



COMITE
ENVIRONNEMENT

L'Éco-ÉPIC

No 4, Automne 2019

Pour nous rejoindre: comiteenvironnementepic@icm-mhi.org

La mobilité à Montréal et l'accès au Centre ÉPIC

Depuis mon arrivée à la direction du Centre ÉPIC il y a 3 ans, je suis interpellé quotidiennement sur les problèmes d'accès, de stationnement et de mobilité. Cet enjeu n'est pas unique au Centre ÉPIC et à l'Institut de Cardiologie de Montréal puisque la métropole n'échappe pas à cette nouvelle réalité des grandes villes du monde. Les travaux d'infrastructures complexifient les déplacements certes, mais l'augmentation du nombre de voitures à Montréal est la principale cause des problèmes de circulation et de stationnement.



Depuis 2011 à Montréal, le nombre de voitures a augmenté de 8% et le parc automobile augmente chaque année de 8800 voitures.

Il faudra amorcer un virage dans notre façon de nous déplacer

Le statu quo ne fera que compliquer les choses. Autour du Centre dans les rues avoisinantes, il y a très souvent des places disponibles, une petite marche avant l'entraînement, ça s'inscrit tout à fait dans notre mission des saines habitudes de vie. Le covoiturage est un autre moyen, il suffit d'en parler dans nos cours et de se regrouper. Depuis 3 ans le nombre de membres et d'employés qui se déplacent en vélo a beaucoup augmenté, il faudra d'ailleurs ajouter des supports à vélos. Le réseau cyclable et la station BIXI sur le site du Centre ÉPIC sont facilitants. Le transport en commun dans certains cas peut être la solution.

L'Institut de Cardiologie a d'ailleurs tracé la voie grâce à son association avec Netlift qui organise et planifie le covoiturage. D'ailleurs, l'ICM et le Centre ÉPIC sont sur le point d'avoir la certification Vélo Sympathique de Vélo Québec. Cette certification normalise et encadre les bonnes pratiques qui favorisent les déplacements à vélo. Comme les membres ÉPIC, les employés de l'ICM bénéficient d'un rabais sur l'abonnement annuel BIXI.

Je vous invite à réfléchir aux diverses options qui s'offrent à nous tous pour contribuer à améliorer la situation.

Éric Sinotte, directeur du Centre ÉPIC

Les légumineuses : un choix santé ET écologique!

Outre leurs bénéfices indéniables pour la santé, les légumineuses représentent un excellent choix pour une alimentation durable. Voici pourquoi :

Les légumineuses peuvent fixer l'azote atmosphérique et le fournir au sol. Ceci réduit le besoin d'engrais à base d'azote synthétique dont la fabrication et le transport représentent environ 40% de l'énergie consommé en agriculture.

Leur production est très économe en eau. Produire 1kg de lentilles nécessite 1250 litres d'eau, soit 10 fois moins que la production de 1kg de bœuf qui nécessite 13 000 litres d'eau.

Les légumineuses peuvent être stockées pendant de longues périodes sans perdre leur valeur nutritionnelle. Ceci minimise les pertes et le gaspillage.

Les différentes espèces de légumineuses sont génétiquement très variées. Cela permet de sélectionner des variétés adaptées à un grand éventail de climats (humide ou aride, froid ou chaud).

Les légumineuses sont produites localement. Saviez-vous que le Canada est le principal exportateur et un des plus grands producteurs de légumineuses au monde?

En résumé, les légumineuses sont l'une des sources de protéines les plus durables qui soient. Utilisez une portion de 175 ml cuite (3/4 tasse) pour remplacer une portion de viande de 2,5 oz (1/2 tasse) et le tour est joué!

Référence :

[ONU – Informations surprenantes sur les légumineuses.](#)

[Santé publique Ottawa. Le pouvoir des légumineuses.](#)

[Pulse Canada. Cooking with pulses.](#)

Karine Lamoureux, diététiste-nutritionniste, Centre ÉPIC

Pollution de l'air et exercice

En tant que comité environnement d'un centre d'entraînement, il va de soi d'avertir nos lecteurs que la qualité de l'air a un impact sur votre santé, surtout lorsque vous êtes actifs à l'extérieur. En effet, lorsque vous êtes actifs, votre débit ventilatoire augmente, donc le volume d'air qui passe par vos poumons augmente mais aussi les agents polluants qui se retrouvent dans l'air. Sur [l'Observatoire de la Prévention](#) est paru un intéressant résumé de la science sur l'impact de la pollution sur notre santé.

Il est maintenant recommandé de ne pas pratiquer d'activité physique vigoureuse à l'extérieur lorsque l'indice de la qualité de l'air est mauvais. Donc, nous vous suggérons de visiter [ce site](#) pour connaître la qualité de l'air en temps réel avant d'entreprendre un effort soutenu à l'extérieur.

Alors que l'activité physique est considérée comme un bon moyen d'abaisser le risque de mortalité, dans les villes les plus polluées du monde, [s'entraîner plus que 75 minutes augmentent le risque de mortalité](#). De plus, il n'y a pas de bénéfice santé à s'entraîner plus que 15 minutes à l'extérieur (dans ces villes). Heureusement, [la qualité de l'air est généralement bonne](#), ici.



Jean-François Larouche, kinésologue Centre ÉPIC

Une invitation

Ils ont tous un programme sur l'environnement, ils nous ont fait des promesses et ils ont été élus. Maintenant, que va-t-il se passer?



Pouvons-nous faire pression sur le premier ministre? Individuellement, c'est presque impossible. Se tourner vers notre député(e) est plus accessible mais encore faut-il lui rappeler les promesses de son parti et s'assurer de son engagement. Mais s'impliquer personnellement à notre niveau et dans notre milieu à faire une différence si minime soit-elle, c'est encore tellement plus facile et efficace.

Au Centre ÉPIC, des employé(e)s et des membres ont mis sur pied un groupe de travail pour améliorer notre environnement. Nous avons cinq rencontres par année et déjà, on a créé ce journal et vous avez probablement vu quelques affiches portant notre logo.

Antonio Guterres, secrétaire général de l'ONU a dit lors du passage de Greta Thunberg à New-York: "Finies les jasettes...". C'est ce que nous essayons de faire en posant des gestes concrets. Nous serions heureux de pouvoir ajouter de nouvelles personnes à notre groupe. Si vous désirez vous impliquer et vous joindre à notre équipe, contactez madame Geneviève Brassard au 514-374-1480 poste 4240.

Mais il faut quand même avoir nos élu(e)s à l'œil...



Diane Vernerey, membre ÉPIC
