



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

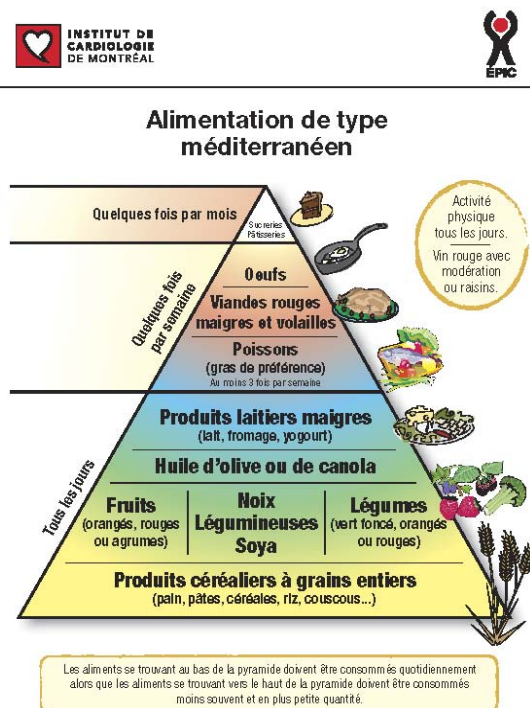
### **MOIS DE LA NUTRITION**

#### **L'Institut de Cardiologie de Montréal recommande une alimentation de type méditerranéen afin de prévenir certains facteurs de risque des maladies cardiovasculaires**

**Montréal, le 1<sup>er</sup> mars 2007** – Reconnaisant le rôle prépondérant de l'alimentation dans la prévention de certains facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM) amorçait récemment un virage pour le bénéfice des patients hospitalisés et de la clientèle de la cafétéria de l'ICM, en recommandant une alimentation de type méditerranéen. Les diététistes-nutritionnistes de l'ICM et du Centre ÉPIC ont ainsi créé une pyramide basée sur ce type d'alimentation. À l'occasion du mois de la nutrition, l'ICM souhaite donc partager ces recommandations avec l'ensemble de la population.

#### **Une pyramide bonne pour le cœur**

Les aliments se trouvant au bas de la pyramide doivent être consommés quotidiennement alors que les aliments se trouvant vers le haut de la pyramide doivent être consommés moins souvent et en plus petite quantité. Voici donc les recommandations du haut de la pyramide vers le bas :



L'ICM recommande également la pratique d'activité physique sur une base quotidienne et une consommation modérée de vin rouge ou de raisins.

### **Des avantages clairement éprouvés**

Les avantages de l'alimentation de type méditerranéen sont nombreux : il procure un apport élevé en fibres alimentaires dont certaines contribuent à abaisser le mauvais cholestérol (LDL) lorsque consommées régulièrement; il préconise un apport élevé en antioxydants qui jouent un rôle préventif contre la maladie coronarienne, protègent la paroi des artères et préviennent l'athérosclérose; il propose un apport plus libéral en matières grasses, une grande importance étant accordée à la qualité des gras en favorisant la consommation de gras monoinsaturés et oméga-3; il fournit un apport limité en gras saturés, en cholestérol alimentaire et en gras trans; finalement, il suggère un apport modéré en sodium dont la consommation élevée contribue à l'augmentation de la tension artérielle, un facteur de risque de la maladie cardiovasculaire.

En résumé, l'alimentation de type méditerranéen met l'accent sur certains aliments vedettes tels que les produits céréaliers à grains entiers, les fruits et les légumes colorés, les légumineuses, le soya et ses dérivés (tofu, boisson de soya, fèves de soya rôties...), l'huile d'olive ou de canola, les poissons, les noix, la graine de lin ainsi que les mets cuisinés maison.

« Plusieurs études ont clairement démontré que l'alimentation des populations méditerranéennes procure plusieurs avantages et joue un rôle positif sur tous les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires : l'hypertension, la dyslipidémie, l'obésité et le diabète », a déclaré le D<sup>r</sup> Martin Juneau, directeur de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal. « Il était important pour l'ICM de donner le bon exemple en appliquant ce type d'alimentation au sein même de son établissement en l'adaptant au goût des Québécois et nous tenions à le diffuser auprès de l'ensemble de la population afin de l'inviter à le mettre en application pour en récolter à son tour les bienfaits. »

### **À propos de l'Institut de Cardiologie de Montréal**

Fondé en 1954, 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 cliniques sont parmi les meilleurs au monde. Pour en savoir plus sur l'Institut, veuillez visiter notre site Web à l'adresse [www.icm-mhi.org](http://www.icm-mhi.org).

- 30 -

**Renseignements :** 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)