

Mot du directeur de la prévention

Grâce à une subvention de la Fondation ÉPIC, l'équipe du centre a décidé de mettre à jour et de moderniser son site Web. Il sera en ligne au mois de février 2010. Le site sera plus convivial et dynamique avec de nombreuses photos et quelques vidéos. De plus, le Centre ÉPIC a maintenant sa page Facebook ainsi que Twitter pour améliorer la communication avec les membres et augmenter notre visibilité auprès de la communauté. Nous avons aussi décidé de mettre en ligne un blogue qui portera sur la prévention. Trois carnets sont déjà en ligne : le premier sur le rôle de l'exercice et de l'alimentation méditerranéenne, le deuxième sur les médicaments pour abaisser le cholestérol (statines) en prévention primaire et le troisième sur le pelletage de la neige.

Même si le blogue est actuellement appelé docteurmartinjuneau.com, tous les membres de l'équipe du centre seront mis à contribution pour traiter des sujets qui intéressent les membres ÉPIC. Éventuellement, si l'expérience est positive, nous allons créer d'autres blogues distincts (kinésiologie, recherche, nutrition, etc.). N'hésitez pas à nous communiquer vos réactions et commentaires concernant ces nouveaux outils de communication.

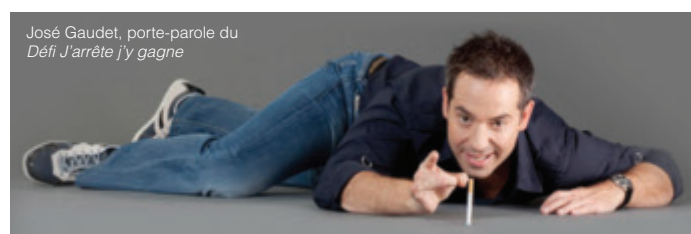
Bonne et heureuse année 2010.

Martin Juneau, MD, FRCP
Directeur de la prévention

Commencer janvier du bon pied

L'année 2010 à peine débutée, nombre d'entre vous avez pris une série de résolutions visant à améliorer votre santé ou à modifier vos habitudes de vie. Voici un guide pratique des ressources mises à votre disposition pour vous appuyer dans vos résolutions.

Défi J'arrête j'y gagne - www.defitabac.qc.ca



Pendant 6 semaines, du 1^{er} mars au 11 avril 2010, les participants inscrits s'engagent à ne pas fumer avec l'aide d'un parrain ou d'une marraine non-fumeur ou avec un autre participant voulant arrêter de fumer.

Le Défi vous offre :

- Une trousse d'aide remise gratuitement dans les succursales PJC Jean Coutu ;
- Un site Internet avec trucs, conseils, outils à télécharger et une communauté dynamique et motivante ;
- Des courriels d'encouragement envoyés à chacune des étapes de cessation ;
- Des prix d'une valeur de plus de 10 000 \$!

Blogue du Dr Martin Juneau

docteurmartinjuneau.com



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL



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

Défi 5/30 Équilibre
www.defisante530.com

Défi Santé
5/30 Équilibre

Fondé en partenariat avec l'Institut de Cardiologie de Montréal et de retour pour une 6^e année, le Défi Santé est un événement très populaire auprès de la population québécoise. Le Défi qui se déroule également du 1^{er} mars au 11 avril 2010, a pour but d'inciter à un passage à l'action, sans viser la performance. Nouveauté au menu cette année, le volet Équilibre qui vise à favoriser le bien-être de l'individu dans un aspect de santé globale. Chaque participant relève le Défi Santé 5/30 Équilibre à sa façon, selon sa réalité et ses goûts, afin de favoriser sa santé.

Les personnes inscrites s'engagent pendant 6 semaines à :

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour au minimum 5 jours par semaine;
- Bouger au moins 30 minutes par jour au minimum 5 jours par semaine.
- Viser un objectif pour améliorer son équilibre de vie.

Clinique de cessation tabagique du Centre ÉPIC

Le programme offert aux membres du Centre ÉPIC, aux patients de la clinique de prévention et à ceux de l'Institut de Cardiologie de Montréal, a comme objectif premier d'accompagner les patients dans leur démarche d'abandon du tabac.

Afin d'y arriver, nous proposons une rencontre individuelle et par la suite un suivi téléphonique ou une visite en personne. Au besoin, un support thérapeutique peut également être fourni. Pour plus d'informations et pour les critères de sélection, communiquez avec **Marie Cournoyer inf.** au **514 374-1480**, poste **252**.



