HIVER 2012/13

LE CARDIO

LE BULLETIN DE LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

“ AU CŒUR DE TOUTES NOS ACTIONS CONCERTÉES IL Y A LES PATIENTS. CE SONT VOS PARENTS, AMIS, VOISINS ET COLLÈGUES. ET ILS ONT BESOIN DE NOUS. ”

À la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal, chacune de nos actions au quotidien contribue à combler de façon significative les besoins prioritaires de l'Institut de Cardiologie de Montréal et à offrir aux médecins, chercheurs et professionnels, l'appui financier leur permettant d'accomplir de grandes réalisations pour le mieux-être des patients atteints de maladies cardiovasculaires. C'est là notre mission.

Ensemble, nous encourageons l'excellence d'une institution ultraspécialisée en cardiologie au service de la communauté québécoise.

L'Institut de Cardiologie de Montréal, c'est:

- **Le plus important centre de traitement en cardiologie au Canada.**
- **Le plus important centre de recherche en cardiologie au Canada.**
- **Le plus important centre de prévention des maladies cardiovasculaires au Canada.**
- **Le plus important centre de formation en cardiologie au Canada.**

TABLE DES MATIÈRES

2 Le mot de la directrice générale
3 Les nouvelles initiatives de la Fondation
6 Bilan des événements 2012
10 Des conseils santé
11 Une recette bonne pour le cœur

LE MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE
DE LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

UNE GESTION RIGOUREUSE DES OPÉRATIONS DE LA FONDATION PERMET DE RATIONALISER LES DÉPENSES ADMINISTRATIVES, QUI SE SITUENT À 6,1% DU TOTAL DES REVENUS BRUTS.

Nous sommes profondément reconnaissants à nos donateurs et partenaires pour leur généreux et fidèle appui à la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal. La générosité des quelque 32 436 individus et entreprises qui ont fait un don en 2011-12, traduit un attachement à la mission poursuivie par la Fondation et une préoccupation active face à la lutte contre les maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité au monde.

Parce que chaque don constitue une précieuse source d'encouragement et une grande marque de confiance, la Fondation s'assure que chaque montant recueilli fait l'objet d'une gestion des plus rigoureuses, elle maintient ses coûts administratifs au niveau le plus bas possible et s'assure que les fonds sont octroyés conformément à la mission de la Fondation, en soutien aux projets prioritaires et stratégiques de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

En juin dernier, le conseil d'administration a approuvé l'octroi de 9,17 millions $ à l'Institut de Cardiologie de Montréal pour l'année 2012-13, ce qui porte le total des octrois à plus de 167 millions $ depuis 35 ans. Nous aimons croire que cet appui a permis à l'Institut de se hisser parmi les plus importants centres de cardiologie au monde, au service de la population québécoise.

Dans la présente édition du bulletin *Le Cardio*, vous trouverez de nouvelles rubriques riches en contenu, dont un aperçu des événements marquants réalisés au cours des derniers mois, des premières effectuées à l'Institut de Cardiologie de Montréal, des conseils santé et une recette aussi simple que savoureuse.

