

Mixa s'engage pour le cœur des femmes

1 femme sur 3 meurt d'une maladie cardio-vasculaire. C'est la première cause de mortalité féminine, et nous sommes trop nombreuses à l'ignorer. Mixa, qui accompagne le quotidien des femmes depuis toujours, et son égérie Estelle Lefébure, engagée pour un mode de vie sain, soutiennent la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire pour sensibiliser les femmes à cette cause de santé publique.

Mixa remettra le 19 septembre, à l'Institut de France, une bourse à un scientifique dont les recherches se concentrent sur le cœur féminin. Au-delà du soutien de la recherche, Mixa et Estelle Lefébure s'engagent à mettre en lumière cette cause pour aider les femmes à adopter les bons réflexes.

Des symptômes spécifiquement féminins

Contrairement aux idées reçues, la douleur au thorax n'est pas le seul symptôme auquel les femmes doivent être attentives lorsqu'il s'agit de leur cœur. Nausées, sensation de malaise ou d'oppression, palpitations, perte d'appétit ou fatigue soudaine peuvent être annonciatrices d'un problème cardio-vasculaire. Écoutons notre corps ! En cas de doute, n'hésitons plus à en parler à notre médecin et à réaliser un dépistage.

Prendre son cœur en main

Adoptons aussi les bons réflexes ! Outre les facteurs de risque à éviter (tabagisme, obésité, sédentarité, mauvais stress), il est capital de surveiller les phases clés de

la vie hormonale : contraception, grossesse, ménopause... Des périodes particulièrement sensibles pour notre cœur ! Sans oublier de suivre les conseils d'Estelle pour un mode de vie sain : bouger régulièrement et à son rythme (30 minutes d'activité physique par jour peuvent suffire), penser à se relaxer et à souffler. Côté nutrition, on adopte une alimentation équilibrée, qui privilégie légumes verts, fruits secs, poissons gras riches en oméga 3... En limitant les apports en gras et en sel, pour un cœur en pleine forme.

Les chiffres clés

Les maladies cardio-vasculaires sont la **1^{re} cause de mortalité** chez les femmes de plus de 55 ans

100% des femmes peuvent être touchées

10% de cardiopathies mortelles chez les 25-44 ans

Toutes les informations sont sur : lecoeurdesfemmes.fr



Estelle Lefébure

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

“ En tant que femme, mère et égérie de Mixa, cette cause m'a beaucoup touchée. Impossible de ne pas m'y investir ! ”