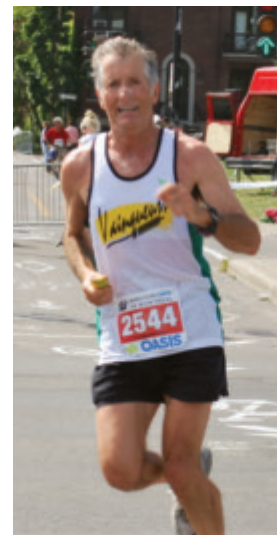
Les exploits de vos pairs



Toutes nos félicitations!

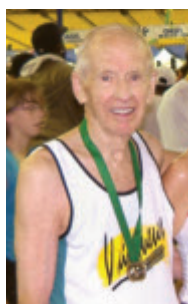
Une mention toute spéciale à trois membres du centre qui ont accompli un défi hors du commun en participant au 19^e Marathon de Montréal le 13 septembre dernier. Dans leur catégorie respective, ils ont su se distinguer et réussir leur épreuve avec brio.

Gilles Lesperance a réussi l'épreuve du marathon (42,195 km) en 3 h 21 min et 23 sec, ce qui lui a permis de terminer premier dans son groupe d'âge des 55-59 ans.



Gilles Lesperance a terminé premier dans sa catégorie chez les 55-59 ans.

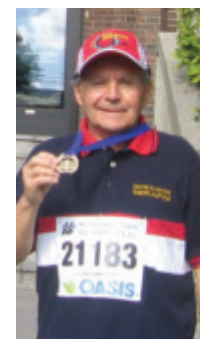
Cette performance lui a permis de terminer 89^e chez les hommes et de prendre le 99^e rang de l'épreuve en tenant compte des résultats des hommes et des femmes qui ont participé à l'épreuve.



M. Benoît Roux

Benoît Roux a su impressionner les gens rassemblés au Stade olympique. Âgé de 79 ans, il était un des plus vieux participants au Marathon de Montréal. Monsieur Roux, qui s'est entraîné de façon soutenue en prévision de sa course de 10 km, a reçu une ovation debout de la part des spectateurs présents.

Giorgio Serafin est aussi un membre ÉPIC qui a su faire preuve de beaucoup de persévérance. Sa participation au 10 km est un bel exemple de ténacité. Après avoir fréquenté la clinique de prévention secondaire du centre suite à un événement cardiaque, il a changé ses habitudes de vie et fréquente assidûment ÉPIC et ce, plusieurs fois par semaine.



M. Giorgio Serafin

Communication

À surveiller dans les médias

Une entrevue avec les Drs Martin Juneau et Robert Béliveau dans le magazine *Vita* de février-mars 2010 qui sera en kiosque dès le 22 janvier. L'article est intitulé « L'optimisme est bon pour le cœur et la longévité ».

L'émission *Kampaï* du vendredi 29 janvier qui porte sur la prévention des maladies cardiovasculaires.



De nombreux membres du Centre ÉPIC ont participé à l'enregistrement de l'émission l'automne dernier et témoignent de leur expérience en matière de prévention. *Kampaï! À votre santé* à voir sur les ondes de Radio-Canada le vendredi 29 janvier à 19 h. Rediffusion le dimanche 31 janvier à 17 h.

Suivez le Centre ÉPIC et le Dr Martin Juneau sur Facebook et Twitter

Le Centre ÉPIC fait son entrée sur les réseaux sociaux. Il est maintenant possible de suivre les activités d'ÉPIC via la page Facebook du centre. Suivez également le Dr Martin Juneau qui mettra régulièrement à jour sa page afin de publier ses conseils sur la prévention et l'activité physique. Joignez-vous au groupe Facebook du Centre ÉPIC et devenez fan du docteur Martin Juneau au www.facebook.com. Suivez également le docteur Martin Juneau en vous inscrivant sur Twitter au www.twitter.com.

facebook

twitter

Le blogue du Dr Martin Juneau est également en ligne au www.docteurmartinjuneau.com.

Événements 2010

Encore une fois, il me fait plaisir de vous présenter ma série d'événements à caractère social. Ceux-ci sont un excellent moyen de combiner activité physique et plaisir. Toutes les activités sont suivies d'un goûter durant lequel il fait bon se rappeler les bons moments de la soirée en agréable compagnie. Inscription dès maintenant à l'accueil.

- **Rencontre de badminton** - 12 février
- **Rencontre de volley-ball** - 26 mars
- **Spin-o-thon** - 23 avril
- **Tournoi de golf Les Amis d'ÉPIC** - 16 juin

Au plaisir de vous y voir!

