

La Presse

Publireportage
Montréal
Samedi
10 octobre 1987

VINGT ANS AU ♥ DE VOTRE VIE





NOTES HISTORIQUES SUR ÉPIC

1968 ÉPIC a vu le jour en 1968 par une Étude Pilote de l'Institut de Cardiologie de Montréal visant à démontrer les bienfaits de l'exercice sur le système cardio-vasculaire.

1969 Une fois le projet complété, les participants du groupe pilote, au nombre de vingt-six, forment une société privée à but non lucratif afin de poursuivre un programme de médecine préventive axé sur l'activité physique contrôlée. L'Institut de cardiologie continue d'apporter sa collaboration à ÉPIC qui regroupe déjà 125 membres.

ÉPIC met sur pied son premier groupe sous surveillance médicale constitué de personnes atteintes de maladie cardio-vasculaire. Ce nombre est passé de 15 en 1969 à plus de 205 en 1983 et à plus de 450 en 1987.

1972 Fondation ÉPIC, créée en 1972 devient par bail emphytéotique, propriétaire d'une partie de terrain appartenant à l'Hôpital Marie Enfant.

1973 Fondation ÉPIC construit, grâce surtout à la générosité de ses membres devenant gouverneurs, le premier Centre canadien de médecine préventive et d'activité physique. Les 300 premiers gouverneurs par leurs dons ont assuré le démarrage du projet. Aujourd'hui, fait assez unique, Fondation ÉPIC, compte 721 gouverneurs lesquels ont largement contribué à recueillir depuis 1972, la somme de un million trois cents mille dollars.

Le nombre de membres est passé de 26 en 1968 à plus de 1 300 en 1973.

1974 Ouverture officielle du Centre — 2 100 membres.

1978 Mise sur pied d'un important comité pluridisciplinaire en vue d'étudier l'orientation d'ÉPIC pour la prochaine décennie.

1980 Dépôt du rapport du comité de réorientation. Les recommandations issues d'une étude de dix-huit mois, laissent entrevoir qu'ÉPIC aurait avantage à s'associer à une institution telle que l'Institut de cardiologie de Montréal dans la poursuite de ses nouveaux objectifs.

Mise sur pied d'un comité ÉPIC/Institut de cardiologie en vue d'analyser les diverses possibilités de collaboration. Les deux parties conviennent de l'intégration du Centre ÉPIC à l'Institut de cardiologie de Montréal.

1981 Signature d'un protocole d'entente entre les deux Institutions pour l'intégration du Centre ÉPIC à l'Institut de cardiologie de Montréal.

1983 Intégration du Centre ÉPIC à l'Institut de cardiologie de Montréal sanctionnée par le ministre des Affaires sociales. Tous les gouverneurs de Fondation ÉPIC demeurent membre à vie du Centre. FONDATION ÉPIC, S'INTÉRESSERA DÉSORMAIS AUX PROJETS MIS DE L'AVANT PAR L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DANS LE CENTRE ÉPIC ET CE DANS LE PLUS GRAND INTÉRÊT DES GOUVERNEURS, DES MEMBRES ET DE LA POPULATION.

Nos hommages à Épic pour ses vingt ans

Jocelyn Proteau	Directeur général Caisse populaire Sainte-Geneviève de Pierrefonds
Yvon Roberge	Directeur général Caisse populaire Notre-Dame-des-Victoires
Roland Thibodeau	Directeur général Caisse populaire Saint-Mathieu

Merci Épic

pour votre contribution
à notre qualité de VIE

PSC



**Produits et Services de la construction
(Montréal) Inc.**

6660, rue P.-E.-Lamarche, Saint-Léonard, Québec H1P 1J7

*Ce cahier
a été
rendu
possible
grâce à la
collaboration
des
gouverneurs
et membres
ÉPIC*

Merci!

SOMMES HEUREUX DE NOUS ASSOCIER À ÉPIC, AUSSI PRÉOCCUPÉS PAR LA DIMENSION PHYSIQUE DE L'INDIVIDU.

Dans les Laurentides, une école primaire et secondaire privée mixte, détentrice d'un permis du ministère de l'Éducation, débutera ses activités pour l'année scolaire 1988-89.

L'ACADÉMIE LAURENTIENNE Val-Morin (Québec)

Met en oeuvre des programmes pour contribuer au développement intégral de l'enfant et pour l'influencer à devenir chef de file en agissant sur le:

- plan académique: formation solide lui permettant d'accéder à l'institution de son choix pour ses études supérieures;
- plan physique: promouvoir sa santé, son rendement intellectuel grâce à un régime de vie caractérisé par le sport et le plein air;
- plan culturel: l'éveiller aux richesses des autres ethnies vu le caractère international de l'école;
- plan linguistique: apprendre une deuxième langue par la promotion d'un régime de vie bilingue;
- plan social: développer son ouverture d'esprit en organisant des activités qui lui feront découvrir les grandes institutions tant régionales que mondiales.

Dans un cadre enchanteur, un environnement physique et humain exceptionnel, créer un esprit dominé par le leadership, le sens des responsabilités, la coopération et la discipline basée sur le respect de soi, d'autrui et de l'environnement.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT:

ACADÉMIE LAURENTIENNE
SIÈGE SOCIAL: 100B, boul. des Prairies, bureau 102
Laval (Québec) H7N 2T5 - Téléphone: (514) 669-2797

ÉPIC VINGT ANS
AU ♥ DE
NOTRE VIE

MOT DE LIONEL THÉORET PRÉSIDENT FONDATEUR



Au palmarès de ces vingt ans d'ÉPIC au cœur de la vie des Québécois et plus particulièrement des Montréalais, il y a nombre de moments historiques et beaucoup de motifs de fierté.