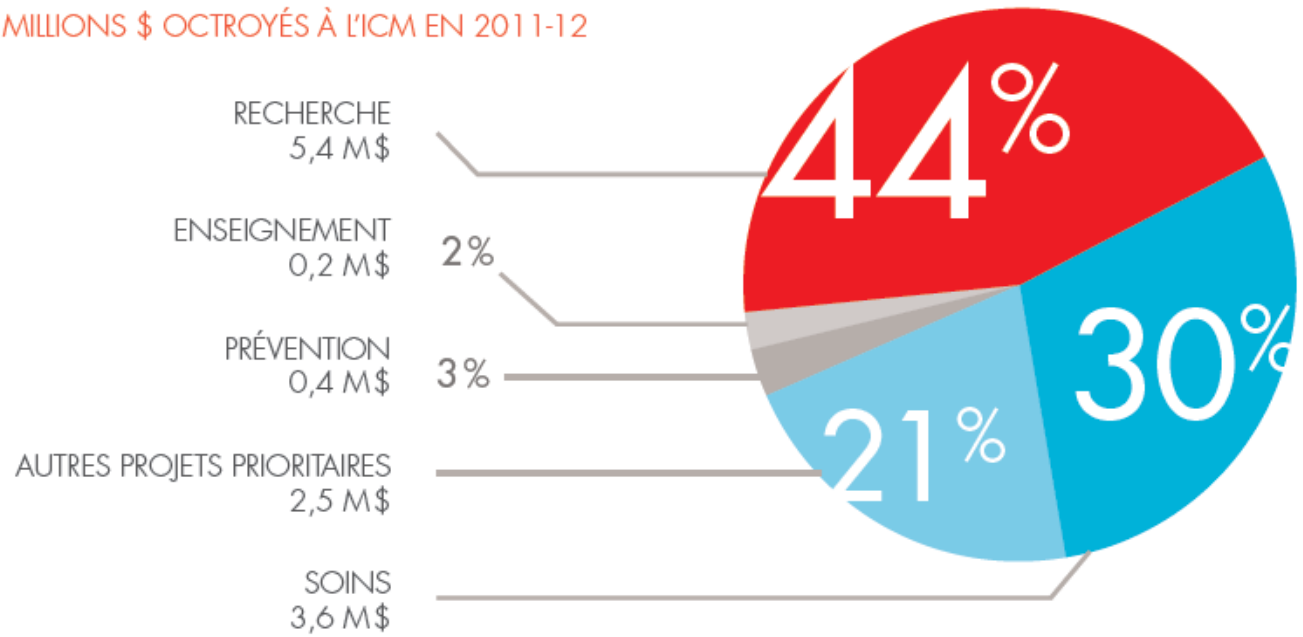
N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et suggestions.

Bonne lecture, et merci de faire «un don pour le cœur».

La directrice générale,

Danielle Pogg

Où vont vos dons
12,1 MILLIONS $ OCTROYÉS À L'ICM EN 2011-12



LES NOUVELLES INITIATIVES AU PROFIT
DE LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

Le Dr Michel Pellerin à son arrivée du Ironman Mont-Tremblant.

L'EXPLOIT DU DR MICHEL PELLERIN A PERMIS D'AMASSER 22 600$ AU PROFIT DE LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL.

LE DR MICHEL PELLERIN PARTICIPE AU IRONMAN AU PROFIT DE LA FONDATION

Le 19 août dernier, le Dr Michel Pellerin, chirurgien cardiaque de 51 ans, de l'Institut de Cardiologie de Montréal, participait au Ironman Mont-Tremblant, le premier en sol québécois. Aux dires du Dr Pellerin: « Ironman ne s'adresse pas à tout le monde, ce n'est pas un modèle universel, mais cette compétition symbolise l'ultime dépassement de soi. J'y trouve un mode de vie, un plaisir, pas une contrainte rigide. Ma santé repose sur trois piliers, dont je fais aussi une promotion active auprès de mes patients: alimentation saine et équilibrée, bon contrôle du niveau de stress et exercice physique quotidien. J'aime ce que je fais et je fais ce que je dis. »

Le Dr Pellerin s'est surpassé; il a parcouru les 226 km répartis en trois épreuves, soit la nage, le vélo et la course, avec un chrono de 11:08:05, terminant en 438e place sur 2 536, 34e dans sa catégorie.

UNE COLLECTE DE FONDS POUR LA FONDATION

Autre fait remarquable: le Dr Pellerin avait pris l'initiative de greffer à son exploit sportif, une collecte de fonds au profit de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal. De nombreux donateurs ont fait équipe avec le Dr Michel Pellerin permettant ainsi d'amasser 22 600$, soit 100$ par kilomètre parcouru.

Merci et toutes nos félicitations au Dr Michel Pellerin pour cette performance!

LA FONDATION AU MARATHON OASIS DE MONTRÉAL

À l'initiative de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal auprès du commanditaire principal Oasis, les organisateurs ont retenu la candidature de la Fondation pour tenir un kiosque, le 23 septembre dernier, dans l'aire caritative du Marathon Oasis de Montréal, lors duquel 27 000 coureurs ont pris le départ.

Les visiteurs pouvaient y passer des tests de cholestérol et participer au tirage de livres de recettes et d'une journée-santé au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal. Le bracelet de la Fondation « unDONpourleCOEUR.org » était remis a chaque coureur qui participait au tirage.

