



Santé

C'est mauvais pour le cœur

Manger sainement, c'est prendre soin de ses artères. Car les maladies cardiovasculaires commencent parfois dans nos assiettes.

Ce sont de drôles de bourreaux des cœurs. Des aliments qui ne séduisent pas nos artères. La prévention des maladies cardiovasculaires, qui tuent plus de 200 000 Français chaque année, passe par l'assiette. A ce sujet, le colloque « Alimentation : la thérapie du cœur » vient de réunir, à l'Institut de France à Paris, professeurs de médecine et grands chefs étoilés à l'initiative de la Fondation recherche cardiovasculaire. Bilan.

■ **Vive le régime crétois.** « Beaucoup de fruits et légumes, peu de viande, du poisson, de l'huile d'olive, un peu de vin rouge, du pain, des pâtes, du fromage de chèvre et de brebis, des noix et des noisettes », détaille le professeur Jean-Noël Fabiani, chef de chirurgie cardiovasculaire à l'hôpital Georges-Pompidou à Paris. Une étude publiée récemment le prouve. Parmi les personnes à risque de 55 à 80 ans qui ont suivi ce régime, « il y a au bout de cinq ans une diminution de pratiquement 30 % du risque de faire un accident cardiaque », insiste le professeur Eric Bruckert, chef du service endocrinologie et prévention des maladies cardiovasculaires à la Pitié-Salpêtrière à Paris. « Ce qui compte, ce sont les décennies pendant lesquelles on va manger sainement. »

■ **Le sel et le sucre sous haute surveillance.** « Les pathologies cardiovasculaires sont favorisées avant tout par deux maladies complices qui causent bien des dégâts : le diabète et l'hypertension artérielle », explique le professeur Fabiani. Or, le diabète est favorisé par le sucre, et l'hypertension par le sel. D'où l'importance de limiter la consommation de ces deux ingrédients. « Supprimez les salières et ne resalez jamais, ose le professeur Fabiani. Et évitez les charcuteries, le saumon fumé, le fromage. » Privilégiez les épices et apprenez à les employer avec subtilité.

■ **Pédale douce sur les graisses.** « En réduisant les graisses alimentaires, et en privilégiant l'huile d'olive (NDLR : riche en acides gras mono-insaturés), on peut diminuer d'environ 10 % son taux de cholestérol », note le professeur Fabiani. Les huiles de tournesol et de colza sont intéressantes aussi. Côté cuisine,



(LP/Jean-Baptiste Quentin.)

LP/Infographie

l'heure n'est vraiment plus aux riches sauces de nos grands-mères. On peut aisément les alléger en les « coupant » avec de l'eau.

■ **Moins de viandes grasses, plus de pain et de poisson.** A condition que ce ne soit pas du « pain de mie », truffé de graisses, et qu'il ne soit pas trop salé et de préférence complet, donc riche en fibres, le pain est un bon aliment. « La consommation de viande a explosé à la fin du XIX^e siècle, en même temps que la consommation de pain s'est écroulée, explique le professeur Fabiani. Aujourd-

'hui, on a tous la nourriture des seigneurs du passé, avec de la viande presque à chaque repas, mais on a aussi leurs maladies... » Le poisson, lui, riche en oméga 3, doit être consommé deux ou trois fois par semaine. Le professeur Fabiani ajoute toutefois que le nombre d'infarctus en France diminue. Outre les traitements, la prévention, et les efforts de chacun pour faire un peu plus d'exercice, manger davantage de fruits et légumes et moins de graisses semble aussi porter ses fruits.

HÉLÈNE BRY

De très saines lectures :
« *la Cuisine de vos artères* » du professeur Jean-Noël Fabiani et du chef Bernard Pacaud (Albin-Michel) ;
« *Contrôler son cholestérol pour les Nuls* » et « *la Cuisine anticholestérol pour les Nuls* » du professeur Eric Bruckert (First) ;
« *Bon !* » du chef Thierry Marx et du docteur Jean-Michel Cohen (Flammarion) ;
« *Gastronomie sans sel* » (Robert Laffont) et « *Cuisinez moins salé ou sans sel* » de Danièle Hermann (JC Lattès).

« Priver le Français de cassoulet, c'est impossible »

INTERVIEW Michel Guérard, chef cuisinier

Dieu vivant de la gastronomie, Michel Guérard est l'un des pères de la « nouvelle cuisine ». Présent au colloque, le chef des Prés d'Eugénie, trois étoiles au Michelin, à Eugénie-Bains (Landes), nous parle du défi passionnant qui consiste à alléger la gastronomie française. **Comment la diététique révolutionne-t-elle la cuisine ?** MICHEL GUÉRARD. Nous, cuisiniers, sommes au service de la science. Si elle nous dit : « Il faut moins de sel », c'est à nous de nous adapter. C'est passionnant car ça devient un métier créatif. La médecine nous donne des contraintes. Nous devons trouver la solution pour les détourner, mais

aussi rester concentrés sur l'objet essentiel de la cuisine : le goût et le plaisir.

Des exemples de plats traditionnels réinventés ?

Prenons le cassoulet : une référence, mais un plat hyper lourd. Priver le Français de cassoulet, c'est impossible : il fait une deuxième révolution. Qu'est-ce qui est pernicieux dans le cassoulet ? Cette abondance de gras et de féculents. Donc, on diminue la quantité de haricots en ajoutant des légumes, des racines, même des



(AFP/Bertrand Langlois.)

fruits. On a quelque chose de plus frais, de plus pétillant, de plus intelligent. Le confit ? On peut confire du canard non plus dans 100 % de graisse mais dans 10 % et 90 % de bouillon aromatisé avec des légumes, des racines, des fines herbes. Pour les saucisses ? Plus de chair à saucisse mais de la viande blanche de volaille. Et pour donner le moelleux, on remplace la graisse par du pied de veau ou de cochon délicieusement gélatineux. On a

quelque chose d'encore meilleur, et de quatre fois moins calorique ! **Et les desserts, le paris-brest par exemple ?**

Au lieu de mettre de la crème au beurre, on monte de la crème fouettée avec des blancs d'œufs fouettés, donc n'ayant pratiquement plus de gras, et on parfume à la chicorée et au café. C'est absolument délicieux. Ça devient un dessert aérien, spirituel, et qui donne envie d'en remanger. Et là aussi, il y a quatre fois moins de graisses !

Propos recueillis par H.B.

« Minceur essentielle, la grande cuisine santé », de Michel Guérard, vient de sortir chez Albin Michel (375 p., 29 €). Une bible !

LE LIVRE

Pelloux ausculte l'histoire

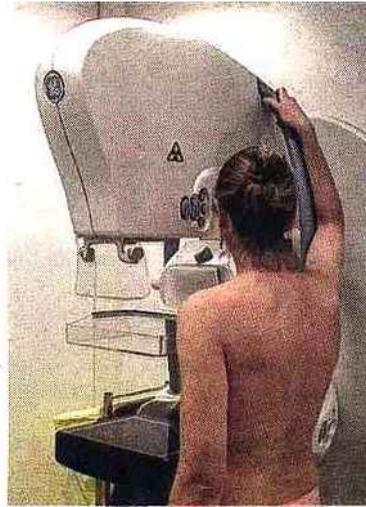
« **D**is-moi comment tu meurs, je te dirai qui tu es et à quoi ressemblait ton temps... »

C'est la devise du célèbre urgentiste Patrick Pelloux dans son tout dernier livre, original et étonnant, « On ne meurt qu'une fois et c'est pour si longtemps ». Le médecin se penche sur les derniers jours des hommes illustres. Et si leur agonie en disait plus sur l'époque que l'époque elle-même ? Pelloux retrace les derniers moments de ces personnalités qui ont fait l'histoire, de Jésus à Churchill. Des investigations insolites.

Ed. Robert Laffont, 19 €.

**PRÉVENTION**

Le dépistage du cancer du sein stagne



(LP/Claire Guédon.)

L'Institut de veille sanitaire (InVS) vient de publier les résultats de la participation au dépistage du cancer du sein en 2012 : près de 2,5 millions de femmes y ont eu recours, soit 52,7 % de la population cible, c'est-à-dire 4,9 millions de femmes de 50 à 74 ans qui ont été invitées à se faire dépister.

Généralisé à l'ensemble du territoire en 2004, l'examen a été en constante augmentation jusqu'en 2008, mais semble avoir atteint un palier, fluctuant depuis cette date entre 52 et 53 % (52,7 % en 2011). Pour rappel, l'objectif européen du taux de participation est de 70 %. Il est atteint par six départements : Loire-Atlantique, Indre-et-Loire, Haute-Vienne, Cher, Sarthe, Morbihan, tous entre 65 et 70 %. A l'inverse, Paris est le département où les femmes se dépistent le moins, avec 27,2 % de participation. Le plan Cancer 2009-2013 a fait de l'augmentation de 15 % de la participation au dépistage organisé une de ses priorités. Cette augmentation devait être de 50 % dans les départements où ce taux est le plus faible grâce à la mise en place de mesures ciblées.



