cet automne, le Centre de médecine préventive et d'activité physique de l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM), le Centre ÉPIC, offre des cours d'aquavélo, notamment aux personnes souffrant de maladie coronarienne ou celles aux prises avec un surpoids, une première au Québec.

L'aquavélo est un entraînement cardiovasculaire qui se pratique dans la partie peu profonde de la piscine à l'aide d'un vélo stationnaire en immersion, très semblable à un vélo de type *spinning*. L'aquavélo favorise entre autres l'équilibre et le maintien d'une bonne posture lors de l'exercice, ce qui en fait une activité particulièrement intéressante pour les personnes âgées ou celles aux prises avec un excès de poids.

Activité de choix pour les personnes de surpoids

Convaincu des bienfaits de l'aquavélo, le Centre ÉPIC offre ce cours huit fois par semaine à des groupes pouvant atteindre 20 participants. De plus, le programme Kilo-Actif du Centre ÉPIC qui est axé sur l'adoption de saines habitudes de vie et le contrôle du poids sous la supervision de médecins, kinésologues et nutritionnistes est maintenant aussi offert en milieu aquatique. En fait, les participants expérimentent différentes formes d'exercices sans impact sur les articulations (aquavélo, aquaforme, etc.) sous la supervision d'un kinésologue. La prochaine session du programme Kilo-Actif débutera en janvier 2011. Pour l'achat de ces 20 vélos, le Centre ÉPIC a bénéficié du précieux appui financier de la Fondation de l'ICM.

Un outil de recherche pour l'évaluation de la condition physique des personnes cardiaques

L'achat de ces vélos s'inscrit également dans la mission de recherche et de prévention pour lesquels l'ICM est reconnu. Le premier projet de recherche pour lequel les vélos seront utilisés servira à étudier les effets de l'immersion sur l'insuffisance d'oxygénation du cœur (ischémie) pendant un exercice sur aquavélo chez les patients coronariens. Les bienfaits des activités aquatiques et l'entraînement aquatique en clinique chez les patients coronariens sont bien documentés. Ces patients rapportent une sensation de bien-être et font preuve d'une bonne tolérance lors des exercices pratiqués dans l'eau. Le D^r Mathieu Gayda, Ph.D., directeur de l'étude et chercheur au Centre ÉPIC de l'ICM, explique l'objectif de son étude : « L'objectif est de déterminer si l'ischémie cardiaque et son apparition à l'effort arrive plus précocement ou plus tardivement lors d'un exercice sur aquavélo par rapport au même exercice réalisé sur terrain sec chez les patients coronariens. » Le D^r Gayda amorcera cette étude cet automne, les premiers résultats devraient être connus à l'été 2011.



**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 fait partie du grand réseau d'excellence en santé formé de l'Université de Montréal et de ses établissements affiliés. Pour en connaître davantage sur l'Institut, visitez notre site Web à l'adresse www.icm-mhi.org.

À propos du Centre ÉPIC

Le Centre ÉPIC de l'ICM est le plus important centre de médecine préventive au Canada. Avec son gymnase, sa piscine et sa salle de musculation, le Centre ÉPIC offre des installations sportives sans pareil pour les personnes en santé qui désirent le rester et les patients qui ont eu un accident cardiaque.

— 30 —

Renseignements :

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