ÉPIC, né en 1968, d'un projet de recherche de l'ICM visant à démontrer les bienfaits de l'exercice sur le système cardiovasculaire, répondait, quelques mois à peine après sa formation, au désir d'un grand nombre de personnes d'améliorer leur condition physique et leur santé...

Ce centre, encore unique en son genre est, depuis son intégration en 1983, un des fleurons de l'Institut de cardiologie de Montréal et sa renommée a depuis longtemps franchi nos frontières.

En 1968, un faible pourcentage de québécois s'adonnait à l'activité physique; à peine 3 p. cent.

Le projet de recherche de 1968, avec 26 participants allait prouver en moins de huit mois, les bienfaits de l'exercice sur le système cardiovasculaire et marquer de ce fait, le début d'un temps nouveau.

Formé en société à but non lucratif, ÉPIC décide dès 1969 d'élargir ses cadres et de tenir des activités dans deux écoles de Laval, puis en 1970 à Montréal, Ville St-Laurent, Boucherville, Notre-Dame-de-Grâce, Verdun avec une clientèle de déjà quatre cent membres (400).

Dans les objectifs de l'époque on trouvait entre autres:

«Améliorer le rendement du système cardio-vasculaire, grâce à un programme d'exercices physiques scientifiquement conçu».

«Promouvoir une philosophie de vie où tout ce qui concerne la santé» est prioritaire.

Aujourd'hui, l'objectif principal d'ÉPIC va encore dans le même sens.

«Contribuer à la promotion d'un état optimal de santé et de bien-être, en exploitant prioritairement les bénéfices associés à l'adoption d'habitudes de vie saines, tant chez les sujets apparemment en santé que chez les sujets dont la santé peut être améliorée».

En 1972, la Fondation ÉPIC est mise sur pied en vue de recueillir des fonds pour la construction de ce qui allait être le premier centre canadien de médecine préventive et d'activité physique et qui fut inauguré en 1974.

Six mois plus tard, ÉPIC comptait 2 100 membres dont 125 coronariens.

Aujourd'hui, plus de 2 700 membres fréquentent le Centre ÉPIC, alors que le nombre de coronariens est passé à plus de 450.

Dès 1969, ÉPIC s'est intéressé aux personnes ayant des problèmes cardiaques par la formation d'un premier groupe de 15 sujets. C'était en 1969 tout un défi, car pour les coronariens comme pour les cardiologues, l'expérience semblait hasardeuse.

Les grands moments d'ÉPIC sont bien sûr, sa fondation en 1968, puis la construction du Centre ÉPIC en 1973 et finalement son intégration à l'Institut de cardiologie de Montréal en 1983.

Ces pages vous feront voir les différentes facettes et les services variés du Centre ÉPIC. Je souhaite que vous y perceviez l'extraordinaire joie de vivre et la fierté qui caractérisent les membre ÉPIC et combien ÉPIC est au cœur de chacune de leur vie.

Les témoignages de nos ex-membres, de nos amis prouvent de toute évidence, qu'ÉPIC est aussi au cœur de la vie de milliers de Québécois.

Et nous mettons tout en oeuvre pour le demeurer encore longtemps.

ÉPIC, cap sur l'avenir...



ÉPIC ce fut d'abord, une étude pilote, ensuite une utopie, puis un rêve réalisable et finalement, une réalité bien concrète d'avant-garde et tournée vers l'avenir.

Puis ce fut la construction en 1973 du premier centre canadien de médecine préventive et d'activité physique qui fait la fierté de notre province, la fierté des Montréalais.

Hommages au Centre ÉPIC



VINGT ANS AU ♥ DE NOTRE VIE

Vidéotron
Avoir prise sur le présent



PROGRAMME DE RÉADAPTATION ET DE PRÉVENTION



DENIS GOSSARD
cardiologue

Le programme comporte deux volets: celui de la réadaptation des cardiaques que l'on appelle prévention secondaire et le programme de prévention primaire impliquant tous les membres qui veulent modifier leurs habitudes de vie et essayer de prévenir une maladie cardiaque.

PROGRAMME DE RÉADAPTATION

Depuis quelques années EPIC a ouvert ses portes aux cardiaques. De 250 en 1984, le nombre des membres cardiaques a grimpé à environ 450 en 1987. De plus, on

enregistrera probablement une augmentation record d'inscriptions pour la 20^e année d'EPIC 1987-88. La population des cardiaques est constituée de plusieurs types de maladies cardiovasculaires (voir INCIDENCES CARDIAQUES). Cependant, la grande majorité des membres sont des coronariens (infarctus ou angine) ou ont subi un pontage aortocoronarien. Trois semaines après un infarctus ou un pontage aortocoronarien, le membre est évalué au Centre. Une évaluation médicale complète est faite avec une épreuve d'effort au tapis roulant et des mesures anthropométriques. Des prises de sang pour évaluer la glycémie, les lipides et l'hémoglobine sont faites annuellement.

Le rapport médical est donné au membre ou envoyé au médecin référant.

Dans ce programme de réadaptation on retrouve:

- 1) Le programme d'exercice supervisé, c'est-à-dire qu'il y a présence d'un cardiologue, d'une infirmière et d'un éducateur physique spécialisé lors de l'entraînement de certains groupes de coronariens.
- 2) Le programme d'exercice non

supervisé qui regroupe des membres coronariens avec un programme d'entraînement régulier, c'est-à-dire sans supervision de médecin ou d'infirmière mais sous la responsabilité d'un éducateur physique spécialisé. L'horaire d'entraînement est d'ailleurs plus flexible et plus large.

L'entraînement des cardiaques se fait soit en gymnase, à la piscine ou à la salle de musculation.