À l'invitation du Dr Denis Roy, directeur général de l'Institut de Cardiologie de Montréal, une équipe de 170 coureurs constituée d'employés de l'Institut et de la Fondation, a pris le départ du Marathon Oasis de Montréal. Bravo aux coureurs! Bien identifié aux couleurs de l'ICM, le kiosque de la Fondation a été le point de rencontre de l'équipe où les coureurs étaient invités à signer la bannière-souvenir.

En plus, la compagnie pharmaceutique Eli Lilly a mis sur pied sa propre équipe, laquelle a recueilli 1 054$ au profit de la Fondation.

Merci Eli Lilly!

LES NOUVELLES INITIATIVES AU PROFIT
DE LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

CONCOURS AMARO DE MON CŒUR

En février 2012, Amaro a lancé le concours *Amaro de mon Cœur*; pour y participer, il suffit de repérer le code inscrit sur les bouchons des bouteilles (18,9 l) d'eau de source Amaro identifiées et l'inscrire en ligne sur le site de Amaro. Pour chaque inscription à ce concours, Amaro versera 0,05 $ à la Fondation.

De plus, Amaro a souligné l'importance de soutenir notre cause en organisant un tournoi de golf. Le premier tournoi *Amaro de mon Cœur* a réuni 64 golfeurs, agents, distributeurs et clients de Amaro. La journée, couronnée de succès, a permis de remettre 8 000$ à la Fondation.

Bravo et merci !

Apparaissent dans l'ordre habituel : Mme Mélyssa Provost, directrice, Publicité et communications de Amaro; M. Daniel Colpron, président de Amaro; Dr Denis Roy, directeur général de l'ICM; et Mme Danielle Pagé, directrice générale de la Fondation.

POLO AVEC CŒUR

Le samedi 4 août s'est tenu l'événement-bénéfice *Polo avec Cœur* organisé par M. et Mme Pennycook, au bénéfice de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal et du Peter Munk Cardiac Center de Toronto. Les années précédentes, ce tournoi était organisé au profit du Peter Munk Cardiac Center de Toronto et du Cedars Breast Cancer Clinic.

C'est dans une ambiance champêtre, élégante et décontractée que les 300 invités ont pu admirer les matchs de polo opposant des joueurs amateurs des régions de Montréal et d'Ottawa ainsi que des joueurs professionnels argentins et américains, au club équestre Polo Nacional à Sainte-Marthe.

Les cavaliers et leurs magnifiques chevaux ont rivalisé d'adresse pour faire de *Polo avec Cœur* un événement caritatif unique, qui a permis d'amasser la somme de 40 000$ pour la Fondation. Merci à M. Don Pennycook, à Mme Carol Pennycook ainsi qu'à tous les participants et donateurs.

Des joueurs de polo pendant un match.

Mme Danielle Pagé entourée de cavaliers de la Gendarmerie Royale du Canada et de joueurs de polo.

GRANDE VISIBILITÉ DE L'INSTITUT ET DE SA FONDATION AU SALON MIEUX-VIVRE 50+

Les 3 et 4 novembre derniers, 17 000 personnes ont visité le *Salon Mieux-Vivre 50+* tenu au Palais des congrès de Montréal. Grâce à l'initiative de la Fondation, une emphase toute spéciale a été mise sur la prévention des maladies cardiovasculaires.

DE PRÉCIEUX CONSEILS SUR LA SANTÉ DU CŒUR

La Fondation a offert aux visiteurs une aire interactive réservée à la prévention. Les professionnels du Centre ÉPIC ont abordé les sujets des saines habitudes de vie et de la nécessité d'adopter une alimentation équilibrée. L'équipe de la Fondation était sur place pour parler de l'importance de l'implication philanthropique pour assurer la pérennité de l'Institut.

DES CONFÉRENCES SUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Le Dr Martin Juneau a prononcé une conférence intitulée « Exercice, alimentation et santé », le Dr Robert Béliveau a entretenu les visiteurs sur « Les effets du stress sur le cœur » et M. Jacques Aubin a livré un témoignage sur son parcours « d'Obèse à Athlète ».

Le kinésiologue Jean-François Larouche a parlé de « Vivre en santé et du rôle de l'activité physique » et la nutritionniste-diététiste Karine Lamoureux a offert une conférence intitulée « L'assiette équilibrée ».

Toutes ces conférences ont suscité un grand intérêt auprès des visiteurs.

Merci et bravo à tous !