Julie Depardieu défend la cause des femmes

Les femmes sont l'égal de l'homme pour... les maladies cardio-vasculaires. Julie Depardieu incarne Nathalie pour la **Fondation Recherche Cardio Vasculaire,; une jeune femme active, normale.**

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes en France. Une femme sur trois meurt de maladie cardio-vasculaire et de plus en plus jeune avec 10% de taux de mortalité chez les 25/44 ans (source : *Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire*). Parce que leur mode de vie (stress, charge de travail...) est équivalent à celui des hommes, les femmes deviennent leur égal sur ce mal qui a été pendant des années très masculin.

La marraine de la Fondation Recherche Cardio Vasculaire de l'Institut de France a accepté d'endosser le rôle de Nathalie, jeune femme active dépeinte dans sa vie quotidienne: tout ce qu'il y a de plus banal. Dans ce film imaginé par Publicis Conseil, Hervé Plumet, réalisateur chez Partizan, a su faire transfigurer toute la justesse de ce quotidien d'une femme active qui cavale dans tous les sens et multiplie ses vies (celle de mère de famille, celle de pro...). Peut être cette campagne qui sera diffusée en TV, interpellera t'elle les hommes?



la création du jour



Publicis Conseil pour Institut de France, Fondation Recherche Cardio-Vasculaire : Institut de France, Fondation Recherche Cardio-Vasculaire - recherche médicale, "Nathalie, avec Julie Depardieu" - avril 2013

Institut de France



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

AUX PETITS SOINS POUR LE CŒUR DES FEMMES

Parce que les maladies cardiovasculaires sont sept fois plus meurtrières que le cancer du sein, il y a urgence à se mobiliser. En adoptant un mode de vie sain, les femmes réduisent leurs chances d'y être confrontées.

Nos experts

→ **Pr Patrick Duriez**, pharmacologue à l'Institut Pasteur de Lille et conseiller scientifique de la Fondation Cœur et Artères, à Lille.

→ **Danièle Hermann**, présidente de la **Fondation** recherche cardiovasculaire - Institut de France.

→ **Pr Tabassome Simon**, pharmacologue à la faculté de médecine Saint-Antoine à Paris.

Une fois n'est pas coutume en matière de prévention et de prise en charge cardiovasculaire, les femmes ont été à l'honneur en 2012. Fil rouge du Congrès européen de cardiologie au cours de l'été et de la Journée nationale contre l'hypertension le 13 décembre 2012, leur muscle cardiaque a mobilisé également la Fondation recherche cardiovasculaire - Institut de France sous l'impulsion de Danièle Hermann (voir encadré page 91). Il est grand temps!

"Les maladies coronariennes des femmes sont sous-explorées, sous-diagnostiquées et sous-traitées", alerte le Pr Simon. Par conséquent, qu'il s'agisse d'infarctus du myocarde, d'accidents vasculaires cérébraux ou de maladies coronariennes, les chiffres sont alarmants: les maladies cardiovasculaires font sept fois plus de victimes que le cancer du sein et constituent aujourd'hui la première cause de mortalité féminine en France, tout particulièrement après 65 ans. Tout âge confondu, elles



provoquent 31,7% des décès chez les femmes et 26,4% chez les hommes*.

La tendance est encore plus marquée dans l'ensemble de l'Europe où elles représentent 54% des décès féminins, dont 22% ont une origine coronarienne (infarctus du myocarde) et 12 à 15% prennent la forme d'accident vasculaire cérébral (AVC)**. Décryptage des

causes d'une telle situation qui requiert, de toute urgence, la mise en place d'une prévention et une prise en charge spécifiques.

*INVS, Bulletin épidémiologique hebdomadaire. Surveillance épidémiologique des causes de décès en France, septembre 2007.

**Société européenne de cardiologie, 2011.



DES ŒSTROGÈNES AU POUVOIR LIMITÉ

Longtemps, les maladies cardiaques ont été considérées comme l'apanage des hommes. "Cela tient à des raisons liées à la fois au sexe et au genre", explique le Pr Tabassome Simon. Les particularités liées au sexe concernent les caractéristiques physiologiques de la femme, comme la sécrétion d'œstrogènes qui ont un rôle protecteur sur la fluidité du sang et le bon cholestérol. Elle a donc moins de risque de développer des maladies coronariennes que son congénère masculin, du moins jusqu'à la ménopause qui marque une chute de la sécrétion œstrogénique. Conséquence : la femme est confrontée aux maladies cardiovasculaires, comme l'infarctus du myocarde, en moyenne dix ans plus tard que l'homme. Malheureusement, cette situation appartient au passé. Les évolutions de son mode de vie font que son risque cardiaque rejoint aujourd'hui celui des hommes, et survient de plus en plus tôt.

La contraception orale, l'association pilule-cigarette, le traitement hormonal substitutif, le stress, l'hypercholestérolémie, le diabète ou encore l'hypertension artérielle sont au rang des facteurs de risque qui fragilisent son cœur. Avec une mise en garde très sévère contre le tabac, le principal responsable des infarctus chez la femme jeune : "Contrairement à ce que pensent beaucoup d'entre elles, ne fumer « que » une à quatre cigarettes par jour suffit à doubler le risque de maladies cardiovasculaires", s'alarme le Pr Simon. Point positif : dix à quatorze ans après l'arrêt du tabac, le risque de décès cardiovasculaire des ex-fumeuses rejoint celui des non-fumeuses. Et ce, indépendamment de l'âge et de la consommation de tabac."

DES SYMPTÔMES CARDIAQUES MÉCONNUS

Parmi les raisons pouvant expliquer que la mortalité des hommes a décliné plus fortement ces dernières années que celle des femmes, il en existe une, extrêmement préjudiciable :

leur méconnaissance des symptômes de la crise cardiaque, alors qu'elles sont concernées au premier chef. Méconnaissance qui existe aussi parmi le corps médical. Résultat : le diagnostic de l'infarctus est souvent tardif.

Cette situation tient aux signes assez atypiques de la crise cardiaque : essoufflement, nausées et vomissements, vertiges et étourdissements, fatigue inexplicable, douleurs dans le cou, les épaules, le haut du dos mais aussi inconfort abdominal. La cause tient "peut-être au fait que les petits vaisseaux se bouchent plus fréquemment chez les femmes – et pas uniquement les grosses artères coronaires –, ce qui expliquerait les symptômes moins spectaculaires et moins douloureux observés", avance le Pr Duriez. Cependant, les conséquences sont identiques : lorsqu'une partie du muscle cardiaque est non vascularisée, elle dégénère et se nécrose. Urgentistes ou cardiologues doivent par conséquent intervenir au plus vite pour dissoudre le caillot de sang. "Chaque minute compte. Si la femme ressent les symptômes décrits ci-dessus de façon anormale, elle doit appeler ou faire

UN PROGRAMME DE RECHERCHE CIBLÉ

Danièle Hermann, présidente de la Fondation recherche cardio-vasculaire - Institut de France, s'engage pour les femmes :

"Trop longtemps, la médecine a limité son intérêt à la « zone bikini » de la femme ; c'est-à-dire la poitrine et la gynécologie. Il est urgent qu'elle prenne en compte son muscle cardiaque, car les chiffres sont alarmants : une femme sur trois meurt d'une maladie cardiovasculaire en France." Deux fois opérée à cœur ouvert, Danièle Hermann sert la cause des cardiaques depuis 1979. Elle a lancé, en octobre 2011, le premier programme de recherche clinique et fondamentale ciblant les femmes : il devrait porter sur 500 personnes, chacune d'elles bénéficiant d'un bilan très poussé (biologique, radiologique, doppler).

"L'objectif est de comparer les facteurs de risque de ces femmes et l'état de leurs artères coronaires avec ceux d'hommes de même âge, consultant pour les mêmes raisons", explique le Pr Alain Simon, chef du service de cardiologie de l'hôpital Georges-Pompidou, où est mené le programme.

HYPERTENSION : UNE LIAISON DANGEREUSE



3 questions à Jean-Jacques Mourad, président du Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle*.

→ Les femmes sont-elles plus hypertendues que les hommes ?

Jusqu'à la ménopause, elles sont relativement protégées sur le plan cardiovasculaire par leurs hormones féminines. Ensuite, le nombre d'hypertendues rejoint celui des hommes.