- 3) On retrouve également: Les causeries qui informent les membres cardiaques et leur conjoint sur la maladie cardiaque, les tests, les traitements, les effets secondaires des médicaments, les régimes alimentaires, etc... Ces classes d'enseignement de la durée d'une heure se répètent tout au long de l'année.
- 4) Des sessions de contrôle du stress introduisant des techniques de relaxation, identifient les différents facteurs de stress et les différentes stratégies pour y faire face.
- 5) Des consultations en diétothérapie pour les membres obèses ayant un problème de lipides, de diabète léger, etc...



Finalement, le Centre EPIC emploie plus de six (6) cardiologues, trois (3) infirmières spécialisées, sept (7) éducateurs physiques spécialisés, une spécialiste en physiologie de l'exercice (maîtrise), une technicienne en électrophysiologie et six (6) sauveteurs, une consultante en diétothérapie et un consultant en physiatrie spécialisé dans les traumatismes orthopédiques.

RÉANIMATION

Tout au long de l'année, tous les étudiants en médecine de l'Université de Montréal, le personnel du Centre EPIC et les membres volontaires participent aux cours de réanimation cardiaque. Au centre, on trouve une salle spécialement équipée de mannequins, de défibrillateurs et d'autre matériel de ressuscitation. C'est une équipe experte dirigée par le Dr Ernest Prigent qui assu-

re l'enseignement à tout ce monde.

DIRECTION FUTURE

Le Centre EPIC continuera à améliorer son service d'enseignement pour tous les niveaux incluant le niveau maîtrise (MSC) et doctorat (PhD). Le Centre sera désigné pour encourager encore plus de projets de recherche et être ainsi à l'avant-garde de la prévention primaire et secondaire. Il s'attaquera également plus vigoureusement aux facteurs de risques tels que le cholestérol et le tabagisme. Ainsi, l'orientation que prend le Centre EPIC est stimulante et la principale raison de son succès repose sur son équipe dynamique et infatigable.

INCIDENCES CARDIAQUES

- Infarctus du myocarde
- Angine pectoris stable
- Pontages aortocoronariens
- Claudication des membres inférieurs
- Maladies valvulaires
- Remplacements valvulaires
- Implantations de «pace-maker»
- Dilatation coronarienne (angioplastie)
- Transplantation cardiaque

LA RECHERCHE MÉDICALE AU CENTRE EPIC

Depuis environ un an, de nombreuses recherches sont en cours au Centre EPIC. Ces recherches portent sur les effets de l'exercice chez les patients cardiaques et chez les individus normaux. Plusieurs de ces recherches sont pour vérifier l'efficacité de nouveaux médicaments chez les patients coronariens (patients qui souffrent d'angine), chez les patients avec insuffisance cardiaque et chez les hypertendus.

Un autre projet de recherche est en cours pour évaluer l'effet

des températures froides (0° C à 20° C) chez les patients atteints de maladies cardiaques.

Une autre étude portera sur l'entraînement à l'effort chez des patients porteurs de pace maker permanent.

ORIENTATION DE LA RECHERCHE EPIC: En général les projets de recherche en cours et les projets de recherche au Centre visent à:

- 1) L'amélioration de la qualité de vie, Exemple: retour au travail,

anxiété, dépression... après un infarctus du myocarde et pontage aortocoronarien.

- 2) Les effets cardiovasculaires d'un programme d'entraînement
Exemple: l'effet bénéfique de l'effort de type «musculation» chez des patients cardiaques.
- 3) Les effets psychologiques d'un programme d'exercices chez des gens normaux.

L'équipe de recherche du Centre EPIC est constituée de deux cardiologues de l'ICM, les Drs

Denis Gossard et Martin Juneau, d'un résident en cardiologie (cardiologue en formation), d'une infirmière spécialisée, d'une physiologiste de l'exercice et d'une technicienne en exercice.

De plus, une équipe de psychologues dirigée par le Dr Gilles Dupuis, Ph.D, de l'ICM collabore à tous nos projets de recherche.



MARTIN JUNEAU
cardiologue



EXTRAORDINAIRE RÉUSSITE



PAUL P. DAVID, CC, MD
Sénateur

En 1968, le Dr Claude Goulet, cardiologue, et M. Claude Allard, biochimiste de l'Institut de cardiologie de Montréal, sollicitèrent la participation de sujets volontaires pour expérimenter un protocole de recherche sur les bienfaits de l'exercice physique. Ils rencontrèrent M. Lionel Théorêt qui rassembla vingt-six (26) personnes qui participèrent, deux fois par semaine, à un programme de conditionnement physique d'une durée de six mois. Les résultats basés sur des tests répétitifs de laboratoire furent très positifs.

Cette Étude Pilote de l'Institut de Cardiologie devint le point de départ du club ÉPIC, de la construction du Centre ÉPIC, de la création de la Fondation ÉPIC et finalement de l'intégration des deux corporations en 1983.

Dès le début de cette grande aventure, le Dr Gaston Choquette fit équipe avec M. Lionel Théorêt. Avec un enthousiasme rare, une persévérance constante et des objectifs précis, ces deux pionniers d'ÉPIC ont su transmettre l'idéal qui les animait à des centaines de personnes: administrateurs, directeurs, gouverneurs à vie, membres, moniteurs et personnel de soutien.

Le modeste projet pilote de 1968 est devenu, en vingt ans, un centre unique de prévention, de réadaptation et de conditionnement qui compte plus de 2 700 membres dont 450 sont des coronariens. J'éprouve beaucoup de plaisir à féliciter et remercier les très nombreuses personnes qui ont contribué à une réussite qui

nous remplit de fierté et d'admiration.