L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL S'ILLUSTRE

NOVEMBRE 2012

Le Dr Denis Roy, directeur général de l'Institut, est nommé Personnalité de la semaine La Presse/Radio-Canada pour l'obtention du premier *Annual Achievement Award* décerné par la Société canadienne de rythmologie.

Le Dr Robert Béliveau lors de sa conférence sur la gestion du stress.

LES ÉVÉNEMENTS
DE LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL S'ILLUSTRE

OCTOBRE 2012

Une étude montréalaise menée par le Dr Anil Nigam de l'Institut de Cardiologie de Montréal, en collaboration avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, démontre que l'entraînement par intervalle rend les gens d'âge moyen plus en santé et plus intelligents.

SEPTEMBRE 2012

Première canadienne : une patiente atteinte de fibrillation auriculaire est traitée pour la première fois grâce à un ballonnet introduit par cathéter qui utilise le froid pour brûler les tissus cardiaques dysfonctionnels.

JUIN 2012

La Dre Marie-Pierre Dubé, directrice du Centre de Pharmacogénomique Beaulieu-Saucier de l'Université de Montréal à l'ICM, est nommée championne canadienne en génétique 2012-2013 par le *Canadian Gene Cure Foundation* pour l'ensemble de ses travaux.

UN SUCCÈS RECORD À LA SOIRÉE DES CŒURS UNIVERSELS : 150 000$

Plus de 350 invités se sont donné rendez-vous à la 11e *Soirée des Cœurs Universels* tenue le 19 octobre et organisée par la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

À cette occasion, nous avons rendu hommage à M. Jean Gravel, greffé il y a dix ans à l'Institut de Cardiologie de Montréal. Par cet hommage, la Fondation tenait à reconnaître la grande générosité de Jean Gravel à titre d'ambassadeur de la Fondation et sa capacité à saisir les opportunités pour faire rayonner l'excellence de l'Institut et ses professionnels.

Le président d'honneur, Me Carmine Mercadante et le comité organisateur, composé de MM. Paul Durocher, Ron Deschênes, Alex Pacetti, Vittorio DiVito, Gerry Guy et Salvatore Migliara, ont redoublé d'ardeur pour faire de cette soirée un grand succès en recueillant une somme inégalée de 150 000$ au profit de la Fondation.

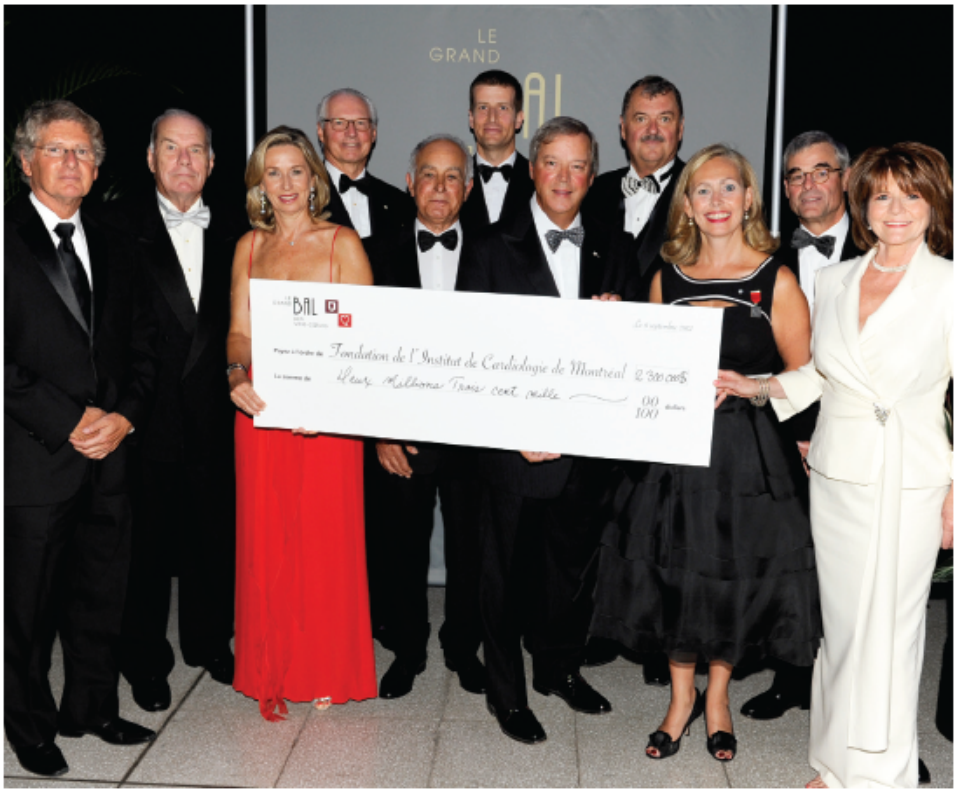
Les membres du comité organisateur de la Soirée des Cœurs Universels présentent le chèque à Mmes Danielle Pagé, directrice générale, et Elsa Desjardins, directrice, événements et projets de financement à la Fondation.