Normand Brunet

Responsable des programmes et événements
514 374-1480 poste 242
normand.brunet@icm-mhi.org

Une activité pour le plus grand plaisir des membres



Les kinésiologues du Centre ÉPIC ont proposé aux membres en novembre dernier une activité de Cardio-Vélo. Les membres présents ont particulièrement appréciés cette période où l'intensité et la bonne humeur étaient au rendez-vous!

Saviez-vous que...



- La dernière collecte de sang de l'Institut de Cardiologie de Montréal a accueilli 92 donateurs le 4 novembre dernier au Centre ÉPIC. C'est 368 patients qui pourront recevoir des produits sanguins. Rendez-vous au mois de mai prochain pour une seconde collecte.
- Jonas Germana, assistant-chef entretien et installations, a participé à la dernière campagne de Héma-Québec. Lorsque vous le croiserez dans le centre, demandez-lui quand il effectuera son prochain don.
- Même si la période des Fêtes est terminée, il est encore possible d'offrir nos chèques-cadeaux qui sont en vente à l'accueil en tout temps.
- Le civisme et la collaboration de tous entraînent des répercussions positives. Que ce soit en étant courtois dans le stationnement, en faisant attention à l'eau chaude ou en utilisant toujours une serviette sur les plateaux d'entraînement, tous bénéficient de ces simples gestes de respect!
- Nous continuerons d'appuyer le Grand défi Pierre Lavoie, un événement majeur auquel prendront part encore une fois l'Institut de Cardiologie de Montréal et le Centre ÉPIC. Ce projet panquébécois vise la promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes et le maintien de celles-ci de façon durable. Comme l'an dernier une équipe d'ÉPIC participera à l'événement du 1000 km. Notre équipe compte sur votre appui et vos encouragements!

Bienvenue à ...



- Mélanie Bélanger, massothérapeute
- Patricia-Élisabeth Cornély, kinésiologue
- Karina Lisa Di Chiaro, kinésiologue
- Amy Elkhoury, professeur de yoga
- Sonia Héroux, kinésiologue
- Sébastien Lacroix, boursier universitaire
- Eve L Normandin, boursière universitaire
- Sarah Smith, surveillant-sauveteur

Nouvelle exposante au Bistro



« Bonheur en vol » de Mireille Goulet-Boucher

Après Nicole Foreman, c'est maintenant au tour de l'une de ses élèves d'exposer sur les murs du Bistro. Membre du Centre ÉPIC, madame Mireille Goulet-Boucher propose une facture personnelle puisée dans de nombreuses influences, dont madame Foreman citée plus haut, avec qui elle a parfait sa technique d'aquarelle. Elle a aussi étudié le dessin, la peinture à l'huile en passant par le pastel, le fusain, la gouache et les encres. Elle puise ses sujets autant dans la nature que dans la pure créativité par les formes, le mouvement et l'harmonie des couleurs.

Uniprix et Cascades contribuent à la prévention



Depuis septembre dernier, les nouveaux membres du Centre ÉPIC se font remettre une trousse de prévention fort appréciée. Gracieuseté de Cascades, la trousse contient des produits d'hygiène offerts généreusement par Uniprix. De la documentation sur les saines habitudes est également remise aux nouveaux membres afin de les appuyer dans la modification de leur mode de vie. Merci à ces deux entreprises qui appuient la prévention!

Calendrier hiver-printemps 2010

Cardio-Secours RCR-DEA

Vous pourriez sauver une vie!

Les samedis 20 février, 27 mars, 17 avril et 15 mai, de 9 h à 13 h.

Ateliers de réduction du stress du Dr Robert Béliveau

Du 7 avril au 9 juin 2010 de 13 h 30 à 16 h

Conférences santé et prévention à l'auditorium de l'Institut de Cardiologie de Montréal

- **La maladie coronarienne chez la femme**
Par Marie-Josée Dubord, kinésiologue
Le mercredi 17 février de 19 h à 20 h 30
- **Comment augmenter l'efficacité de ses entraînements par la travail proprioceptif?**
Par Véronique Parent et Catherine Legault, kinésiologues
Le mercredi 24 mars de 19 h à 20 h 30
- **La nutrition**
Par Éise Latour, diététiste
Le mercredi 21 avril de 19 h à 20 h 30

Inscription et coût pour tous ces services à l'accueil. Tous les détails au www.centreepic.org

Le secteur médical en bref

Voici un rappel des projets de recherche en cours auxquels vous pouvez participer. Renseignements: **Julie Lalongé** au **514 374-1480** poste **259**.

ÉCHO-NIRS

Évaluation non-invasive de la fonction endothéliale avec la spectroscopie proche de l'infra-rouge (NIRS) pendant un test d'hyperhémie brachiale provoquée : comparaison avec l'échographie brachiale.