La prévention de la maladie coronarienne (angine de poitrine, thrombose coronaire et infarctus du myocarde) est l'un des plus grands défis de la médecine dans nos pays industrialisés. Les facteurs de risque sont de mieux en mieux connus: sédentarité, pression artérielle, alimentation, tabagisme, stress. La correction de ces facteurs, jointe à des moyens thérapeutiques efficaces, a déjà diminué, de façon significative, la mortalité. En devenant le centre de prévention de l'Institut de cardiologie, ÉPIC couvre une dimension extrêmement importante de son objectif global.

Depuis longtemps, nous avons préconisé la nécessité, non seulement de bien traiter les victimes

d'une crise cardiaque, mais aussi de leur donner des moyens de retrouver une vie active, de retourner au travail et d'améliorer leur qualité de vie.

L'utilisation, depuis les débuts d'ÉPIC, de programmes spéciaux pour une clientèle coronarienne a démontré les avantages du reconconditionnement physique fait dans une atmosphère de groupe, d'évaluation médicale, de dosage graduel, de sécurité professionnelle et de solidarité collective. Un autre objectif de l'Institut fut ainsi réalisé par ÉPIC.

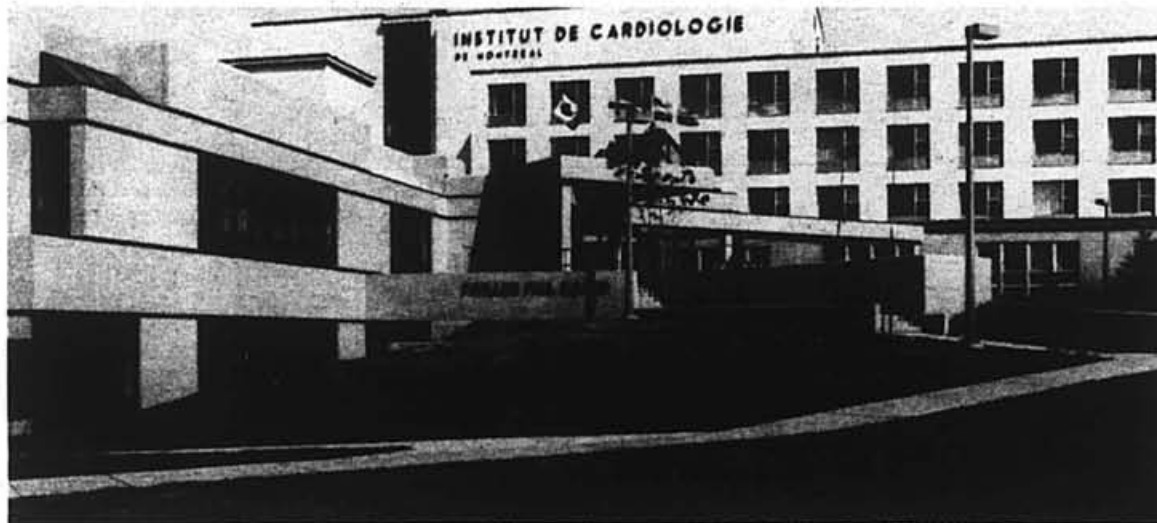
La présence, dans un même centre, d'individus en bonne santé qui acceptent la discipline rigoureuse d'un conditionnement constant pour la conserver et de victimes d'une crise cardiaque qui acceptent avec lucidité de changer leurs habitudes de vie, crée une ambiance unique de motivation, de fierté, de compétition et de partage. En se prenant en charge, l'individu bien portant ou malade démontre sa volonté de contribuer activement au maintien ou à l'amélioration de sa santé. Par ailleurs, il peut compter sur la collectivité pour partager cet effort et cette détermination. L'intégration d'ÉPIC à l'Institut et au réseau de la santé devient ainsi une association logique, bénéfique et rentable.

La joie et le dynamisme des membres et du personnel d'ÉPIC sont le reflet d'une âme, d'une mission, d'une attitude dont les retombées individuelles, familia-

les et sociétales sont inappréciables.

Avec une organisation bien rodée, une accumulation de données médicales et une participation des membres à de nombreux projets d'évaluation, ÉPIC permet à une équipe pluridisciplinaire de recherche d'explorer tous les aspects des programmes de prévention et de réadaptation. La consolidation de vingt années de travail pour atteindre une excellence remarquable doit déboucher sur des innovations fructueuses, des progrès additionnels et la mise sur pied de projets originaux.

ÉPIC est un instrument privilégié et un tremplin unique pour améliorer nos connaissances et offrir à la population des programmes encore plus perfectionnés de prévention et de réadaptation. C'est pourquoi nous envisageons un avenir aussi exceptionnel que le passé. À cette fin, ÉPIC et l'Institut doivent conserver toutes les qualités humaines et scientifiques qui expliquent leur réussite. Pour développer ces objectifs de dépassement, ÉPIC et l'Institut ont besoin de la compréhension et du support de la population et des gouvernements. Puisse ce document du 20^e anniversaire devenir pour chaque lecteur l'occasion d'une réflexion et d'une décision sur «la prise en charge» de sa santé avec l'aide d'ÉPIC.



une classe à part!
BRAVO!

VINGT ANS
AU CŒUR DE
VOTRE VIE



PONTIAC BUICK LTÉE
11251, rue Notre-Dame est
645-1651 / 351-6340

EN FORME... au centre ÉPIC VINGT ANS AU ♥ DE VOTRE VIE



ACTIVITÉS DE LA FONDATION ÉPIC ANNÉE 1987-88 Vingtième anniversaire

27 octobre 1987
— Assemblée générale annuelle.
— Tirage ÉPIC (billets en vente au Centre Épic).
— Présentation d'un multirama à l'occasion du vingtième anniversaire ÉPIC.
— Exposition d'œuvres d'art des membres.
— Cocktail-buffet.