M. Jean Gravel entouré de sa conjointe Mme Sonia Morissette, ses proches, ainsi que de Mmes Danielle Pagé et Elsa Desjardins.

LA FONDATION RECUEILLE UNE SOMME RECORD DE 2 400 000$ LORS DU GRAND BAL DES VINS-CŒURS

Le jeudi 6 septembre dernier, grâce à l'appui de nos fidèles partenaires, la SAQ et le Cirque du Soleil, notre commanditaire majeur BMO Groupe financier, ainsi que nos nombreux commanditaires et donateurs, le *Grand Bal des Vins-Cœurs* a permis à la Fondation d'amasser une somme record de 2 300 000$, à laquelle s'est ajouté le lendemain un don additionnel de 100 000$, portant le grand total à 2 400 000$. Ce montant permettra de soutenir la réalisation des projets prioritaires et novateurs de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Le succès du *Grand Bal des Vins-Cœurs* de la Fondation a aussi été rendu possible grâce au dévouement de la présidence d'honneur de M. René Angélil, M. André Desmarais, Mme France Chrétien Desmarais, Maestro Kent Nagano et Mme Mari Kodama, ainsi que de ses coprésidents : M. Aldo Bensadoun, M. Pierre Boivin, M. Jean-Guy Desjardins, M. Mathieu L'Allier, Mme Monique F. Leroux, M. John Parisella, M. Norman M. Steinberg, et M. Louis A Tanguay.



Les présidents et coprésidents d'honneur du Grand Bal des Vins-Coeurs présentent fièrement le chèque à M. Henri-Paul Rousseau, président du conseil d'administration de la Fondation, et à Mme Danielle Pagé, directrice générale de la Fondation.

MONSIEUR L. JACQUES MÉNARD REÇOIT LA MÉDAILLE D'HONNEUR DE LA FONDATION

C'est devant plus de 850 personnes réunies à la Salle des pas perdus de la gare Windsor à l'occasion du 12e *Grand Bal des Vins-Cœurs*, que la Fondation a tenu à rendre hommage à M. L. Jacques Ménard, O.C., O.Q., président du conseil d'administration de BMO Nesbitt Burns et président de BMO Groupe financier, Québec, pour souligner sa générosité, son implication et son dévouement envers l'Institut de Cardiologie de Montréal et sa Fondation.

M. L. Jacques Ménard reçoit la médaille d'honneur de la part de M. Henri-Paul Rousseau.

M. Ménard en compagnie de Maestro Kent Nagano.

LES ÉVÉNEMENTS
DE LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

LES ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR DES TIERS

Les activités organisées par des tiers revêtent une grande importance. Ces activités sont issues d'initiatives de généreux bénévoles qui consacrent temps, créativité et énergie à mettre sur pied des collectes de fonds au profit de la Fondation. Leur implication est essentielle et mérite d'être soulignée.

GRÂCE À L'IMPLICATION DE M. ROGER CASGRAIN DE LA FIRME DE COURTAGE CASGRAIN, LES SOCIÉTÉS SHORCAN ET FREEDOM BROKER SERVICES ONT REMIS PRÈS DE 40 000$ À LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL PAR LE BIAIS D'ACTIVITÉS CARITATIVES.

L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL S'ILLUSTRE

JUIN 2012

Le *Prix Innovation* est décerné au Centre de coordination des essais cliniques de l'Institut de Cardiologie de Montréal par la Fondation Armand-Frappier.

Le Dr Alain Deschamps, anesthésiologiste de l'ICM, reçoit le *Dr. RA Gordon Research Award* de la Société canadienne d'anesthésie pour l'excellence de son étude multicentrique randomisée sur un algorithme permettant d'éviter les restaurations cérébrales lors de chirurgies cardiaques.

