

Conférence-ZOOM à 14 heures le 21 avril 2021

# Alimentation, exercice et prévention cardio-vasculaire; nouvelles données

par Martin Juneau, clinicien et chercheur,  
Institut de cardiologie de Montréal



## Objectifs :

- 1) Faire le point sur l'alimentation et les maladies cardiovasculaires : gras saturés, sucres, protéines animales, végétales, diète cétogène, jeûne, etc.
- 2) Réviser les principes théoriques et les aspects pratiques de l'exercice intermittent à haute intensité.
- 3) Augmenter l'espérance de vie en santé (vieillir en santé).

Le Dr Juneau a complété une maîtrise en psychologie à l'Université de Montréal. Par la suite, il a effectué ses études de médecine à l'Université de Sherbrooke. Après sa résidence en cardiologie dans le réseau hospitalier de l'U de M, il a poursuivi sa formation en Californie, à l'Université de Stanford dans le domaine de l'exercice et de la prévention cardio-vasculaire. Depuis 1988, il est chef de service en prévention et réadaptation cardiaque au centre EPIC de l'ICM. Au Canada et au Québec, il a participé à la création d'organisations qui ont pour mission la prévention et la réadaptation de maladies cardiaques.

Il est professeur titulaire de clinique à l'UdeM, et au cours de sa carrière, il a dirigé plus d'une soixantaine de fellows en cardiologie, étudiants à la maîtrise, au doctorat et au postdoc. Il est l'auteur de 150 publications scientifiques et de 7 chapitres de livre. Il a écrit un ouvrage destiné au grand public intitulé *Un cœur pour la vie*. Il a donné plus de 250 conférences scientifiques sur invitation.

La carrière du Dr Juneau a été récompensée par plusieurs prix tant au Canada qu'au Québec. Nous n'en soulignons que deux :

- Prix Innovation Sociale 2015 de l'UdeM, afin de souligner son approche originale et innovante en matière de promotion de saines habitudes de vie.
- Prix du Cardiologue Émérite 2021 de l'Association des cardiologues du Québec

L'intérêt du Dr Juneau pour le transfert des connaissances l'a amené à créer un site web intitulé l'Observatoire de la prévention, accessible à tous; Martin Juneau y résume et commente les articles scientifiques qu'il juge pertinents en prévention.

*Hugues Beauregard,  
responsable des conférences*