Projet FATT

Ce projet de recherche vise à étudier les effets au niveau artériel de la consommation d'un seul repas méditerranéen (contenant des bons gras et peu de mauvais gras) comparativement aux effets d'un seul repas riche en acides gras saturés (mauvais gras).

Projet SLIMS

Le sommeil chez les patients avec syndrome métabolique : prévalence des troubles du sommeil et relation avec les indices métaboliques, anthropométriques et autonomiques.

GOSPEC

Évaluation d'un modèle de soins des patients après hospitalisation pour un infarctus du myocarde ou pour angine instable.

Marie Cournoyer, inf.

Assistante-chef secteur médical

De bons mots pour la clinique de prévention du Centre ÉPIC

«Durant douze semaines, j'ai suivi le programme de prévention cardiovasculaire. Après l'épreuve d'une crise cardiaque, j'avais besoin d'aide pour donner à ma vie une énergie perdue. Le Centre ÉPIC a répondu largement à mes attentes : programme bien conçu, personnel hautement qualifié et compréhensif, lieux ouverts à la bonne humeur.

Ce passage dans ma vie a changé mes habitudes pour mieux contrôler les risques cardiaques : meilleure compréhension des limites du cœur, activité physique adaptée, bienfaits de l'alimentation méditerranéenne, gestion du stress et le danger de l'hypertension artérielle non contrôlée.

Soyez félicités pour la réalisation bénéfique de ce Centre. Nous arrivons affaiblis par un stress qui mine notre vie et nous repartons porteurs d'une énergie nouvelle. »

Lucienne Descoteaux

Patiente de la clinique de prévention du Centre ÉPIC

Fondation ÉPIC

Nos donateurs sont porteurs de changement!

La première activité de la campagne annuelle a eu lieu en novembre et en décembre dernier. L'objectif de 80 000 \$ a été atteint. L'an dernier la campagne récoltait 118 656 \$, une différence de près de 40 000 \$.

Pour permettre la réalisation de tous les projets qui nous ont été proposés par les dirigeants du Centre ÉPIC de l'ICM, nous devons atteindre 309 000 \$ d'ici le 30 juin 2010. Nous avons donc un défi de taille à relever.

Ces projets sont les suivants :

- Montant compensatoire Gouverneurs 40 000 \$
- Équipements et programme 43 000 \$
- Communication et service client 70 000 \$
- Dons dédiés au Grand défi Pierre Lavoie 6 000 \$
- Recherche en prévention et équipement 150 000 \$

Comme vous pouvez le constater beaucoup d'efforts et de générosité doivent être déployés chaque année pour réaliser les projets emballants qui vous sont rendus sous diverses formes, puisque rien n'est acquis.

Votre don fait toute la différence et vous êtes les porteurs de changement, MERCI!!!

www.fondationepic.org



Réponses à vos questions

À chaque parution nous répondrons aux questions qui nous sont souvent posées. En voici une importante.

Est-ce que le statut de Gouverneur avec une cotisation à vie existe encore?

NON. Cet avantage relié au statut de Gouverneur a été aboli en 2006, à la suite d'une inspection de l'Agence du Revenu du Canada qui régie les règles en vigueur en matière de fiscalité pour les organismes de bienfaisance. La loi très sommairement stipule ceci : au versement d'un don aucun avantage ne doit être relié, sauf le moindre des gestes de reconnaissance suivants : 10 % de la valeur du don ou un maximum de 75 \$.

L'Agence du Revenu du Canada a accepté de conserver le statut et l'avantage ci-rattachant aux membres qui les détenaient avant 2006. Une bataille que les dirigeants de la Fondation ÉPIC ont menée pour les membres. Si cette décision n'avait pas été rendue, les membres auraient perdu l'avantage de la cotisation à vie et l'Agence du Revenu du Canada aurait réclamé les montants de la déduction fiscale illégalement perçue pour chacun des membres.

C'est pour cette raison que la Fondation ÉPIC compte particulièrement sur ce groupe bénéficiant d'une exemption de cotisation à vie, soit 1 700 personnes, pour faire un don annuellement. Cet argent compense le manque à gagner des cotisations du Centre ÉPIC qui permettent de défrayer les frais de fonctionnement et les salaires du personnel.

Carole Mercier

Directrice générale
Fondation ÉPIC

Édition et coordination : **Jean-François Dupré**
Agent d'information Centre ÉPIC de l'ICM
Production graphique : **Coutu Communication**



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^e av.) Tél.: 514 374-1480

www.centrepic.org



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL