

## Mot de l'adjointe à la direction

### Des nouvelles qui reviennent

Bonjour à tous,

C'est avec plaisir que nous vous présentons le nouveau format du journal des membres. Six parutions par année, pour vous informer en un clin d'œil des activités du Centre.

Également, une rubrique intitulée «*Saviez-vous que...*» vous permettra de connaître en rafale une multitude de sujets variés.

Considérant que le Centre ÉPIC est le plus grand centre de médecine préventive en Amérique, nous vous proposons une chronique «Recherche», qui vous informera des parutions ou des nouveautés dans ce domaine.

Ce bulletin vous sera distribué par courriel afin d'en augmenter l'accessibilité, et ainsi protéger nos ressources. Des copies sont par contre disponibles à l'accueil, aux aires de repos ainsi que dans les salles d'attente.

Je vous souhaite une bonne lecture

**Carole Lefebvre**

Adjointe au directeur de la prévention

Notre boîte à suggestions demeure à votre disponibilité, nous vous invitons à nous faire part de vos idées et commentaires.

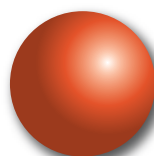


### Des moyens de communications en mouvement

En plus d'une nouvelle version du bulletin des membres, d'autres actions ont été mises en place afin d'améliorer nos mécanismes de communication auprès de la clientèle. La mise à jour récente de notre banque de données courriels nous a permis d'amasser plus de 1 700 adresses.

Si vous souhaitez être ajoutés à notre liste d'envoi, effectuer un changement d'adresse ou simplement vérifier si nous avons vos coordonnées, écrivez à **jean-francois.dupre@icm-mhi.org**, je me ferai un plaisir de mettre à jour votre adresse. Cette liste servira non seulement à l'envoi du bulletin, mais également à vous faire part de tout imprévu qui pourrait affecter vos activités au Centre.

Dans un souci d'amélioration de l'affichage, nous mettons également en place une charte des couleurs grâce à laquelle il sera possible de distinguer la nature des communiqués affichés sur les murs du Centre. La charte se lit comme suit :



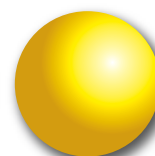
**ROUGE**

Message de nature urgente



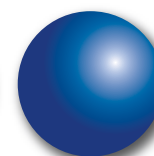
**VERT**

À voir ou à surveiller dans les médias



**JAUNE**

Activités et nouveautés à surveiller



**BLEU**

Activités de recherche ÉPIC et recrutement

Aussi, les membres-conseils seront rencontrés régulièrement pour recevoir toute l'information sur les dernières nouveautés et événements qui touchent la vie du Centre. Ceux-ci pourront ainsi les partager avec vous.

**Jean-François Dupré**

Agent d'information Centre ÉPIC

514 374-1480 poste 282 / jean-francois.dupre@icm-mhi.org

## La santé en cadeau : Profitez du 3 décembre pour garnir vos bas de Noël

### Chèques offerts en tout temps pour les services suivants :

Consultations privées en nutrition, cours de cuisine méditerranéenne, programme Kilo-Actif, entraînement personnel, massothérapie, (kinésithérapie et orthothérapie,) clinique de soins des pieds, ateliers de réduction du stress et cardio-secours RCR-DEA.

Tous les détails au  
[www.centrepic.org](http://www.centrepic.org)



**offrez la santé en cadeau!**

### Chèque • cadeau

Le mercredi 3 décembre de 7 h 30 à 10 h 30 à l'entrée du Centre ÉPIC

Vente de chèques-cadeaux pour les services en médecine préventive du Centre ÉPIC

Centre de médecine préventive et d'activité physique de l'Institut de Cardiologie de Montréal  
5055, rue St-Zotique Est, Montréal, Québec H1T 1N6 (angle 40<sup>e</sup> av.) Tél.: 514 374-1480  
[www.centrepic.org](http://www.centrepic.org)

ÉPIC INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL



## Des soins de pieds pour vous gâter

Ajoutés à sa gamme de services en médecine préventive au printemps dernier, les soins de pieds proposés par nos hygiénistes offrent une pause détente incomparable. Leur approche en 3 étapes (identification des anomalies, traitement, ainsi que conseil pour le maintien d'une bonne hygiène) assure un service professionnel.

Coupe et entretien des ongles, traitement du pied d'athlète, enlèvement des cors et des callosités. Leurs soins répondent aux besoins de tous.

Venez aussi découvrir les soins préventifs pour coureurs et marcheurs. Spécialement conçus pour une clientèle active, ils incluent l'identification et le traitement de la douleur pour une diminution des risques de blessures engendrés par une activité répétée.

## La massothérapie se spécialise

### **Kinésithérapie et orthothérapie : deux nouveaux services pour votre bien-être**

Le service de massothérapie du Centre ajoute à ses services 2 nouvelles spécialités que nous vous invitons à découvrir.

Discipline très répandue en France, la kinésithérapie se définit comme une thérapie par le mouvement.

L'orthothérapie, quant à elle, associe la kinésithérapie et la massothérapie afin de soulager les douleurs musculaires et, les raideurs articulaires, souvent dues à des défauts de posture, des gestes brusques ou répétitifs, des accidents ou un manque d'activité physique.



## Recherche

### **Aquacourse : un projet scientifique à la solde d'une expédition effectuée à plus de 6 000 mètres**

Le Dr Mathieu Gayda, docteur en physiologie de l'exercice, a mis au point un test à l'effort dans l'eau pour remplacer le test à l'effort sur tapis roulant ou sur vélo. Ce test, sans impact pour les articulations et adressé aux baby-boomers, a servi à évaluer la capacité cardiovasculaire de Charles Tisseyre,

animateur de l'émission *Découverte*, pendant sa préparation en vue de l'expédition *Baby-boomers à l'assaut du mont Mera*. M. Tisseyre a effectué ce test avant sa dernière évaluation sur tapis roulant.

### **Le tapis roulant pour mesurer 4 mois d'effort**

Les 16 semaines d'entraînement des participants à l'expédition, réalisées au Centre ÉPIC, ont été mesurées sur tapis roulant. Leur capacité cardiovasculaire, de même que leur progression ont été évaluées à la fin de cette période. Hélène Leroux (réalisatrice-coordonnatrice de l'émission), a clairement démontré qu'un entraînement régulier durant une période temps spécifique permet une nette amélioration de la condition physique. La comparaison, avec les résultats de son premier test à l'effort, permet de constater une augmentation de l'ordre de 20 % de ses capacités.

Les volets 1 (optimisation) et 2 (fiabilité) sont actuellement terminés. Les résultats ont été soumis pour publication à la revue *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Un appel pour recrutement pour le volet 3 (comparaison avec le tapis roulant) est lancé pour ce projet.

Pour informations :

#### **Dr Mathieu Gayda**

Docteur en physiologie de l'exercice  
514-374-1480 poste 268  
mathieu.gayda@icm-mhi.org



## Horaire des Fêtes



### Modifications à la programmation

Dim	Lun	Mardi	Mer	Jeu	Ven	Sam
<b>21</b> Horaire régulier	<b>22</b> Horaire régulier	<b>23</b> Horaire régulier	<b>24</b> Horaire régulier <b>Fermeture à 13 h</b>	<b>25</b> <b>Centre fermé</b>	<b>26</b> <b>Centre fermé</b>	<b>27</b> Horaire régulier
<b>28</b> Horaire régulier	<b>29</b> Ouverture de 8 h à 19 h Programmation modifiée : <b>Cours réguliers sur piste :</b> 9 h, 10 h 30, 12 h et 16 h 30 <b>Cardio vélo :</b> 17 h 30 <b>Bain libre :</b> 8 h à 9 h, 10 h à 10 h 30, 11 h 30 à 13 h, 16 h à 17 h 30, 18 h 30 à 19 h <b>Aquaforme :</b> 9 h, 10 h 30 et 17 h 30	<b>30</b> Ouverture de 8 h à 19 h Programmation modifiée : <b>Cours réguliers sur piste :</b> 9 h et 16 h <b>Cours coronariens :</b> 10 h 30 <b>Cardio vélo :</b> 12 h et 17 h <b>Bain libre :</b> 8 h à 9 h, 10 h à 10 h 30, 11 h 30 à 13 h, 16 h à 17 h, 18 h à 19 h <b>Aquaforme :</b> 9 h et 17 h <b>Aquaforme coronariens :</b> 10 h 30	<b>31</b> Ouverture de 8 h à 15 h Programmation modifiée : <b>Activités libres</b> de 13 h à 15 h <b>Cours réguliers sur piste :</b> 9 h, 10 h 30 et 12 h <b>Bain libre :</b> 8 h à 9 h, 10 h à 10 h 30, 11 h 30 à 13 h <b>Aquaforme :</b> 9 h, 10 h 30 (Fermeture de la piscine à 13 h)	<b>1</b> <b>Centre fermé</b>	<b>2</b> <b>Centre fermé</b>	<b>3</b> Reprise de l'horaire régulier