LA CLASSIQUE GOLF MONACO AMASSE 70 000$ POUR LA FONDATION

Le 26 août dernier, le Groupe Monaco a tenu la 21e édition de sa Classique de Golf, organisée par MM. Ernesto et Dominique Monaco des Pièces d'Auto Jarry, au profit de la Fondation. Cette année, le tournoi a permis au Groupe Monaco de remettre 70 000$ à la Fondation de l'ICM. Merci de cette générosité renouvelée!

IGA REMET 570 000$ À LA FONDATION

Grâce à l'implication soutenue d'IGA et à la grande générosité de ses clients, employés et fournisseurs, la campagne de financement *Un 2$ qui va droit au cœur!* tenue en février 2012, a permis d'amasser 570 000$ au profit de la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

De g. à d. : M. Marc Poulin, président et chef de la direction de Sobeys Inc; M. Guy Terroux, vice-président marketing de Sobeys Québec; Mme Elsa Desjardins, directrice, événements et projets de financement de la Fondation; M. Michel Poirier, propriétaire IGA à Hudson; et Mme Danielle Pagé, directrice générale de la Fondation de l'Institut de cardiologie de Montréal.

PRIX MARTIAL G. BOURASSA

Le *Prix Martial G. Bourassa*, attribué par la Fondation depuis maintenant 15 ans, reconnaît l'excellence et la participation active à la vie scientifique de chercheurs cliniciens ou fondamentalistes de l'Institut.

Le 25 octobre dernier, le Dr Martin Juneau, cardiologue, directeur de la prévention à l'Institut et membre du comité de sélection, a remis le *Prix Martial G. Bourassa* 2012 de 25 000 $ au Dr Guillaume Lettre, PhD, professeur adjoint sous octroi à l'Université de Montréal, chercheur à l'ICM et titulaire de la Chaire de Recherche du Canada en Génétique des Traits Complexes.

À cette occasion, le Dr Lettre a prononcé une brève conférence sur ses travaux de recherche intitulée : Approches génétiques et maladies cardiovasculaires.

Toutes nos félicitations au Dr Guillaume Lettre !

Le Dr Guillaume Lettre, lauréat, entouré de Mme Danielle Pagé et du Dr Martin Juneau.

BOURSES DU FONDS DU BAL DU CŒUR 2012

Le 24 octobre, la Fondation a remis les bourses du *Fonds du Bal du Cœur*. Les bourses, de 30 000 $ chacune, permettront aux lauréates de parfaire leur formation en cardiologie.

La Dre Christine Henri s'est vu remettre la bourse en vue de l'obtention d'un fellowship en échocardiographie de stress, écho 3D avec intérêt pour les pathologies valvulaires complexes à l'University Hospital Sart Tilman en Belgique.

Pour sa part, la lauréate Dre Geneviève Giraldeau pourra poursuivre un fellowship en échocardiographie à l'Hospital Universitari Clinic en Espagne, suivi d'un deuxième fellowship en chirurgie valvulaire à Stanford aux États-Unis.

Nous les félicitons et leur souhaitons bon succès !

Le Dr Normand Racine et Mme Danielle Pagé ont félicité les lauréates au nom du comité de sélection.

Dre Geneviève Giraldeau

Dre Christine Henri

LE FONDS DU BAL DU CŒUR A POUR OBJECTIF D'ASSURER LA PÉRENNITÉ D'UN PROGRAMME DE BOURSES PERMETTANT À DES MÉDECINS DE L'ICM DE PARFAIRE DES ÉTUDES POSTDOCTORALES, DE PERFECTIONNEMENT OU DE RECHERCHE CLINIQUE LIÉES À LA CARDIOLOGIE. LE BAL DU CŒUR, ACTIVITÉ-BÉNÉFICE DE LA FONDATION DE L'ICM, INITIÉ PAR M. TONY METI EN 2002, A PERMIS LA CRÉATION DU FONDS DU BAL DU CŒUR.

DES CONSEILS SANTÉ
DE LA FONDATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL S'ILLUSTRE

MAI 2012

Première nord-américaine en chirurgie cardiaque : l'équipe de chirurgie de l'ICM a réussi l'installation d'une valve aortique sans suture à travers une incision thoracique d'à peine cinq centimètres.