→ Comment doivent-elles surveiller leur hypertension ?

Elles doivent faire contrôler leur tension chez le médecin au cours d'une surveillance annuelle, et de préférence en dehors des périodes de maladie qui peuvent influencer les chiffres de pression artérielle. Il importe d'être particulièrement vigilant lorsque l'on appartient à une famille d'hypertendus ou si l'on a souffert d'hypertension pendant sa grossesse, car cela augmente le risque. Autre possibilité : l'automesure, à condition néanmoins de la réaliser dans les règles et avec un appareil homologué.

→ Existe-t-il des médicaments antihypertenseurs spécifiques aux femmes ?

Non, car elles ont longtemps été les parents pauvres de la prévention cardiovasculaire. Néanmoins, même s'il existe peu de données sur l'effet spécifique des traitements antihypertenseurs chez la femme, leur bénéfice est incontestable chez les personnes âgées, même au-delà de 80 ans.

*CFLHTA (www.comitehta.org). Brochure Femmes et hypertension artérielle : une liaison à risque, à télécharger sur son site.



appeler immédiatement les secours (le Samu en composant le 15)", recommande ce médecin.

UNE PRISE EN CHARGE INÉGALITAIRE

La réaction des médecins participe aussi au traitement inégalitaire des femmes qui sont victimes d'un accident cardiaque. En cause, leur formation qui donne lieu à des prises en charge différentes d'un cas sur l'autre. "Les interventions sont moins fortes et, par conséquent, moins efficaces que celles pratiquées sur les hommes, indique le Pr Duriez. C'est ce que montre une

étude française réalisée entre 2006 et 2007 chez les femmes ayant eu un infarctus, et publiée en 2010 par l'équipe du Pr François Schiele du CHU de Besançon*."

Concrètement, on leur prescrit moins d'examens exploratoires (coronographies, angiographies, tests d'efforts) et moins de stratégies thérapeutiques, comme les revascularisations myocardiques avec poses de stents (petit ressort qui maintient l'artère ouverte). Les femmes ont ainsi 20% de chance en moins que les hommes de se voir proposer un test d'effort et 40% de moins de bénéficier d'une angiographie.

Concernant les médicaments destinés à abaisser le taux de graisses dans le sang (statines,

hypolipémiants) ainsi que l'aspirine et les bêtabloquants, là aussi les patientes coronariennes ne disposent pas du même accès aux traitements. "Une étude européenne a montré qu'une femme a moins de chance de se voir prescrire l'un de ces traitements après un accident cardiaque", rapporte le Pr Simon ; ce qui corrobore les inégalités dont est victime le genre féminin bien malgré lui.

*Effects of clinical characteristics and treatments on gender difference in outcomes after acute myocardial infarction: A propensity score-matched analysis. Late-Breaking clinical trial IV, ACC 2010.

ASPIRINE ET INFARCTUS FÉMININ

Enfin, pour couronner le tout, les femmes sont sous-représentées (moins de 30% environ) dans les études cliniques concernant les traitements; ce qui n'est pas sans conséquences lorsqu'on sait que "les effets des médicaments étudiés chez l'homme ne peuvent être systématiquement extrapolés chez la femme", comme le révèle la pharmacologue. Ainsi, l'aspirine, qui inhibe l'agrégation des plaquettes, et donc la formation de caillots sanguins à l'intérieur des vaisseaux, prévient l'infarctus chez les hommes, mais pas les attaques cérébrales (AVC). Chez les femmes, son action est inverse: elle ne prévient pas leur infarctus, mais leur accident vasculaire cérébral! "Si on disait aux hommes: « Nous allons vous donner des médicaments testés chez des femmes, mais dont on ne sait pas très bien ce que ça donnera sur vous », ce serait la révolution!", ironise la spécialiste.

PRÉVENTION : 10 MESURES EFFICACES

55% des accidents cardiaques sont fatals chez les femmes contre 43% chez les hommes. Avec de pareilles données statistiques, il est plus que temps de prendre en main votre santé. En observant une hygiène de vie saine et en suivant certaines recommandations, vous pouvez réduire considérablement les risques d'un accident cardiovasculaire.

→ **Arrêtez de fumer.** L'Assurance maladie prend en charge,

sur prescription médicale, les traitements par substituts nicotiques, dans la limite de 50 € par an.

→ **Pratiquez trente-cinq minutes de marche par jour à un rythme soutenu**, en utilisant un podomètre. Entraînez vos ami(e)s avec vous. Vous associerez la convivialité à l'exercice physique.

→ **Mangez sainement** en réduisant fortement l'absorption de graisses saturées d'origine laitière (beurre, crème), ainsi que la viande, la charcuterie et l'alcool. Consommez quotidiennement céréales, fruits et légumes, et régulièrement poissons et volailles sans la peau. Ne refusez pas pour cela les invitations et ne vous empêchez pas de recevoir. Mais "boudez" les aliments trop riches (particulièrement à l'apéritif).

→ **Surveillez votre poids et votre tour de taille** pour éviter la formation de la "bouée" abdominale. En outre, garder la ligne renforcera l'estime de vous-même et vous aidera à conserver un bon moral.

→ **Gérez votre stress.** Même si vous avez cessé de travailler, les soucis peuvent parfois vous accabler: problèmes de santé d'un proche, situation des enfants, prise en charge d'un parent âgé... Apprenez à vous faire du bien et à lâcher prise! Pratiquez une activité de relaxation comme le yoga, le qi gong, le tai-chi-chuan, la sophrologie...

→ **Faites vérifier régulièrement votre tension artérielle:** elle doit être inférieure ou égale à 140/90 mmHg et plus basse si vous êtes diabétique ou si vous avez une insuffisance rénale. Vous pouvez aussi surveiller vous-même votre tension (voir page 88, Surveiller soi-même sa tension, et page 78, encadré).

→ **Dormez suffisamment.** N'hésitez pas à changer votre matelas s'il est ancien. Posséder une bonne literie est indispensable pour vous assurer un sommeil de qualité.

→ **Faites contrôler les graisses dans le sang** (cholestérol, triglycérides). Prenez conseil auprès de votre médecin traitant pour établir avec lui la périodicité des prises de sang. Cela dépend notamment de votre état de santé actuel, de vos antécédents médicaux et des facteurs de risques familiaux...

→ **Faites pratiquer un bilan cardiovasculaire** (calcul de l'indice de masse corporelle, prise régulière de la tension artérielle, dosage des graisses, glycémie), en cas de facteurs de risque, même contrôlés (hypertension, diabète...).

→ **Soignez vos gencives:** on présume que les bactéries responsables de parodontites auraient des effets délétères sur la paroi des artères.



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES CHEZ LES FEMMES

→ **Fondation Cœur et Artères** (www.fondacoEUR.com). À télécharger: le livret Femmes, prenez soin de votre cœur! de la fondation lilloise qui se consacre à la recherche et à la prévention des maladies cardiovasculaires, en particulier chez les femmes.

→ **La Fondation recherche cardiovasculaire - Institut de France*** vous informe et soutient le programme de recherche cardiovasculaire consacré aux femmes (www.fondation-recherche-cardiovasculaire.org).

*Fondation recherche cardiovasculaire - Institut de France, 23, quai de Conti, 75270 Paris Cedex 06.



CE QUE VOUS DEVEZ RETENIR

- **Les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité féminine en France, surtout après 65 ans.**
- **En suivant certaines recommandations et une hygiène de vie saine, vous contribuez vous-même à réduire les facteurs de risque d'un accident cardiovasculaire.**
- **Si vous ressentez les signes suivants de façon anormale: essoufflement, nausées, vertiges et étourdissements, fatigue inexplicquée, douleurs dans les épaules, le cou, le haut du dos, inconfort abdominal, n'attendez pas. Appelez ou faites appeler le Samu en composant le 15.**



**EN BREF...****Publicis Conseil : Julie Depardieu soutient la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire**

Imaginé par Publicis Conseil, l'agence vient de produire un film choc pour la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire-Institut de



France. Le spot est diffusé à la télévision depuis le 29 avril ainsi que sur le web. Avec la participation de Julie Depardieu, une des ambassadrices de la Fondation, le film souhaite démontrer que les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes en France et dans la plupart des pays industrialisés. Publicis Conseil et la Fondation Recherche Cardio Vasculaire espèrent ainsi « déclencher une prise de conscience face à la méconnaissance des femmes sur le risque cardio-vasculaire et combattre les idées reçues » expliquent-ils.

