



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

AFFILIÉ A
Université 
de Montréal



**COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate**

**Révélations surprenantes d'une étude menée à l'Institut de Cardiologie de Montréal :
un professeur de l'Université Concordia découvre que les enfants ont un impact
négatif sur la pratique sportive des personnes cardiaques**

Montréal, le 20 juillet 2010 – Contrairement à la croyance populaire, vivre avec des enfants est associé à une moins grande pratique de l'activité physique. En effet, une étude menée à l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM) révèle qu'étonnamment, les personnes ayant une maladie cardiaque bougent moins lorsqu'elles vivent avec des enfants que celles demeurant seules ou avec un conjoint. Réalisée auprès de 756 participants, cette étude menée par le D^r Simon L. Bacon, chercheur associé à l'ICM et professeur à l'Université Concordia, visait à évaluer l'impact du réseau social d'un patient cardiaque sur l'exercice qu'il pratique.

L'équipe de chercheurs associée à l'étude *Social Networks and Exercise in Coronary Heart Disease Patients* a investigué pour avoir une idée plus claire des facteurs qui expliquent pourquoi la majorité des patients souffrant d'une maladie coronarienne ne parvient pas à adhérer à un programme d'exercice, et ce, malgré le fait que les avantages qu'offrent l'exercice soient largement connus. Deux grandes conclusions inattendues ressortent de cette recherche. D'une part, le fait de vivre avec quelqu'un - par exemple avec un conjoint - n'a aucune influence sur la participation à des activités physiques. D'autre part, le fait de vivre avec des enfants influence négativement les parents dans la pratique de l'exercice.

Le D^r Bacon et son équipe ont été surpris de voir leur hypothèse de départ démentie. Selon ces chercheurs, cette étude suggère certaines interventions pour amener les personnes cardiaques à abandonner la sédentarité, qui est un facteur de risque important de futurs incidents cardiovasculaires. « Cette étude nous amène à repenser nos façons de motiver nos patients à changer leurs habitudes de vie, estime le D^r Bacon, directeur de cette recherche. Nos efforts devraient peut-être cibler la famille entière de nos patients. Il serait intéressant d'explorer cette piste dans une étude future. »

La réalisation d'une telle étude à l'ICM prend tout son sens, puisque la prévention des maladies coronariennes est au cœur même de sa mission. D'ailleurs, le directeur de la prévention de l'ICM, le D^r Martin Juneau, voit dans les conclusions de cette étude un incitatif à passer à l'action. « On sait que les parents sont des modèles pour leur enfant, il est donc essentiel de les inviter à devenir actifs, afin que les membres de leur famille fassent de même. Certains de nos patients adoptent de nouvelles habitudes de vie et choisissent de placer leur santé au centre de leur vie. D'ailleurs, le programme de

réadaptation cardiaque au Centre de médecine préventive de l'ICM, le Centre ÉPIC, a été conçu spécifiquement pour faciliter l'intégration du sport dans le quotidien des patients », souligne le D^r Juneau.

Victime d'un infarctus en 2009, Giorgio Serafin est de ceux qui ont participé à ce programme de 12 semaines d'exercices supervisés par des spécialistes. Il est un exemple bien réel d'un homme sédentaire qui a changé ses habitudes de vie pour préserver sa santé. Aujourd'hui, ce sexagénaire s'entraîne cinq fois par semaine. Il a aussi adopté de nouvelles habitudes alimentaires. M. Serafin estime d'ailleurs que la combinaison de ces changements lui a redonné la santé. Son enthousiasme est si contagieux que sa fille s'entraîne désormais avec lui au Centre ÉPIC.

L'étude *Social Networks and Exercise in Coronary Heart Disease Patients*, est une collaboration entre les chercheurs de l'ICM affiliés à l'Université de Montréal, l'Hôpital Sacré-Cœur de Montréal et l'Université Concordia.

Pour découvrir les programmes et services du Centre ÉPIC, visitez son site Web à l'adresse www.centreepic.org

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.

Au sujet de l'Université Concordia

L'Université Concordia compte près de 44 000 étudiants de tous âges et horizons. Elle conjugue excellence universitaire, vitalité étudiante et engagement communautaire. C'est ainsi qu'elle prépare ses diplômés à devenir des citoyens éclairés, audacieux, engagés et animés du désir d'apprendre. Elle propose plus de 300 programmes de 1^{er} cycle et 200 programmes, diplômes et certificats de 2^e et 3^e cycles dans quatre facultés et deux écoles, l'École des études supérieures et l'École de formation continue. Ses activités de recherche offrent des approches transdisciplinaires qui abordent les enjeux environnementaux, économiques, technologiques, sociaux et artistiques les plus pressants de notre société.

Renseignements :

Institut de Cardiologie de Montréal
Rachel Ladouceur-Girard
Conseillère en communication par intérim
Tél. : 514 376-3330, poste 2641
Cell. : 514 802-0687
rachel.ladouceur-girard@icm-mhi.org

Université Concordia
Fiona Downey
Conseillère en relations médias
Tél. : 514 848-2424, poste 2518
Cell. : 514 518-3336