13/14 novembre 1987
— Tournois de volley-ball et de badminton réservés aux membres, suivis d'une soirée sociale le 21 novembre 1987.

11 janvier 1988
— Soirée bénéfice de la Fondation ÉPIC à la Place des Arts avec l'O.S.M. sous la présidence d'honneur du sénateur Dr Paul David.

24 août 1988
— Tournoi de golf du vingtième à Lachute, patronné par l'Association des Marchands Canadian Tire

25 octobre 1988
— Clôture du vingtième anniversaire
— Assemblée générale annuelle.

COMITÉ DU VINGTIÈME ANNIVERSAIRE

M. André Galipeau
M. Jean-Paul Galarneau
M. Jean-Claude Larocque
M. Raymond Legault
M. Michel L'Écuyer
M. Jacques Laporte

Mme Maryse Ohayon
M. André Meunier
M. Normand Brunet
Mme Colette Petit
M. Lionel Théoret

Fondation ÉPIC
5055, rue Saint-Zotique
Montréal (Québec) H1T 1N6
374-1480

Hommage à **ÉPIC** pour avoir
contribué à la prise de
conscience de l'activité
physique.



PROVINCES UNIES
Compagnie d'assurances
Société membre du Groupe **AYA**

ÉPIC
UNE CLASSE À PART!
BRAVO!




AERO PHOTO INC.
1975 OUEST, BOUL. CHAREST
(Parc Jean-Talon sud)
STE-FOY, QUÉBEC
(418) 683-2231

VINGT ANS
AU CŒUR DE
VOTRE VIE

Hommage à ÉPIC
pour la qualité et l'excellence
de ses services




MICHEL LEDUC & ASSOCIÉS INC.
Assurance - cautionnement
1970 EST, RUE FLEURY, MONTRÉAL 381-5339

Hommage à ÉPIC
pour la qualité
et l'excellence
de ses
services

VINGT ANS
AU CŒUR DE
VOTRE VIE



Andre Lalonde Sports®
10000, RUE DE LA SÉCURITÉ, MONTRÉAL

NOUVEAUTÉS ROSSY INC.
Magasins de variétés

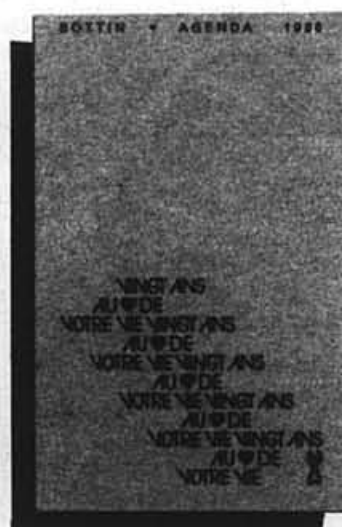
2205, rue Jean-Talon est Tél.: 725-3639
8114, rue Saint-Denis Tél.: 381-5325

Compliments de Edward Rossy

**HOMMAGE AUX MEMBRES
ÉPIC**

**Caisse Populaire Desjardins
de Saint-Bernardin**
8127, boul. Saint-Michel
Montréal

Gérard Grégoire Directeur général

*Offrez le
bottin-agenda ÉPIC
à un ami...*

C'EST UN CHARMANT CADEAU
QUI LUI SERA UTILE
TOUTE L'ANNÉE ET PLUS...

*Postez
ce bon de
commande à:*

CENTRE ÉPIC
5055, rue St-Zotique
Montréal, Qc
H1T 1N6

NOM

ADRESSE

VILLE..... PROV.....

CODE POSTAL

PRIX À L'UNITÉ: 200\$

PRIX À LA DOUZAINE: 2000\$

CONSEIL D'ADMINISTRATION DE FONDATION ÉPIC 1986-87



André Gaipeau
Président
Vice-président, finances
John de Kuyper & Fils
(Canada) Ltée



1er vice-président
Jean-Paul Galarneau
Directeur, promotion
Marketing
Vidéotron Ltée



2e vice-président
André Matte
Administrateur



Secrétaire
Jean-Claude Larocque
Assureur-vie agréé



Trésorier
Raymond Legault
Retraité



Directeur
Michel L'Écuyer
Président
Publicité Comipro Inc.



Direction
Dr Marcel Boulanger
Directeur des services
professionnels
Institut de Cardiologie
de Montréal



Directeur
Pierre Marsan
B Sp Adm, M.A.S.
Directeur général
Institut de Cardiologie
de Montréal



Président ex-officio
Jacques Laporte
Directeur de la publicité
nationale
Les Hebdo
Métropolitains Ltée



Directeur général
Lionel Théoret



La Fondation ÉPIC a été créée en 1972 en vue de recueillir des fonds pour la construction du premier Centre canadien de médecine préventive et d'activité physique.

Sa contribution financière de 1972 à ce jour, incluant son apport à la construction du Centre ÉPIC en 1973, représente la somme de 1 300 000\$.

Depuis l'intégration du Centre ÉPIC à l'Institut de cardiologie de Montréal en 1983, la Fondation ÉPIC a voulu s'associer à ce nouvel essor en contribuant à l'achat d'équipements scientifiques, à la fine pointe de la technologie. En munissant la piscine ÉPIC de mesures de sécurité exceptionnelles et uniques au monde; en participant à l'infor-

matisation des services, le tout en vue d'un apport à la recherche, aidant de ce fait le Centre ÉPIC à améliorer ses connaissances pour offrir aux participants, des programmes encore plus perfectionnés de prévention et de réadaptation, lui permettant de remplir ainsi une des fonctions essentielles de l'ICM.



ÉPIC 1983

PIERRE MARSAN, M.A.S.
Directeur général, ICM



CLAUDE FONTAINE
Président du conseil
d'administration, ICM



Au début de l'année 1980, l'Institut de cardiologie de Montréal était à la recherche de locaux pour mieux desservir les patients coronariens dans un ambitieux programme de prévention et de réadaptation.

Ce programme, dont l'instigateur était le fondateur de l'Institut de cardiologie de Montréal, le Docteur Paul David, devenait un axe majeur de développement. Connaissant bien les orientations du Centre ÉPIC, l'Institut de cardiologie de Montréal a entrepris des démarches auprès des administrateurs de la Fondation et tous ont convenu qu'il serait avantageux d'intégrer le Centre à l'Institut afin que les coronariens bénéficient des services ÉPIC. Un protocole d'intégration fut élaboré et le 21 octobre 1983, le ministre des Affaires sociales signait l'arrêté ministériel le ratifiant.

Nous avons vite compris que ce rapprochement, c'était beaucoup plus que l'intégration d'une grande bâtisse comprenant un gymnase et une piscine: c'était l'acqui-

sition de toute une équipe des plus compétentes, habilement dirigée par M. Lionel Théoret, et d'un groupe d'administrateurs chevronnés, qui s'ajoutaient à la grande famille de l'Institut de cardiologie de Montréal afin de promouvoir la cause de la prévention et de la réadaptation de la maladie coronarienne.

Ce fut en plus d'un mariage de raison, un véritable « mariage d'amour » et aujourd'hui, cette association nous permet d'envisager un futur des plus prometteurs tant pour les patients coronariens que pour tous les membres ÉPIC. En effet, depuis l'intégration, de jeunes cardiologues formés en prévention et en réadaptation dans des centres américains ultra-spécialisés, se sont joints à notre équipe médicale et oeuvrent maintenant au Centre ÉPIC où plusieurs projets de recherche ont déjà vu le jour.

Nous remercions bien sincèrement la Fondation ÉPIC qui permet au Centre de se doter d'équipements scientifiques à la fine

pointe de la technologie. Nos remerciements vont également à tous les gouverneurs, aux nombreux bénévoles et amis d'ÉPIC qui comme nous, croient à la valeur de la prévention et de la réadaptation.

CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

Me Claude Fontaine
— Président

M. Jean Gaulin
— Vice-président

Mme Claire Léger
— Trésorière

M. Jean-C. Monty
— Secrétaire

M. Pierre Lavoie
— Secrétaire-adjoint

**Nous sommes
fiers de vous.**
Johnson & Johnson



**Les marchands
Canadian Tire de Montréal
et des banlieues**

**félicitent le centre ÉPIC à l'occasion de
son 20^e anniversaire et lui souhaitent
longue vie.**

Félicitations à **ÉPIC**

Robert Dulude, c.r.
AVOCAT

ETUDE
POLIQUIN, COUTU, BERNIER

500, Place d'Armes, bureau 2800
Montréal, Québec - H2Y 2W2
(514) 842-3971

NINGT ANS
AU CŒUR DE
VOTRE VIE



**Merci ÉPIC
de nous apporter
cette joie
de vivre.**

BELZILE, ST-JEAN, BRANCHAUD

Comptables agréés
577-A rue Notre-Dame, suite 251
Repentigny, Qué.
2345 est rue Bélanger
Montréal, Qué.

581-2880
729-5226

NINGT ANS
AU CŒUR DE
VOTRE VIE





ÉPIC, CENTRE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE ET DE RÉADAPTATION



« Mens sana in corpore sano »
« Une âme saine dans un corps sain »

La vieille sagesse des Anciens, portée par cet adage, nous est bien parvenue d'une génération à l'autre; nous avons continué à le dire mais, pendant longtemps, sans véritablement y croire, du moins, sans le mettre en pratique.

Or, un jour, des chercheurs curieux ont voulu mesurer les bienfaits de l'exercice sur le système cardiovasculaire: ils ont mis sur pied une étude pilote de l'Institut de cardiologie qu'ils ont baptisé de l'acronyme ÉPIC.

ÉPIC a d'abord été l'interrogation de chercheurs. Ensuite, pour un groupe d'hommes convaincus des bienfaits de l'exercice, ÉPIC est devenu ce qu'on aurait pu prendre pour un club de santé mais qui, en fait, était pour ces apôtres de l'exercice, un projet de société. Rien de moins comme mission que de faire se tenir debout une société trop longtemps assise, disait avec humour Lionel Théoret aux premières heures de la fondation d'ÉPIC.

Peu à peu, ÉPIC grandit, s'affirme, en même temps que notre société devient plus consciente du rôle de l'exercice pour le maintien de la santé. Les connaissances médicales aussi s'accumulent sur la capacité de réadaptation du malade cardiaque: on revise les vieux concepts; le cardiaque n'est plus un handicapé irrécupérable; l'infarctus du myocarde ne se traite plus par l'immobilité au lit pendant trois semaines. Au contraire, on s'aperçoit qu'un nombre important de patients avec infarctus du myocarde peuvent être réadaptés précocement à la suite de leur maladie. Dans tout ce bouillonne-

ment, une idée peu à peu se dégage, s'impose et mène en 1983 à l'intégration d'ÉPIC avec l'Institut de cardiologie de Montréal.

ÉPIC est maintenant devenu centre de prévention des maladies cardiovasculaires et de réadaptation, et remplit ainsi une des fonctions essentielles de l'Institut de cardiologie de Montréal.

On y effectue des tâches d'évaluation du risque de pathologie cardiovasculaire chez les sujets à risque qui se voient proposer un programme de prévention incluant l'élimination du tabac, une alimentation saine, un programme d'exercice suivi, des contrôles de tension artérielle et de cholestérolémie lorsque nécessaires. L'enseignement porte aussi sur les façons d'aborder le stress.

Ces programmes de prévention s'adressent autant à des sujets considérés à risque qu'à des sujets en bonne santé à qui on enseigne à le rester.

Pour des sujets déjà touchés par des maladies cardiovasculaires, des programmes de réadaptation adaptés à leur condition sont conçus et surveillés par une équipe spécialisée.

Le patient apprend à reprendre confiance en lui-même. Ainsi, les séances d'exercice, d'abord sous surveillance médicale, peuvent graduellement s'effectuer sous une surveillance plus lointaine en toute sécurité.

ÉPIC s'est aussi engagé dans l'enseignement des mesures de réanimation-ressuscitation, en collaboration avec le département d'anesthésie-réanimation de la faculté de médecine de l'université de Montréal. Cette collaboration avec la faculté de médecine vient d'être élargie, de

sorte que désormais la faculté de médecine, en collaboration avec ÉPIC, dispense l'enseignement de la réanimation-ressuscitation, élémentaire et avancée, à tout ses étudiants et résidents.

Issu d'abord d'un projet de recherche, il n'est pas étonnant qu'ÉPIC demeure un centre de recherche actif. Des programmes de recherche y sont régulièrement en route sous la direction d'une équipe médicale aguerrie et spécialisée et avec le concours de sujets qui ne se voient pas comme des cobayes mais comme des collaborateurs enthousiastes.

ÉPIC, une entité en soi, une fonction essentielle de l'Institut, une équipe brillante, enthousiaste, une admiration imaginative, une mission sociale en train de s'accomplir.

Marcel Boulanger, MD
Directeur des services professionnels
Institut de cardiologie de Montréal



«PRENDRE SES AFFAIRES EN MAIN...»

« C'est tout aussi important aujourd'hui que ce l'était autrefois. »

Guy Bernier, Président et Chef de la Direction

Cette volonté se traduit par l'action concrète quand des membres se rapprochent, se concertent et interviennent ensemble dans les processus de décisions.

La participation demeure l'expression la plus personnelle de l'engagement d'un membre envers sa cause populaire.

Participer, c'est d'abord être membre et pouvoir exercer ses droits comme propriétaire-usager.

Participer, c'est accomplir des transactions financières à la caisse, conscient de contribuer à l'essor économique et social de son milieu.

Chez Desjardins, l'évolution coopérative passe par la participation.

Face à l'avenir, une force qui fait toute la différence.

Félicitations à ÉPIC



Fédération des caisses populaires Desjardins de Montréal et de l'Ouest-du-Québec

VINGT ANS
AU CŒUR DE
NOTRE VIE



Hommage à Épic

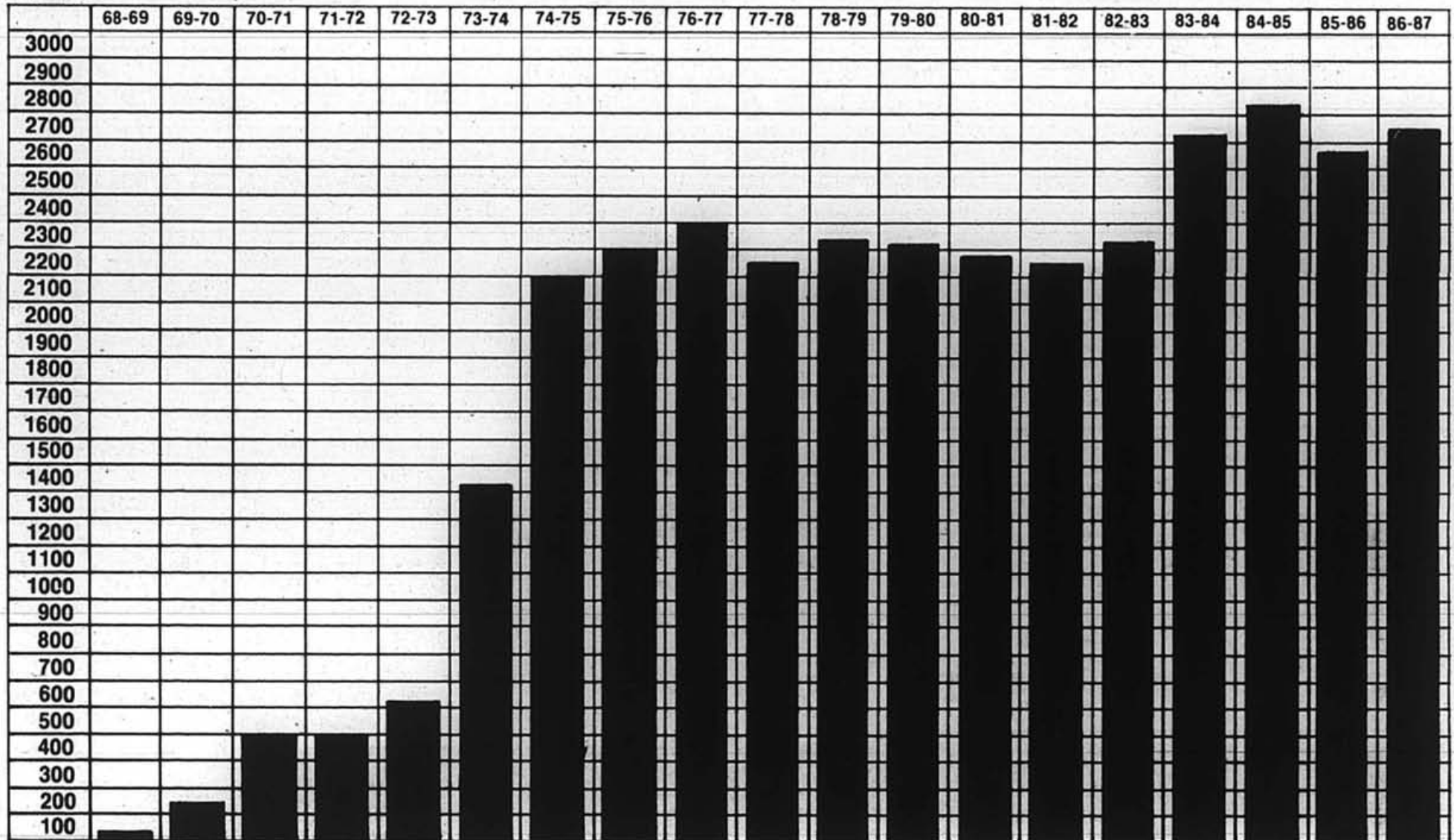
pour avoir contribué à la prise de conscience de l'activité physique

Les oeuvres du docteur Roch Despaties

Président: Rolland Pillenière



ÉVOLUTION DU MEMBERSHIP ÉPIC



*Hommage à Épic
pour avoir contribué
à la prise de
conscience de
l'activité physique.*

Un rendez-vous avec l'expérience...



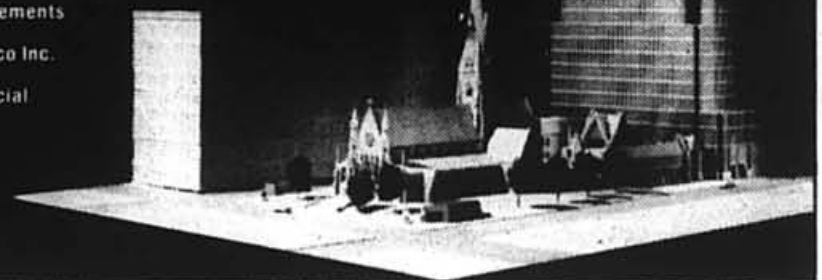
VINGT ANS
AU CŒUR DE
VOTRE VIE

Félicitations ÉPIC ALLER PLUS LOIN...

Des assises financières solides, souples
et dynamiques ont permis à la Société
de concrétiser une nouvelle réalité:

le Groupe Coopérants.

- Les Coopérants, société mutuelle d'assurance-vie
- Les Coopérants, compagnie d'assurance générale
- Les Coopérants, compagnie immobilière inc.
- Les Coopérants, gestion de placements (1986) inc.
- Guardian Trustco Inc.
- Coopdev ltée
- Guardian Financial Corporation
- AM Life



Coopérants

333 rue Saint-Antoine est
Montréal (Québec) H2X 1R9
tel: (514) 287-6500



LISTE DU PERSONNEL ÉPIC

SERVICE ADMINISTRATIF

Lionel Théoret
André Meunier
Lise Lamoureux
Nicole Brisson

SERVICE DIÉTOTHÉRAPIE

Sylvie Lefebvre

SERVICE INFORMATIQUE

Georges Ouassa

SERVICE À LA RÉANIMATION

Dr Ernest Prigent

Sauveteurs: Patrice Auger
Benoit Desrochers
Louise Dupont
Nicole Robert
Careen Roy

SERVICE MÉDICAL

Chantal Larivée

Infirmière: Lucie Larivée
Myriam Brien
Monique Joannette
Gertrude Michon
Anne-Marie Poitras

SERVICE AUX MEMBRES

Lise Bourque

SERVICE À L'ACCUEIL

Jacqueline Morin
Louise Nadeau
Nicole Vézina

SERVICE DES BÂTIMENTS

Réjean Mitivier

SERVICE D'ENTRETIEN

Bertrand Fournier
Édouard Martel
Gérard Théoret

Technicienne: Julie Lalongé

SERVICE D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Physiologiste: Carole Lavoie

SERVICE ANTI-TABAGISME

Chyslaine Lussier

Cardiologue: Gaston Choquette
Michel Chabot
Denis Gossard
Martin Juneau
Raymond Lamontagne
Yvette Lemire

Éducateurs phys. Normand Brunet
Pierre Chaput
Marie-Josée Dubord
Michèle Parenteau
Michel White

PROJETS SPÉCIAUX

Colette Petit



1155, rue Metcalfe
Montréal, Québec
H3B 4S9
(514) 879-2472

Daniel Tremblay

June-Lee inc.

3935, rue de Rouen
Montréal, Québec
Canada - H1W 1N4



André Meunier
directeur-adjoint ÉPIC



Dr Gaston Choquette
cardiologue ÉPIC

PRÉSIDENTS 1968-1986

Lionel Théoret,
président fondateur

Pierre Shooner
Henri Lapointe
Pierre Blain
Pierre Roux
René Benoit
P. André Leroux
Maurice Gaudreault
Gilles Laflamme
Denis Vanasse
Jacques Laporte

MEMBRES DES COMITÉS DE LA FONDATION ÉPIC

Lionel Théoret
André Meunier
André Galipeau
Michel L'Écuyer
Jean-Claude Larocque
Maryse Ohayon
Colette Petit
Jean-Paul Galarneau
Raymond Legault
Normand Brunet
Jacques Laporte



VINGT ANS
AU CŒUR DE
VOTRE VIE

UN PASSÉ PORTEUR D'AVENIR

1 9 4 7 - 1 9 8 7

40 ANS

G. Lebeau