S.Pellegrino investit sur sa 1^{ère} campagne de communication internationale

Pour la 1^{ère} fois de son histoire,



S. Pellegrino annonce le lancement d'une nouvelle campagne de communication internationale « Vivre à l'italienne » diffusée sur les écrans TV français à partir du 30 avril. S. Pellegrino a choisi l'acteur italien Pierfrancesco Favino comme ambassadeur dans ce film publicitaire de 30" dont la réalisation a été confiée à Antony Hoffman. « A compter du 30 avril, S. Pellegrino s'affichera sur les grandes chaînes TV et sur le web, avec un focus particulier à l'occasion du 66^{ème} Festival International du Film de Cannes, dont S. Pellegrino est l'un des partenaires officiels depuis maintenant 4 ans », explique Muriel KOCH, Directrice Marketing Nestlé Waters France Belgique.



Un film pour sauver le cœur des femmes

Au travail, à la maison, avec les enfants... hommes et femmes ne sont toujours pas égaux. C'est en partant de ce constat que la **Fondation** recherche cardio-vasculaire-Institut de France a réalisé un film coup-de-poing diffusé depuis le 29 avril (TV et Web), qui met en scène le quotidien d'une mère de famille (Julie Depardieu). Comme le montre le spot, les femmes ont malheureusement autant de risque de mourir d'une crise cardiaque que les hommes.

F.D.

Secteur sante - Annonceur La Fondation recherche cardio-vasculaire - Institut de France - Resp annonceur D Hermann - Agence Publicis Conseil - Resp agence A Hacpille et C Planche Breton - Copresident en charge de la creation O Altmann - CR O Camensuli - TV Prod (WAM) PMarcus, PPauwels et A Fournet - Prod son (WAM) O Guillou - Real H Plumet - Maison de prod Partzan



Date : 26/04/13

Julie Depardieu dans un spot choc sur les maladies cardio-vasculaires

par Golem13

Nouveau film de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire – **Institut de France** mettant en scène Julie Depardieu, imaginé par Publicis Conseil. Un film choc qui porte une grande cause.

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes en France et dans la plupart des pays industrialisés (source : Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire) et pourtant celles-ci l'ignorent. Dans le monde c'est plus de 8 millions de femmes par an qui décèdent des suites de ces maladies (source : World Heart Federation), un chiffre qui ne cesse d'augmenter depuis ces dix dernières années.

Vidéo : http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=VAQQHVSko

Les femmes sont de plus en plus touchées

Les femmes sont de plus en plus touchées car elles ont progressivement adopté les mêmes modes de vie et comportements à risques que les hommes. Une parité entre hommes et femmes dont ces dernières se passeraient bien. Les chiffres sont sans appel : Une femme sur trois meurt de maladie cardio-vasculaire et de plus en plus jeune avec 10% de taux de mortalité chez les 25/44 ans (source : Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire). Ces maladies sont 7 fois plus meurtrières chez les femmes que le cancer du sein et 55% des accidents cardiaques sont fatals chez les femmes contre 43% chez les hommes car le diagnostic de la prise en charge est plus tardif et la prévention infiniment moins développée que chez les hommes, encore une grande inégalité...

Pour Danièle Hermann, Présidente de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire – **Institut de France** , « le constat est d'autant plus alarmant du fait qu'il ne cesse de progresser ». Victime elle-même d'une cardiopathie aigüe dans sa jeunesse, elle tente par son expérience et sa Fondation de sensibiliser le public et la médecine sur l'importance de cette première cause

Évaluation du site

Paperblog est un service d'agrégation de contenus de blogs. Les articles référencés sont placés en Une du site ou rubriqués, selon leur thématique.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 1563

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

de mortalité. Elle a d'ailleurs écrit un livre à ce sujet en 2012 : « Le cœur des femmes » qui montre que les femmes sont touchées en premier lieu par les crises cardiaque.



Face à cette situation, Publicis Conseil se mobilise et imagine un film poignant qui fait réagir, avec la participation exceptionnelle de Julie Depardieu, une des ambassadrices de la Fondation. Julie Depardieu incarne une mère de famille dans sa vie quotidienne, mettant sans le savoir son cœur à rude épreuve : vie active, tabac, stress professionnel & familial.... L'agence a voulu jouer sur l'idée de « fausse piste », énumérant toutes les inégalités dont les femmes font preuve face aux hommes dans leur vie de tous les jours, et révélant finalement une parité inattendue et pour le moins inquiétante : les chances de mourir d'une crise cardiaque sont les mêmes chez la femme que chez l'homme.

De cette façon Publicis Conseil et la Fondation Recherche Cardio Vasculaire espèrent déclencher une véritable prise de conscience face à la méconnaissance voire l'ignorance des femmes sur le risque cardio-vasculaire et combattre les idées reçues.

Au-delà de l'objectif de sensibilisation et d'alerte des femmes, le film a aussi pour ambition d'informer les leaders d'opinion ainsi que les professionnels de la santé, puis d'aider et favoriser le développement de la recherche médicale et biologique. La prévention des maladies cardio-vasculaires pour les femmes étant un véritable enjeu de santé publique.

Hervé Plumet, réalisateur chez Partizan, a su apporter toute la justesse à cette histoire quotidienne dans laquelle tant de femmes pourront se reconnaître.

Si besoin de plus d'informations : www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org

Date : 12/04/13

De grands chefs étoilés pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires

Par Dr Charlotte Tourmente

Faire attention à ce que l'on mange, c'est prendre soin de sa santé. La Fondation Recherche Cardio-vasculaire- **Institut de France** a souhaité mettre l'accent sur l'importance de l'alimentation dans la prévention des maladies cardio-vasculaires. Elle a ainsi convié grands chefs étoilés et cardiologues sous la coupole de l' **Institut de France** , le 10 avril 2013, pour un programme alléchant.

Quand l'alimentation rejoint la médecine

"Que ton aliment soit ta seule médecine"... C'est en rappelant cette prescription d'Hippocrate que l'académicien Gabriel de Broglie a accueilli les participants.

Si l'alimentation joue un rôle-clé dans notre santé en apportant les éléments indispensables à notre corps, comme les nutriments, vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, elle se révèle à double tranchant lorsqu'elle apporte des éléments délétères pour la santé.

Ainsi le mauvais cholestérol favorise-t-il les infarctus et les AVC, le sel est-il mis en cause dans l'hypertension et le sucre dans le diabète, facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires. Des affections qui sont responsables d'un décès sur trois dans le monde selon l'OMS et qui peuvent être prévenues pour la plupart en s'attaquant à leurs facteurs de risque (tabagisme, mauvaise alimentation, obésité, sédentarité, hypertension artérielle, diabète,...).

Des mesures simples telles qu'arrêter de fumer, pratiquer une activité physique régulière, diminuer sa consommation d'alcool, traiter l'hypertension et le diabète et surtout manger des fruits et légumes, réduire l'apport en sel et les mauvaises graisses dans son alimentation, ont prouvé leur efficacité dans la réduction du risque de maladie cardio-vasculaire.

Évaluation du site

Ce site est alimenté par une équipe de journalistes spécialisés. Il diffuse des articles de vulgarisation médicale.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 22

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Alors comment faire en sorte que les patients puissent respecter les consignes données tout en gardant une qualité de vie acceptable ? Et comment entretenir sa bonne santé grâce à l'alimentation ? Les grands chefs ont retroussé les manches de leur tablier pour relever le défi.

La chasse au mauvais cholestérol

Le cholestérol fait partie des lipides, les graisses ; il est synthétisé aux 2/3 par le foie et le 1/3 restant provient de l'alimentation. On distingue le "bon cholestérol", appelé HDL cholestérol car il est transporté par des protéines, les HDL High Density Lipoproteins et le "mauvais" cholestérol ou LDL cholestérol, transporté par les Low Density Lipoproteins. C'est ce dernier qui lorsqu'il est en excès, participe à la formation des plaques d'athérome sur la paroi des vaisseaux et dans le cœur.

Les valeurs normales du cholestérol et des triglycérides

En l'absence de facteur de risque cardio-vasculaire (hypertension, tabagisme, diabète,...), le cholestérol total doit être inférieur à 2 g/l, le LDL cholestérol en dessous de 1,6 et le HDL supérieur à 0,6. Les triglycérides sont inférieurs à 1,5 g/l.

Il est donc recommandé aux personnes qui ont un excès de cholestérol de diminuer sa consommation de mauvaises graisses, contenues dans les produits laitiers entiers (lait, fromage, crème fraîche,...), les viandes grasses, les abats, les charcuteries mais aussi les pâtisseries, gâteaux apéritifs, barres chocolatées, fritures, plats industriels cuisinés.

