

Prenons notre cœur en main

Nous sommes nombreuses à l'ignorer, et pourtant, les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes. Au cœur de la vie des femmes depuis toujours, Mixa et Estelle Lefébure s'engagent auprès de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire pour faire connaître cette cause silencieuse.

1 femme sur 3 meurt d'une maladie cardio-vasculaire

Elles font huit fois plus de victimes que le cancer du sein. En France, les maladies cardio-vasculaires touchent chaque année de plus en plus de femmes, même jeunes. Oubliées par la recherche, mal informées, dépistées tardivement... Les femmes sont aujourd'hui plus vulnérables que les hommes face aux risques d'infarctus et d'AVC. Une cause méconnue que Mixa et Estelle Lefebure s'engagent à mettre en lumière.

Mixa, de tout cœur avec les femmes

Aux côtés d'Estelle Lefébure, sa fidèle égérie au mode de vie sain et simple, Mixa s'engage pour la santé des femmes. Le 19 septembre prochain, la marque remettra une bourse de recherche à un scientifique qui travaille sur le cœur féminin. Quelques jours plus tard, le 29 septembre, Estelle Lefébure et Mixa célébreront la *Journée Mondiale du Cœur*, un temps fort pour sensibiliser et inciter les femmes à prendre soin de leur cœur.

Alimentation saine, sport, zen attitude

Et si la philosophie healthy d'Estelle Lefébure était la clé de notre cœur ? Malgré des symptômes difficiles à interpréter (maaises, nausées, fatigue...), il est possible de se protéger en adoptant quelques bons réflexes : manger équilibré, bouger régulièrement, prendre du temps pour soi... Et bien sûr, effectuer chaque année un bilan cardiaque, notamment lors de la première contraception, pendant la grossesse et à l'âge de la ménopause.



Estelle Lefébure, Égérie Mixa
et Marraine de cœur de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire

"J'ai été extrêmement surprise d'apprendre que les maladies cardio-vasculaires touchaient tant de femmes, dans un silence assourdissant."

**1 femme
sur 3**

meurt d'une maladie
cardiovasculaire en France

100 %

des femmes peuvent être
touchées, pas seulement
celles de plus de 50 ans.

Près de

400 000

femmes sont hospitalisées
par an suite à une maladie
cardio-vasculaire
dont 33% avant 65 ans.

10 %

de cardiopathies mortelles
chez les 25-44 ans