AVRIL 2012

L'Institut de Cardiologie de Montréal devient le pôle de recherche sur les maladies cardiométaboliques du réseau mondial de la compagnie pharmaceutique Roche.

MARS 2012

Le Dr Paul Khairy, cardiologue électrophysiologiste et directeur du Centre de cardiopathies congénitales adultes de l'ICM, est nommé président de l'*International Society for Adult Congenital Heart Disease*.

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

Dr Martin Juneau
cardiologue

PENSEZ À VOTRE CŒUR

CHRONIQUES SANTÉ

Peut-être avez-vous lu l'une de nos chroniques santé *Pensez à votre cœur* dans l'un des hebdomadaires de TC Media ? Vous serez alors heureux d'apprendre que vous pourrez continuer de lire nos capsules sur la santé du cœur pour une 2e année grâce à un partenariat entre la Fondation et TC Transcontinental.

Réalisées en collaboration avec des professionnels de l'Institut de Cardiologie de Montréal et du Centre ÉPIC, les chroniques mensuelles signées Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut, aborderont douze nouveaux sujets reliés à la cardiologie et la prévention des maladies cardiaques.

Bonne lecture !

3 CHOSES À FAIRE POUR GARDER UN CŒUR EN SANTÉ

1 D'abord, il est essentiel de cesser de fumer. C'est de loin la meilleure chose à faire pour votre santé en général, c'est-à-dire pour éviter un problème cardiaque, un accident cérébro-vasculaire, un cancer ou une maladie respiratoire.

2 Ensuite, faites attention à votre alimentation. Mangez plus de fruits et de légumes, soit entre 5 et 10 portions par jour. Privilégier les céréales à grains entiers, manger plus de légumineuses et de noix et diminuer le sucre et le sel sont également de mise. Idéalement, limiter les plats préparés par l'industrie : ils contiennent plus de sucre, de sel et de mauvais gras que lorsqu'on les prépare nous-mêmes, et de plus, vous pouvez choisir les ingrédients selon vos préférences.

3 Finalement, faites 30 minutes de marche par jour ou toute autre activité physique modérée. Cette période peut être elle-même divisée en trois sessions de 10 minutes chacune. Selon les études, les Canadiens regardent en moyenne la télé plus de 20 heures par semaine, soit environ 3 heures par jour. Introduire 30 minutes d'activité physique dans une journée devrait donc être possible. C'est une question de priorité.

Une chronique signée Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention

tc • TRANSCONTINENTAL

UNE RECETTE BONNE POUR LE CŒUR

1 DÉFI CULINAIRE, 10 CHEFS INSPIRÉS… 100 RECETTES POUR TOI MON CŒUR !

Mis au défi de tourner le dos au beurre, à la crème et au sel pour créer chacun 10 recettes à la fois délectables et bonnes pour le cœur, 10 grands chefs de la gastronomie québécoise ont accepté de se mettre à l'œuvre sous l'œil attentif d'une équipe de nutritionnistes du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal.

Du savoir-faire de ces artisans exceptionnels, qui savent miser sur les combinaisons inédites pour faire exploser les saveurs, sont nées 100 recettes exquises pour gâter vos papilles et épater vos invités. Que vous soyez carnivore, végétarien ou même végétalien, explorez leurs créations originales et leurs spécialités resto revisitées. De purs régals au profit de la Fondation !

Publié grâce à la collaboration de notre partenaire Les Éditions Transcontinental et à la contribution du Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut et des nutritionnistes du Centre ÉPIC, ce livre inspiré du modèle d'alimentation méditerranéenne **est en vente au coût de 34,95 $, plus taxe, à la Boutique Cadeaux de l'Institut de Cardiologie de Montréal et dans les librairies.**

Voici donc une recette tirée de ce livre.