## Saviez-vous que...

... 3 tapis roulants, 2 appareils elliptiques, 3 escaliers, 3 vélos à mouvement vertical et 2 tours à exercices multiples ont été ajoutés dans la nouvelle salle de musculation.

... Des téléviseurs y seront également installés vers la mi-décembre, de même que de nouveaux appareils, dont l'acquisition sera effectuée durant l'année 2009.

... Des services de médecine préventive sont également offerts en entreprise : programme de prise en charge, cours de groupe et conférences sur les lieux de travail : une équipe pluridisciplinaire de professionnels de la santé met à contribution son expertise au profit de la santé de votre personnel.

Pour plus d'information, contactez **Johanne Bertholet** au 514 374-1480 poste 280.



... Afin de mieux vous informer et afin que vous découvriez notre gamme complète de services en médecine préventive, nous vous proposons un guide dans lequel vous trouverez, classés sous différents thèmes, l'ensemble des traitements et soins dont vous pouvez bénéficier.



... Depuis juillet 2008, le Centre propose à ses membres des bacs à récupération dans lesquels ils peuvent disposer des matières plastiques, du verre et du papier. Ceux-ci sont situés au sous-sol à côté du coin info de même que face au vestiaire des hommes.

Nous vous encourageons fortement à les utiliser.



## Campagne annuelle

La campagne annuelle de la Fondation ÉPIC bat son plein, donner c'est poser un geste de coeur durable !



## Bienvenue

Le Centre ÉPIC souhaite la bienvenue à :

- Vanessa Handfield Bigué - surveillant-sauveteur
- Anne St-Jacques - Nutritionniste
- Luc Munier - massothérapeute
- Brigitte Lessard - massothérapeute
- Jean Baillargeon - massothérapeute
- Sylvie Cadieux - commis à la comptabilité

## Programme Kilo-Actif

Mangez, bougez, c'est la santé!

Afin de mieux répondre à la demande, un nouveau groupe débutera le 26 janvier 2009. Premier arrivé, premier servi! À qui la chance? (min. 15 personnes)

Pour information, contactez  
**Valérie Guilbeault**, kinésiologue  
514 374-1480 poste 261



### NQC par courriel

Vous désirez recevoir notre bulletin par courriel?  
Remplissez ce coupon et déposez-le à l'accueil,  
ou écrivez à [info@centreepic.org](mailto:info@centreepic.org)

Nom : \_\_\_\_\_

Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_



## Lien intéressant

Vivre Autrement



Une série sur la santé globale diffusée sur les ondes de la radio de Radio-Canada à laquelle ont participé deux médecins du Centre, les Drs Martin Juneau et Robert Béliveau. Réécoutez la série complète à l'adresse Web suivante :

[www.radio-canada.ca/radio/vivre\\_autrement/](http://www.radio-canada.ca/radio/vivre_autrement/)

Rédaction  
**Jean-François Dupré**  
Agent d'information Centre ÉPIC



Centre de médecine préventive et d'activité physique  
de l'Institut de Cardiologie de Montréal

5055, rue St-Zotique Est, Montréal, Québec H1T 1N6  
(angle 40<sup>e</sup> av.) Tél.: 514 374-1480

[www.centreepic.org](http://www.centreepic.org)

