



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

Direction de la prévention

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

**Prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer
Des programmes grand public pratiques et accessibles**

Montréal le 27 février 2009 – Selon un nouveau rapport publié par le Fond mondial de recherche contre le cancer (WCRF) et l'Institut américain de recherche sur le cancer (AICR), on a démontré une corrélation entre la réduction des cas de cancer et le fait de bien manger, de bouger et de cesser de fumer. Le rapport ayant pour titre *Politiques et actions pour la prévention du cancer*, soutient que plus de la moitié des cancers pourraient être évités si les gens adoptent de saines habitudes de vie.

« Cette étude confirme une fois de plus l'importance des programmes grand public mis en place par ACTI-MENU », souligne Dr Martin Juneau cardiologue et directeur de la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal. En effet, la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal et ACTI-MENU proposent des solutions concrètes et pratiques à la population du Québec, entre autres le *Défi Santé 5/30* et le *Défi J'arrête, j'y gagne!*

Depuis 1988, ACTI-MENU invite la population à prendre sa santé en main en participant à différents programmes. « Le *Défi Santé 5/30* et le *Défi J'arrête, j'y gagne!* aident les gens qui le désirent à adopter de saines habitudes de vie en les accompagnant et les soutenant dans leur démarche. Ces efforts visent à réduire les problèmes de santé liés au style de vie tels que le cancer et les maladies cardiovasculaires », témoigne Dr Louis Gagnon, co-président d'ACTI-MENU. Dans cet esprit, ACTI-MENU invite la population à s'inscrire avant le 1^{er} mars au www.DefiSante530.ca et au www.DéfiTabac.ca.

Rappelons que le *Défi Santé 5/30* invite les participants à manger au moins 5 portions de fruits et légumes quotidiennement et à bouger au moins 30 minutes quotidiennement, au minimum 5 jours par semaine, pendant 6 semaines. Le *Défi Santé 5/30* est une production d'ACTI-MENU présenté par la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal et la Société canadienne du cancer. Il est réalisé en partenariat avec les directions de santé publique du Québec, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec ainsi qu'IGA, le Mouvement des caisses Desjardins, AstraZeneca, Pfizer, Danone, Les Producteurs laitiers du Canada et Énergie Cardio.

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* offre au fumeur désirent d'arrêter de fumer de le faire en duo avec une marraine ou un parrain non-fumeur ou avec un autre fumeur pendant au moins 6 semaines. Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une initiative d'ACTI-MENU et de la Direction de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Il est réalisé en partenariat avec plusieurs organismes publics et privés, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, les Directions de santé publique du Québec, la Société canadienne du cancer, Jean Coutu, Pfizer et Novartis.

-30-

Source : ACTI-MENU

Disponibles pour entrevues – Dr Martin Juneau et Dr Louis Gagnon :

Communiquez avec Serge Paradis au 514 277-2670, au 514 602-6222 (cellulaire) ou au serge@pkcom.ca