"Pour qu'un régime soit bien suivi, il ne doit pas être contraignant", conseille le Pr Fabiani, chirurgien cardio-vasculaire. "Je conseille donc à mes patients de suivre le régime crétois, avec davantage de viande blanche, du poisson, du pain complet de préférence, beaucoup de fruits et légumes verts, du fromage de chèvre ou de brebis (moins gras que le fromage de vache). Ils doivent également éviter les jaunes d'œuf en tenant compte de ceux qui sont dans les pâtisseries, les quiches,... Deux œufs par semaine en cas d'excès de cholestérol ou d'hypertension sont autorisés."

"Les huiles végétales mono ou polyinsaturées sont conseillées, en d'autres mots il s'agit des huiles de tournesol, d'olive ou de colza. Un verre de vin rouge par jour peut être bu en toute bonne conscience, grâce à la présence de resvératrol, un polyphénol qui diminuerait le risque d'accidents cardio-vasculaires", précise le professeur Fabiani.

Mollo sur le sel

Le sel tient une place importante dans notre cuisine. N'utilise-t-on pas l'expression le "sel de la vie" pour parler de l'attrait de la vie ?

Hélas, il peut favoriser une hypertension artérielle et l'hypertrophie du ventricule gauche. L'OMS recommande donc consommer seulement 5 grammes de sel par jour !

Là où cela se complique, c'est que 80% du sel consommé est caché dans les aliments qui à priori ne semblent pas salés : le pain, les biscottes, les gâteaux, les plats industriels. D'après l'INPES, une rondelle de saucisson, une poignée de biscuits apéritifs ou de chips, un bol de soupe, 1/3 de sandwich ou encore une part de pizza ou quatre tranches de pain apportent 1 gramme de sel.

Comment réduire sa consommation de sel ?

Commençons déjà par bannir la salière de la table et par réduire la consommation d'aliments très salés, comme les charcuteries, les poissons et viandes fumés, les biscuits apéritifs, les cornichons, ... Autre conseil, lire attentivement les étiquettes et les comparer afin de choisir au sein d'une même catégorie, les marques moins riches en sel. Attention, le sel de table est du chlorure de sodium (NaCl) alors que la valeur indiquée sur les étiquettes est généralement du sodium (Na). Un gramme de sodium équivaut à 2,5 grammes de sel.

Enfin, il est conseillé de toujours goûter son plat avant de le resaler ou de l'assaisonner avec des épices.

Pas d'aliment miracle ni d'aliment poison

Au cours du colloque, le Pr Brucker, est judicieusement revenu sur la difficulté d'évaluer l'impact d'un aliment pris isolément. 'Il n'y a pas d'aliment miracle ou d'aliment poison. C'est la quantité et le mode alimentaire qui sont importants.'

L'étude PREDIMED a comparé l'alimentation de type méditerranéen (régime crétois, complété d'huile d'olive ou d'amandes et de noix) à une alimentation classique. Le régime crétois diminuait de 30% les risques d'accident cardio-vasculaires. "Attention, prise isolément sur la même durée que l'étude, l'huile d'olive ou les amandes n'auraient aucun effet, met-il en garde, c'est un ensemble de mesures qui sont efficaces. Et l'efficacité de la diététique peut atteindre près de 30% en associant les différentes recommandations."

En plus du régime crétois, il conseille d'augmenter la ration de fibres, de limiter la consommation de beurre et de fromages au profit d'autres sources de calcium, de consommer des produits riches en soja, des amandes, noix, noisettes, etc. Maintenir un poids idéal et limiter sa consommation d'alcool contribuent également à prévenir les maladies cardio-vasculaires.

Conseils pratiques pour cuisine savoureuse

Pour garder des artères et un cœur en pleine forme, bousculer un peu ses habitudes et s'inspirer de la cuisine crétoise serait un bon début. Mettre du plaisir dans son assiette semble essentiel pour Ghislaine Arabian, chef du restaurant "Les Petites Sorcières" à Paris. Elle conseille pour remplacer le sel de mariner une viande ou un poisson dans du citron ou dans un jus de betterave rouge. Les vinaigrettes peuvent se confectionner à l'aide de jus de légumes.

Un chef hors normes...

Prendre plaisir à bien se nourrir, c'est le postulat de base de Thierry Marx, chef français réputé.

Concilier cuisine et santé est une évidence pour le roi des cuisines du "Mandarin Oriental" : "C'est du bon sens de rapprocher la médecine et la cuisine."

Lui qui a vécu 5 ans au Japon raconte qu'à l'inverse des Français, les Japonais prennent soin de leur corps avec leur alimentation car cela coûte cher de se soigner dans ce pays où la sécurité sociale n'existe pas.

D'après le chef, la crise, avec le coût des soins, a mis en exergue l'importance de bien se nourrir. "Les clients désormais nous interrogent sur les problématiques de santé, ils arrivent avec des demandes particulières (comme le régime sans gluten, végétarien, hypocalorique,...)". Le cuisinier s'y adapte. In fine, il répond aux problématiques de société.

Cassoulet, Paris-Brest et vinaigrette light

Michel Guérard, chef du restaurant Relais & Châteaux "Les Près d'Eugenie" et fervent promoteur d'une cuisine santé conseille lui de remplacer la moitié de l'huile d'olive par un bouillon aromatisé à l'aide d'herbes.

Il donne une version étonnante du cassoulet : "on remplace une partie des haricots par des légumes et des racines, taillés en dé. Et les saucisses sont préparées à base de volaille, plus diététique." Sa version du Paris-Brest est tout aussi savoureuse avec une crème fouettée, allégée d'un blanc monté et parfumée au café ou à la chicorée.

Ses recettes réduisent ainsi de cinq à six fois la charge calorique des plats traditionnels. Un concept qui met l'eau à la bouche lorsque l'on veut perdre du poids sans sacrifier aux légumes vapeur parfois tristes !

Thierry Marx, chef au "Mandarin Oriental", explique lui comment il a mis au point des gâteaux moins sucrés. "On a étudié comment les moines bénédictins cuisinaient un gâteau à base de chartreuse. Ils distillaient le miel pour ne garder que son arôme et non ses calories. On s'en est alors inspiré pour créer d'autres desserts, moins sucrés mais tout aussi riches en saveurs."

De la créativité dans l'assiette

On s'aperçoit qu'une cuisine saine et équilibrée ne se fait pas au détriment du goût. Et la beauté d'une assiette, l'odeur qui s'en dégage, les amis avec qui l'on partage le met sont autant d'éléments contribuant au plaisir de manger. Et inutile d'invoquer le manque de temps, "il faut 20 minutes pour cuisiner un bon repas !", scande Thierry Marx.

Si tout le monde n'a pas la créativité d'un grand chef, les idées fourmillent sur Internet... Préparer le repas en famille semble aussi essentiel car tous les chefs présents s'accordent sur

la nécessité d'apprendre la cuisine aux enfants à l'école pour en faire des "militants du mieux manger", pour reprendre l'expression de Thierry Marx. Il estime qu'aucun enfant n'aime les légumes. "Mais s'il s'approprie la façon de les transformer, il aimera ! C'est de la responsabilité de l'Education nationale." En attendant que la cuisine rejoigne le banc des matières scolaires, les parents pourraient associer les enfants

Date : 12/04/13

La prévention alimentaire des maladies cardiovasculaires

Écrit par NJI



C'est lors d'un colloque à l'initiative de la Fondation Recherche Cardio#Vasculaire # Institut de France qui s'est déroulé le mercredi 10 avril, qu'a été dressé un état des lieux des maladies cardiovasculaires. L'occasion de faire le point sur la prévention et les bons choix nutritionnels à adopter.

Crises cardiaques, AVC, taux de cholestérol élevé... Les maladies cardio#vasculaires sont mortelles. Devenues l'épidémie du siècle, elles touchent un Français sur trois, hommes et femmes confondus. Mais contrairement à d'autres maladies mortelles, elles peuvent être évitées par une prévention efficace, qui passe notamment... par nos assiettes. A l'initiative de la Fondation Recherche Cardio#Vasculaire # Institut de France, présidée par sa fondatrice,

Évaluation du site

Le site du journal Neuilly Journal Indépendant diffuse l'actualité locale de Neuilly sous forme d'articles.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 10

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Danièle Hermann, chefs étoilés, professeurs en cardiologie et chercheurs se sont réunis à l'Institut de France, pour débattre de l'influence de l'alimentation sur ces pathologies.

Après une introduction de Gabriel de Broglie, Chancelier de l'Institut de France et du Professeur Jean#François Bach, Secrétaire Perpétuel de l'Académie des Sciences, d'éminentes personnalités du monde de la santé, de la recherche et de la gastronomie ont pris la parole.

Bien s'alimenter pour prévenir les maladies

Danièle Hermann, Présidente de la Fondation, a déclaré devoir sa "renaissance" à la recherche cardiovasculaire. Opérée très jeune et à deux reprises en raison d'une grave insuffisance cardiaque, elle a du très tôt revoir radicalement sa manière de s'alimenter ; "quand la nourriture vous est ôtée, d'un seul coup, vous comprenez à quel point elle est importante", et lance un appel à l'éducation nationale afin que la nutrition y soit une discipline enseignée au même titre que les mathématiques ou le français. "Nous devons savoir ce que veut dire potassium, fer, zinc, vitamine A, B ...Et faire la cuisine, sans ce minimum de connaissances est impossible".

Le Professeur Jean#Noël Fabiani, Chef du service de Chirurgie Cardio#Vasculaire à l'Hôpital Georges Pompidou, auteur de "la cuisine de vos artères" a évoqué les facteurs de risque des maladies cardio#vasculaires et la diététique. "Deux maladies sont les complices de l'atteinte athérosclérose : le diabète (en particulier de type II) et l'hypertension artérielle. D'autres facteurs interviennent également de façon variable selon les localisations de la maladie : le tabagisme, le stress, la sédentarité et les troubles des lipides".

Les règles alimentaires à respecter

Le docteur Eric Bruckert, Chef du Service Endocrinologie et prévention des maladies cardiovasculaires à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière à Paris, a abordé le thème du cholestérol dans les maladies cardiovasculaires et celui de la prévention par la nutrition. Il a recommandé par exemple la consommation de poisson 2 à 3 fois par semaine, d'huiles végétales telles le tournesol, les fibres, les produits riches en soja et au contraire éviter les viandes et charcuteries grasses ainsi que le beurre et le fromage.

Pierre Meneton, chercheur à l'INSERM, département de santé publique, a parlé des "vices cachés des aliments et boissons transformés" et de l'offre alimentaire inadaptée à nos besoins nutritionnels.

Ghislaine Arabian, Chef du restaurant les Petites Sorcières, à Paris a développé une approche originale sur le "contexte" dans lequel nous mangeons, car, pour elle, "bien se nourrir n'est pas seulement une question de nourriture...", et poursuit : "Il faut idéalement prendre ses repas au calme, prendre son temps ou le faire dans la joie et la bonne humeur. Ce sont des règles sanitaires".

Thierry Marx, Chef exécutif et directeur de la restauration du Mandarin Oriental à Paris, a exposé ses recherches en matière de "plaisir, bien#être et santé". "Les gens se posent

clairement la question de savoir ce qu'ils mangent et se demandent si ce qu'ils consomment ne va pas leur porter préjudice dans 1an, 10 ans... ", a-t-il remarqué.

Enfin, Michel Guérard, Chef des Prés d'Eugénie a remis en perspective son approche de la cuisine santé qui est sa marque de "fabrique" depuis l'origine, qu'il va désormais enseigner au sein de son Ecole de Cuisine de Santé, qui ouvrira ses portes à la rentrée prochaine.

Palais de l'Institut de France
23, quai de Conti
75006 Paris

Date : 12/04/13

Cuisine et santé réunies au sein d'une École nationale

Inspirateur du mouvement de la « Nouvelle Cuisine » et inventeur du concept de « Cuisine Minceur », le chef tri-étoilé Michel Guérard poursuit son ambition œcuménique de réconcilier art de la table et diététique grâce à l'ouverture prochaine de l'École nationale de cuisine de santé.

Dans la préface à son ouvrage édité en 1790 et intitulé « La cuisine de santé », le docteur en médecine Jourdan Lecointe écrivait : « Parmi le nombre des causes multipliées qui concourent à détruire la santé des hommes, la plus générale, et la plus fertile à engendrer les maladies humaines, c'est la mauvaise qualité de nos aliments, occasionnée par la méthode pernicieuse de les préparer ; et c'est pourtant la seule à laquelle on n'a point encore cherché à remédier. »

Une considération que Michel Guérard se plaît à citer pour mettre en perspective sa démarche et ses nombreuses réalisations dans le domaine de la cuisine diététique depuis le début des années 1970. Très tôt intéressé par une approche de la gastronomie qui ne perdrait jamais de vue les différentes données nutritionnelles, M. Guérard développe en 1975 des techniques et des recettes qui constitueront ce qu'il appelle à l'époque la « Cuisine Minceur ».

Son objectif est d'inscrire le goût et le plaisir, deux concepts qui constituent son credo professionnel, dans une démarche visant à réformer en douceur les habitudes alimentaires de ceux qui sont atteints de maladies métaboliques. Continuant sur sa lancée, le chef et sa brigade ont formé l'ensemble des restaurateurs du village d'Eugénie-les-Bains à cette cuisine diététique afin qu'ils puissent également la proposer sur leur carte. De la Cuisine Minceur à la Cuisine Santé, le pas est franchi et cette composante qui intègre l'éducation alimentaire par le biais d'ateliers de cuisine et de diététique est inscrite dans un programme global d'éducation thérapeutique, autorisé par l'Agence régionale de Santé d'Aquitaine et dispensé dans l'établissement thermal.

Un ensemble de réflexions qui l'ont conduit à proposer en 2009 au ministre de la Santé, Roselyne Bachelot, la création d'une École nationale de Cuisine de Santé. Aussitôt acceptée, la proposition a d'abord abouti à la rédaction d'un Livre blanc à laquelle de nombreuses personnalités du monde scientifique et médical ont apporté leur concours. Traitant des

Évaluation du site

Le site Internet du magazine professionnel Le quotidien du médecin diffuse des articles concernant l'actualité des professions de la santé.

Cible
Professionnelle

Dynamisme* : 34

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

problèmes de santé prioritaires (obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, troubles de l'alimentation liés au cancer et au vieillissement), il rassemble toutes les données propres à ces pathologies ainsi que les recommandations alimentaires propres à chacune d'elle. Il servira de fondement à l'enseignement de l'École nationale de Cuisine de Santé dont l'ouverture à Eugénie-les-Bains aura lieu à la rentrée de septembre 2013.

Selon M. Guérard, « cette formation s'adressera à tous les professionnels de la cuisine, de statut public ou privé, et en particulier à ceux qui exercent aujourd'hui dans les lycées hôteliers, les établissements de santé, les collectivités, mais aussi aux professionnels de santé comme les médecins nutritionnistes et les diététiciens dans le cadre d'un diplôme interuniversitaire ».

BENOIT THELLIEZ

Propos recueillis le 10 avril 2013 lors du colloque « L'Alimentation et le Cœur », organisé par la **Fondation Recherche Cardio - Vasculaire** , Institut de France.

Date : 25/04/13

EXCLU VIDEO. Julie Depardieu a le coeur fragile

par Anne-Claire Huet

Vidéo : <http://lci.tf1.fr/people/julie-depardieu-tourne-un-clip-pour-une-bonne-cause-7936296.html>

Julie Depardieu défend la cause des femmes

Vidéo LCIWAT sélectionnée dans Actualité

People

Voici un rôle dans lequel on n'attendait pas l'actrice. Julie Depardieu a tourné un spot de prévention pour la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire - **Institut** de **France** . Celui-ci met en garde les femmes contre les risques de maladies cardiaques.

"Voici Nathalie. Comme la moyenne des Françaises, elle passe dans sa cuisine deux fois plus de temps qu'un homme et deux fois plus de temps à s'occuper de la maison et de ses enfants... A poste égal, elle gagne 27% de moins que ses collègues masculins et elle a cinq fois moins de chances d'arriver à la tête de son entreprise". Voilà ce que dit la voix off de la campagne vidéo diffusée en exclusivité sur LCI mercredi soir. Dans le même temps, on voit Julie Depardieu s'activer à la maison, au bureau, de plus en plus fatiguée... Allumer une cigarette puis avaler un café.

Mais tout à coup, le ton change. "Il y a quand même une chose pour laquelle Nathalie a exactement les mêmes chances qu'un homme... c'est de mourir d'une crise cardiaque", prévient la voix off pendant que l'actrice s'effondre sur le trottoir en pleine rue. Un spot tourné par la Fondation pour alerter les femmes sur les risques de maladies cardiovasculaires et les inciter à consulter un cardiologue à partir de 40 ans.

Une femme sur trois meurt d'une maladie cardio-vasculaire. Les maladies cardio-vasculaires sont désormais sept fois plus mortelles que le cancer du sein. Dans les pays industrialisés, c'est la première cause de mortalité après 55 ans pour les femmes. Ces chiffres alarmants émanent de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire - **Institut** de **France** qui milite sur

Évaluation du site

Le site de TF1 diffuse une actualité généraliste rapportée des rédactions de LCI et TF1, intègre des rubriques Sports (avec Eurosport.fr), Mobiles et consacre des pages aux événements culturels.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 168

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



ces questions. Alors pour sensibiliser le public, l'actrice Julie Depardieu a tourné un spot de prévention. Un clip présenté mercredi en exclusivité dans LCI est @ Vous avant d'arriver lundi prochain sur vos écrans.

Rendez-vous sur <http://www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org/> pour plus d'informations.



golem13.fr

Date : 26/04/13

Julie Depardieu dans un spot choc sur les maladies cardio-vasculaires

Nouveau film de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire – **Institut de France** mettant en scène Julie Depardieu, imaginé par Publicis Conseil. Un film choc qui porte une grande cause.

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes en France et dans la plupart des pays industrialisés (source : Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire) et pourtant celles-ci l'ignorent. Dans le monde c'est plus de 8 millions de femmes par an qui décèdent des suites de ces maladies (source : World Heart Federation), un chiffre qui ne cesse d'augmenter depuis ces dix dernières années.

Les femmes sont de plus en plus touchées

Les femmes sont de plus en plus touchées car elles ont progressivement adopté les mêmes modes de vie et comportements à risques que les hommes. Une parité entre hommes et femmes dont ces dernières se passeraient bien. Les chiffres sont sans appel : Une femme sur trois meurt de maladie cardio-vasculaire et de plus en plus jeune avec 10% de taux de mortalité chez les 25/44 ans (source : Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire). Ces maladies sont 7 fois plus meurtrières chez les femmes que le cancer du sein et 55% des accidents cardiaques sont fatals chez les femmes contre 43% chez les hommes car le diagnostic de la prise en charge est plus tardif et la prévention infiniment moins développée que chez les hommes, encore une grande inégalité...

Pour Danièle Hermann, Présidente de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire – **Institut de France** , « le constat est d'autant plus alarmant du fait qu'il ne cesse de progresser ». Victime elle-même d'une cardiopathie aigüe dans sa jeunesse, elle tente par son expérience et sa Fondation de sensibiliser le public et la médecine sur l'importance de cette première cause de mortalité. Elle a d'ailleurs écrit un livre à ce sujet en 2012 : « Le cœur des femmes » qui montre que les femmes sont touchées en premier lieu par les crises cardiaque.

Évaluation du site

Ce blog diffuse des articles concernant l'actualité de la communication et du marketing.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* : 8

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



En France, une personne sur deux
qui décède d'un arrêt cardiaque est une femme.

Face à cette situation, Publicis Conseil se mobilise et imagine un film poignant qui fait réagir, avec la participation exceptionnelle de Julie Depardieu, une des ambassadrices de la Fondation. Julie Depardieu incarne une mère de famille dans sa vie quotidienne, mettant sans le savoir son cœur à rude épreuve : vie active, tabac, stress professionnel & familial.... L'agence a voulu jouer sur l'idée de « fausse piste », énumérant toutes les inégalités dont les femmes font preuve face aux hommes dans leur vie de tous les jours, et révélant finalement une parité inattendue et pour le moins inquiétante : les chances de mourir d'une crise cardiaque sont les mêmes chez la femme que chez l'homme. De cette façon Publicis Conseil et la Fondation Recherche Cardio Vasculaire espèrent déclencher une véritable prise de conscience face à la méconnaissance voire l'ignorance des femmes sur le risque cardio-vasculaire et combattre les idées reçues.

Au-delà de l'objectif de sensibilisation et d'alerte des femmes, le film a aussi pour ambition d'informer les leaders d'opinion ainsi que les professionnels de la santé, puis d'aider et favoriser le développement de la recherche médicale et biologique. La prévention des maladies cardio-vasculaires pour les femmes étant un véritable enjeu de santé publique.

Hervé Plumet, réalisateur chez Partizan, a su apporter toute la justesse à cette histoire quotidienne dans laquelle tant de femmes pourront se reconnaître.

Si besoin de plus d'informations : www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org

Date : 29/04/13

Le coeur des femmes sous surveillance

Il existe une nouvelle parité entre hommes et femmes dont ces dernières se passeraient bien : celles des maladies cardio-vasculaires longtemps « apanage » de la gent masculine. Elles sont désormais la première cause de mortalité chez les femmes en France et dans la plupart des pays industrialisés (source : Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire) et pourtant celles-ci l'ignorent. Face à cette situation, Publicis Conseil prend son bâton de pèlerin pour la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire – **Institut de France**. L'agence imagine un film mettant en scène Julie Depardieu, une des ambassadrices de la Fondation. Elle incarne une mère de famille dans sa vie quotidienne, mettant sans le savoir son cœur à rude épreuve : vie active, tabac, stress professionnel & familial.... Et qui s'écroule, définitivement, à la fin du spot de 60 et 30 sec diffusé dès aujourd'hui en télévision et sur le web. Hervé Plumet, réalisateur chez Partizan, a su mettre en scène cette histoire quotidienne qui permettra à de nombreuses femmes de se reconnaître. Une chute violente clôt le message, destinée à déclencher une prise de conscience face à la méconnaissance voire à l'ignorance des femmes sur le risque cardio-vasculaire et à combattre les idées reçues. Les femmes sont de plus en plus touchées car elles ont progressivement adopté les mêmes modes de vie et comportements à risques que les hommes. Les chiffres sont sans appel : Une femme sur trois meurt de maladie cardio-vasculaire et de plus en plus jeune avec 10% de taux de mortalité chez les 25/44 ans (source : Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire). Ces maladies sont 7 fois plus meurtrières chez les femmes que le cancer du sein et 55% des accidents cardiaques sont fatals chez les femmes contre 43% chez les hommes car le diagnostic de la prise en charge est plus tardif et la prévention infiniment moins développée que chez les hommes

vidéo: http://www.youtube.com/watch?v=VAQQHVSko&feature=player_embedded

Évaluation du site

Portail d'information de CB News dédié au monde de la communication. On y trouve de nombreux articles classés par thème (marques, créations, campagnes...), des interviews, ou encore des chiffres & études.

Cible
Professionnelle

Dynamisme* : 32

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 29/04/13

Julie Depardieu dans une campagne choc de sensibilisation

vidéo : <http://www.meltybuzz.fr/julie-depardieu-dans-une-campagne-choc-de-sensibilisation-a176070.html>

La **Fondation Recherche Cardio-vasculaire** lance une campagne de sensibilisation sur les risques cardiaques à partir de 40 ans, mais pas seulement. En effet, l'association signe là avec l'agence Publicis Conseil un spot non seulement engagé, mais aussi féministe. Julie Depardieu y incarne Nathalie, une femme dans la quarantaine qui mène une vie assez stressante puisqu'elle "passe deux fois plus de temps dans sa cuisine qu'un homme", "gagne 27 % de moins pour le même poste" et a "cinq fois moins de chance d'arriver à la tête de son entreprise". Mais dans la maladie, il y a parité puisque les femmes sont autant sujettes à risque que les hommes... La Fondation a donc fait d'une pierre deux coups avec ce spot qui a le mérite de marquer les esprits, sans trop en montrer. La conclusion est qu'il faut impérativement consulter un cardiologue à partir de 40 ans.

Évaluation du site

Cette section du site Melty.fr diffuse des articles concernant l'actualité insolite, people ou médiatique.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 76

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 29/04/13

Hommes/femmes : égaux face à la mort

vidéo : <http://www.paperblog.fr/6352591/hommesfemmes-egaux-face-a-la-mort/>

Alors que le débat sur les différences hommes/femmes refait surface (rappelons que pour gagner autant qu'un homme en un an, une femme doit travailler 59 jours de plus), la **Fondation pour la Recherche Cardio-Vasculaire** utilise cette iniquité pour parler de son combat. Une sorte de double message, très efficace, au point de créer une certaine culpabilité phallique. Imaginé par Publicis avec Julie Depardieu.



a Évaluation du site

Paperblog est un service d'agrégation de contenus de blogs. Les articles référencés sont placés en Une du site ou rubriqués, selon leur thématique.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 1617

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



En savoir plus sur <http://www.paperblog.fr/6352591/hommesfemmes-egaux-face-a-la-mort/#rfcr1ky8ahUwPdLE.99>

Date : 29/04/13

Julie Depardieu une campagne choc contre les risques cardiaques (vidéo)



Julie Depardieu, la fille de Gérard Depardieu, a donné son accord pour être la porte-parole de la nouvelle campagne initiée par la **Fondation Recherche Cardio - vasculaire**.

Et les images viennent d'être dévoilées sur la toile. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elle sont choquantes.

Une nouvelle croisade pour l'actrice ! Elle est en effet la porte-parole de la **Fondation Recherche Cardio - vasculaire**, qui vient de lancer une nouvelle campagne de sensibilisation aux risques de problèmes cardiaques une fois passé le cap de la quarantaine. Signée de l'agence Publicis Conseil, cette campagne se veut également très féministe, où il est précisé au passage que le personnage endossé par Julie Depardieu, Nathalie, une femme très active d'une quarantaine d'années, « passe deux fois plus de temps dans sa cuisine qu'un homme », et surtout qu'elle « gagne 27 % de moins pour le même poste ».

Les femmes auraient par ailleurs « cinq fois moins de chance d'arriver à la tête de leur entreprise ».

On vous propose de découvrir les images pour vous faire une idée des messages envoyés par « Publicis Conseil », qui en plus de sensibiliser les téléspectateurs aux risques cardiaques, plaident en faveur de la parité hommes/femmes.

Évaluation du site

Ce site diffuse les derniers potins connus des vedettes, stars et personnalités. Les brèves sont classées par rubrique (vedettes du cinéma, de la télé, de la radio, etc.)

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 65

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 30/04/13

Julie Depardieu défend la cause des femmes



Les femmes sont l'égal de l'homme pour... les maladies cardio-vasculaire. Julie Depardieu incarne Nathalie pour la Fondation Recherche Cardio Vasculaire, : une jeune femme active, normale. Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes en France. Une femme sur trois meurt de maladie cardio-vasculaire et de plus en plus jeune avec 10% de taux de mortalité chez les 25/44 ans (source : Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire). Parce que leur mode de vie, stress, charge de travail est équivalente de celle des hommes, les femmes deviennent leur égal sur ce mal qui a été pendant des années très masculin. La marraine de la Fondation Recherche Cardio Vasculaire de l' **Institut de France** a accepté d'endosser le rôle de Nathalie, jeune femme active dépeinte dans sa vie quotidienne: tout ce qu'il y a de plus banal. Dans ce film imaginé par Publicis Conseil, Hervé Plumet, réalisateur chez Partizan, a su faire transfigurer toute la justesse de ce quotidien d'une femme active qui cavale dans tous les sens et multiplie ses vies (celle de mère de famille, celle de pro...). Peut être cette campagne qui sera diffusée en TV, interpellera t'elle les hommes?

Vidéo: http://www.youtube.com/watch?v=VAQQHVSkobo&feature=player_embedded

a Évaluation du site

DOC News rend compte quotidiennement de l'actualité du secteur de la communication en France. Le site propose également un agenda des événements, un listing des nominations, etc.

Cible
Professionnelle

Dynamisme* : 28

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Date : 30/04/13

Julie Depardieu défend la cause des femmes face aux maladies cardio-vasculaires

Écrit par NJI

Vidéo: http://www.youtube.com/watch?v=jclv3bDFGNk&feature=player_embedded

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les femmes en France et dans la plupart des pays et pourtant celles-ci l'ignorent. Dans le monde c'est plus de 8 millions de femmes par an qui décèdent des suites de ces maladies, un chiffre qui ne cesse d'augmenter depuis ces dix dernières années. Un film court avec Julie Depardieu a été réalisé afin de sensibiliser le public.

1 femme sur 3 meurt de maladie cardio-vasculaire

Les femmes sont de plus en plus touchées car elles ont progressivement adopté les mêmes modes de vie et comportements à risques que les hommes. Une parité entre hommes et femmes dont ces dernières se passeraient bien. Les chiffres sont sans appel : Une femme sur trois meurt de maladie cardio-vasculaire et de plus en plus jeune avec 10% de taux de mortalité chez les 25/44 ans. Ces maladies sont 7 fois plus meurtrières chez les femmes que le cancer du sein et 55% des accidents cardiaques sont fatals chez les femmes contre 43% chez les hommes car le diagnostic de la prise en charge est plus tardif et la prévention infiniment moins développée que chez les hommes.

Pour Danièle Hermann, Présidente de la **Fondation Recherche Cardio-Vasculaire** – Institut de France, "le constat est d'autant plus alarmant du fait qu'il ne cesse de progresser" . Victime elle-même d'une cardiopathie aigüe dans sa jeunesse, elle tente par son expérience et sa Fondation de sensibiliser le public et la médecine sur l'importance de cette première cause de mortalité. Elle a d'ailleurs écrit un livre à ce sujet en 2012 : "Le cœur des femmes" qui montre que les femmes sont touchées en premier lieu par les crises cardiaque.

Sensibiliser et favoriser la recherche médicale

Évaluation du site

Le site du journal Neuilly Journal Indépendant diffuse l'actualité locale de Neuilly sous forme d'articles.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 8

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Face à cette situation, un film poignant qui fait réagir a été imaginé avec la participation exceptionnelle de Julie Depardieu, une des ambassadrices de la Fondation. Julie Depardieu incarne une mère de famille dans sa vie quotidienne, mettant sans le savoir son cœur à rude épreuve : vie active, tabac, stress professionnel et familial....

L'agence Publicis Conseil a voulu jouer sur l'idée de "fausse piste", énumérant toutes les inégalités dont les femmes font preuve face aux hommes dans leur vie de tous les jours, et révélant finalement une parité inattendue et pour le moins inquiétante : les chances de mourir d'une crise cardiaque sont les mêmes chez la femme que chez l'homme.

L'objectif de Publicis Conseil et de la **Fondation Recherche Cardio Vasculaire** ? Déclencher une véritable prise de conscience face à la méconnaissance voire l'ignorance des femmes sur le risque cardio-vasculaire et combattre les idées reçues.

Sensibiliser, alerter les femmes, le film a pour but d'informer les leaders d'opinion ainsi que les professionnels de la santé, puis d'aider et favoriser le développement de la recherche médicale et biologique. La prévention des maladies cardio-vasculaires pour les femmes étant un véritable enjeu de santé publique.

Hervé Plumet, réalisateur chez Partizan, a su apporter toute la justesse à cette histoire quotidienne dans laquelle tant de femmes pourront se reconnaître. Ce film de 60 et 30 sec sera diffusé dès le 29 avril en télévision et aussi sur le web.

Date : 01/05/13

Un cri du coeur?

La **Fondation recherche cardio - vasculaire** dresse un portrait cru de la femme moderne.

Annonceur: **Fondation recherche cardio - vasculaire**

Agence: Publicis Conseil (Paris)

Vidéo : http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=Qhgmy62kDac

Évaluation du site

Infopresse est un éditeur québécois de magazines et revues s'intéressant aux différents métiers du marketing et de la communication. Son site Internet diffuse quelques brèves concernant l'actualité de ce secteur d'activité.

Cible
Professionnelle

Dynamisme* : 14

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

www.lesoir.be

Date : 03/05/13

Julie Depardieu dans une campagne choc

Maily Aroca (st.)

La **Fondation Recherche cardio - vasculaire** diffuse un spot de sensibilisation avec Julie Depardieu dans le premier rôle.



<1>

Fort et choquant, c'est comme cela que l'on peut définir le nouveau spot publicitaire lancé par la **Fondation Recherche cardio - vasculaire** afin de sensibiliser aux risques des maladies cardio-vasculaires.

Évaluation du site

Le site Internet du quotidien belge Le Soir diffuse des articles concernant l'actualité générale du pays et du monde.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 214

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

LE SOIR

Imaginée par Publicis Conseil, cette vidéo se veut clairement féministe et explique que si les femmes ne sont pas égales aux hommes dans tous les domaines de la vie quotidienne, elles le sont dans l'exposition aux risques de maladies cardio-vasculaires. Ces maladies sont même la première cause de décès chez les femmes dans la plupart des pays occidentaux.

Dans ce spot de sensibilisation, on voit Julie Depardieu (une des ambassadrices de la fondation) qui y incarne Nathalie, une femme active. Une femme qui se partage entre ses enfants et son travail (pour lequel elle est payée 27 % de moins qu'un homme), jongle entre courses et tâches ménagères et qui, quand elle a un moment dans sa journée bien remplie, apprécie un café et une cigarette. Ce qui est le cas de beaucoup de femmes dans le monde. Mais à la fin, en courant attraper son bus, les bras chargés de courses, Nathalie s'effondre, victime d'une crise cardiaque. Dans cette situation elle est égale aux hommes et autant exposée aux risques de ces maladies. Car en cause de ces maladies cardio-vasculaires, il y a, le tabac, le stress et le manque d'exercice.

Les femmes sont aujourd'hui plus sensibilisées aux maladies féminines telles que le cancer du sein ou de l'utérus que sur le reste des maladies. Pourtant une femme sur trois meurt d'une maladie cardio-vasculaire. Il est donc conseillé à la fin de la vidéo aux femmes de plus de 40 ans de consulter un cardiologue.