



**INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL** **APPILIÉ À**
Université 
de Montréal



**FONDATION
INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

COMMUNIQUÉ DE PRESSE Pour diffusion immédiate

L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL ET SES PARTENAIRES FÉLICITENT TOUS CEUX QUI ONT RELEVÉ LE DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE!

Montréal, le 23 avril 2010 – Pionnier de la médecine préventive au Canada, l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM) est fier d'être 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. En cette journée de clôture du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, l'ICM et ses partenaires, tout particulièrement la Fondation ICM et la Fondation ÉPIC, unissent leur voix pour féliciter les participants et souligner le beau succès de ce vaste mouvement de santé.

« Encore cette année, de nombreuses personnes ont été inspirées par le *Défi Santé 5/30 Équilibre*. Elles sont passées à l'action par de simples gestes qui leur ont permis d'avoir une meilleure santé et de la maintenir. Nous sommes très heureux d'être parties prenantes de ce programme qui, depuis sa création, ne cesse de faire de nouveaux adeptes », 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.

L'ICM et ACTI-MENU font route ensemble pour aider les Québécois 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.

Depuis 2005, c'est plus de 500 000 Québécois qui se sont engagés sur la voie de la santé en participant au *Défi Santé!* Le fait qu'un si grand nombre de personnes aient posé des gestes concrets pour 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 les Québécoises à prendre leur santé en main. Nous pouvons les aider à le faire en leur offrant des outils pour les

soutenir et les motiver. C'est ce que nous leur avons proposé en les invitant à participer au tout nouveau *Défi Santé 5/30 Équilibre* », a conclu le D^r Juneau.

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.

- 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