



**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
**Pour diffusion immédiate**

**Un nouveau blogue prévention pour bénéficier de conseils pratiques afin  
d'améliorer sa santé globale**

**Montréal, le 17 janvier 2012** – Le Centre de médecine préventive et d'activité physique de l'Institut de Cardiologie de Montréal (ICM), le Centre ÉPIC, lance aujourd'hui un tout nouveau blogue prévention portant sur les maladies cardiovasculaires. Sous la plume de kinésiologues, nutritionnistes et infirmières, les lecteurs du blogue pourront bénéficier de conseils pratiques de spécialistes pour améliorer leur santé globale.

« Dans la réalité d'aujourd'hui, où les sources de renseignements se multiplient, ce nouveau blogue est un moyen d'interaction avec des professionnels et une source fiable pour les patients et la population en général », explique Mme Valérie Guilbeault, kinésiologue et auteure. « Les premiers articles rédigés par mes collègues et moi aborderont les notions de motivation, de sommeil, de sédentarité et d'équilibre alimentaire; autant de sujets d'intérêt en ce début d'année. »

À l'expertise en nutrition et en kinésiologie s'ajoutera un contenu véhiculé par les infirmières des différentes cliniques de prévention. Formées pour intervenir et modifier les facteurs de risques associés aux maladies cardiovasculaires, tels que le tabac, la sédentarité et la malbouffe, les infirmières des cliniques possèdent une grande expertise et de nombreux outils facilitant l'adoption de saines habitudes de vie.

La prévention et le traitement de l'obésité, du diabète et de l'hypertension ne sont que quelques exemples des enjeux de santé publique importants que l'ICM souhaite soutenir par la mise en ligne de ce nouveau blogue. Ce dernier, financé par la Fondation ÉPIC, est accessible à partir du site Web du Centre ÉPIC ou directement au [www.preventionicm.org](http://www.preventionicm.org).

**À propos de l'Institut de Cardiologie de Montréal :** [www.icm-mhi.org](http://www.icm-mhi.org)

— 30 —

**Renseignements :**

Julie Chevette  
Conseillère en communication  
Institut de Cardiologie de Montréal  
Tél. : 514 376-3330, poste 2641  
[julie.chevette@icm-mhi.org](mailto:julie.chevette@icm-mhi.org)