COCOTTE DE POULET AUX CHAMPIGNONS ET À L'ARGOUSIER

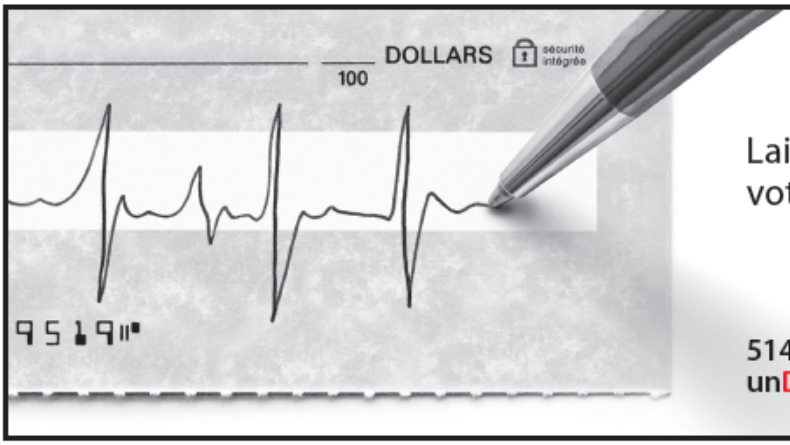
Mélanie Gagnon, chef à l'Auberge Sainte-Catherine-de-Hatley

Portions : 4
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

- 1 poulet entier
- 1 L (4 tasses) eau
- 30 ml (2 c. à tab) huile végétale
- 500 ml (2 tasses) pleurotes roses*
- 250 ml (1 tasse) argousier (ou canneberges fraîches, congelées ou séchées)
- 2 échalotes grises, hachées finement
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 2 pincées de sel
- 3 tours de moulin à poivre noir

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Découper le poulet, détacher les cuisses, puis les couper en deux au niveau de la jointure. Prélever les poitrines de poulet et les couper en deux avec les ailerons. Retirer la peau.
3. Dans une casserole, déposer la carcasse de poulet. Ajouter l'eau et assaisonner d'une pincée de sel et de poivre. Laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes pour obtenir un bouillon de poulet maison.
4. Entre-temps, dans une cocotte bien chaude, chauffer l'huile. Poivrer les morceaux de poulet et faire colorer. Retirer le poulet et réserver.
5. Dans la même cocotte, ajouter les pleurotes et l'argousier, puis faire colorer. Assaisonner du reste de sel et de poivre. Ajouter les échalotes et l'ail, puis poursuivre la cuisson 1 minute.
6. Déglacer la cocotte avec 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet maison et laisser réduire de moitié.
7. Remettre les morceaux de poulet dans la cocotte et cuire au four 20 minutes.
8. Servir aussitôt, avec une purée au choix.

** La chef Mélanie Gagnon recommande les pleurotes des Champs-Mignons de Magog et l'argousier des Jardins de Hatley.*



Laissez votre empreinte philanthropique, votre don sauve des vies!

514.593.2525 1.877.518.2525
unDONpourleCOEUR.org

FONDATION INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

LE CŒUR DE MILLIERS DE QUÉBÉCOIS A BESOIN DE VOUS!

AIDEZ-NOUS À FAIRE BATTRE DES CŒURS.

Voici les différentes façons de contribuer à la Fondation de l'Institut de Cardiologie de Montréal:

- Dons unique ou mensuel.
- Don en ligne à unDONpourleCOEUR.org.
- Don *in memoriam* à la mémoire d'une personne décédée.
- Don en honneur d'une personne qui vous est chère, pour souligner un anniversaire, une naissance ou encore une occasion spéciale.
- Don d'actions; plusieurs avantages fiscaux peuvent s'y rattacher.
- Dons planifiés: legs testamentaires, assurance vie, rente viagère ou autres.
- Organisation de collectes de fonds: activité sportive, souper, vente d'objets, etc.

Pour plus d'information, communiquez avec nous.

À METTRE À VOTRE AGENDA 2013

DU 7 AU 27 FÉVRIER
Un 2$ qui va droit au cœur dans les supermarchés IGA

28 MAI
Conférence annuelle de la Fondation

13 JUIN
Assemblée générale annuelle de la Fondation

5 SEPTEMBRE
Grand Bal des Vins-Cœurs

Vous désirez recevoir le bulletin *Le Cardio* par voie électronique ou l'acheminer à vos proches?

Faites-nous parvenir votre adresse courriel à:
ficmdon@icm-mhi.org

Partagez vos commentaires et suggestions par courriel à
josee.darche@icm-mhi.org
ou par téléphone au:
514 376-3330, poste 2205

FONDATION INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

5000, rue Bélanger
Montréal (Québec) H1T 1C8

514.593.2525
1.877.518.2525
514.376.5400

unDONpourleCOEUR.org

NE.: 10183 7896 RR0001