



Fondation Recherche Cardio-Vasculaire  
INSTITUT DE FRANCE

# DES JEUX OLYMPIQUES *à un cœur en or*



ENSEMBLE POUR LA RECHERCHE  
**CARDIO-VASCULAIRE !**

# RETOUR EN IMAGES SUR LA *Fête de la recherche Cardio-Vasculaire* AU PALAIS DE L'INSTITUT DE FRANCE



## LE JEUDI 21 MARS 2024 ONT ÉTÉ HONORÉS sous la Coupole du Palais de l'Institut de France



Le Professeur **DENIS VIVIEN**, LAURÉAT  
DU PRIX DANIELLE HERMANN 2023,  
pour ses travaux de recherche sur l'accident  
vasculaire cérébral ischémique.



La Docteur **MATHILDE KECK**, LAURÉATE  
DE LA BOURSE « CŒURS DE FEMMES »  
2023 pour son projet de recherche autour de la  
pré-éclampsie une maladie grave de la grossesse  
altérant le système cardio-vasculaire de la  
maman et de son bébé.

La cérémonie présidée par **XAVIER DARCOS**, Chancelier de l'Institut de France, **MAÎTRE MICHÈLE CAHEN**, Vice-Présidente de la Fondation et par **CATHERINE LLORENS-CORTES**, Présidente du conseil scientifique de la Fondation, a rassemblé des personnalités du monde politique, scientifique ainsi que des anonymes et donateurs convaincus du pouvoir de la recherche scientifique pour soigner nos cœurs.

## EN AVANT POUR LA SCIENCE

Nos engagements pour financer la recherche cardio-vasculaire en 2024

### 3 PROJETS SCIENTIFIQUES D'EXCELLENCE SERONT SOUTENUS.



- **2 BOURSES DE RECHERCHE** sur les maladies cardio-vasculaires des femmes.
- **LE PRIX DANIELLE HERMANN** destiné à un chercheur reconnu œuvrant dans le domaine des pathologies cardio-vasculaires

*Du fond du cœur,*

UN IMMENSE MERCI À CELLES ET CEUX QUI PAR LEURS DONS, LEGS, DONATIONS  
ET ASSURANCES-VIE NOUS PERMETTENT DE SAUVER TOUS CES CŒURS.



## NOTRE ENGAGEMENT

indéfectible à financer des programmes de recherche sur les maladies cardiaques, avec une attention particulière portée aux symptômes spécifiques aux femmes, témoigne de notre détermination à préserver chaque battement de cœur.

*Ensemble,*

à travers la recherche innovante et la sensibilisation à un mode de vie actif, nous pouvons construire un avenir où les maladies cardio-vasculaires ne seront plus une menace pour notre bien-être.

## L'OLYMPISME AU SERVICE DE NOTRE SANTÉ CARDIO-VASCULAIRE !

Pour la santé de votre cœur, chaque mouvement compte, chaque kilomètre parcouru, chaque effort déployé est une avancée vers une vie plus saine.



## POURQUOI LES JEUX OLYMPIQUES NOUS INVITENT-ILS À PRENDRE SOIN DE NOTRE CŒUR ?



### 1. INSPIRATION DES ATHLÈTES

Les performances spectaculaires des athlètes olympiques nous montrent ce que le corps humain est capable d'accomplir avec un entraînement rigoureux et une détermination sans faille.

### 2. PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les Jeux Olympiques encouragent la pratique régulière de l'exercice physique. En voyant les athlètes s'engager cela nous rappelle l'importance de rester actifs.

### 3. CONSCIENCE DES BIENFAITS DU SPORT

Les Jeux Olympiques mettent en lumière les nombreux avantages pour la santé associés à la pratique sportive, y compris la réduction du risque de maladies cardiovasculaires.

### 4. SOLIDARITÉ MONDIALE POUR LA SANTÉ

Les Jeux Olympiques rassemblent des personnes du monde entier dans un esprit de compétition saine et de camaraderie. Cette unité nous rappelle que la santé est un bien précieux partagé par tous, et nous encourage à prendre des mesures pour protéger la santé de notre cœur.

# LA MÉNopause EN MOUVEMENT

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une récente étude parue dans le *British Journal of Sports* tire la sonnette d'alarme sur l'absence de recherche effectuée concernant l'activité physique des femmes et l'impact de celle-ci sur leur santé notamment au moment de la ménopause où la chute des hormones féminines occasionne une cascade de problèmes de santé dont des problèmes cardio-vasculaires.

### *Le saviez-vous ?*



L'Organisation Mondiale de la Santé recommande aux femmes ménopausées de pratiquer chaque semaine, au moins 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique intense.



## QUELS SPORTS PRIVILÉGIER À LA MÉNopause ?

- Marche rapide ou lente
- Course à pied
- Corde à sauter ou encore musculation douce
- Vélo & Natation
- Pilates & Yoga pour détendre les muscles trop contractés et faire travailler ceux qui ne sont jamais mobilisés
- Les différentes gymnastiques chinoises comme le Qi-gong ou le Tai-Chi excellentes pour stabiliser la tension artérielle.



## ZOOM SUR LE TAI-CHI-CHUAN

« Il faut avoir la souplesse du saule, la résistance de l'osier et la modestie du lotus »

Le Tai-Chi-Chuan est un art martial chinois qui s'exprime par des enchaînements de mouvements circulaires réalisés avec lenteur, relâchement et fluidité. C'est aussi un voyage vers une civilisation ancestrale. Il est recommandé pour les personnes souffrant d'une pathologie cardio-vasculaire.

### LE TAI-CHI VU PAR LA SCIENCE

Une équipe de l'université de l'Arizona a analysé les résultats de 15 essais cliniques comprenant 1.853 sujets qui visaient à connaître les effets du Tai-Chi sur le bien-être psychologique des adultes ayant eu des maladies coronaires, une insuffisance cardiaque, de l'hypertension ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Leurs résultats ont montré que la pratique de cet art martial était liée à un abaissement des symptômes de détresse et de dépression et à une amélioration de l'humeur et de la qualité de vie (mentale et physique).

# RÉTABLISSEMENT ACTIF : REPRENDRE LE SPORT APRÈS UN INFARCTUS

Après un infarctus, par crainte de la récurrence, encore trop de patients pensent que l'activité physique pourrait nuire à leur cœur.

Or c'est tout le contraire et **celle-ci est même fortement recommandée** en concertation avec votre médecin ou votre cardiologue.

## POURQUOI ?

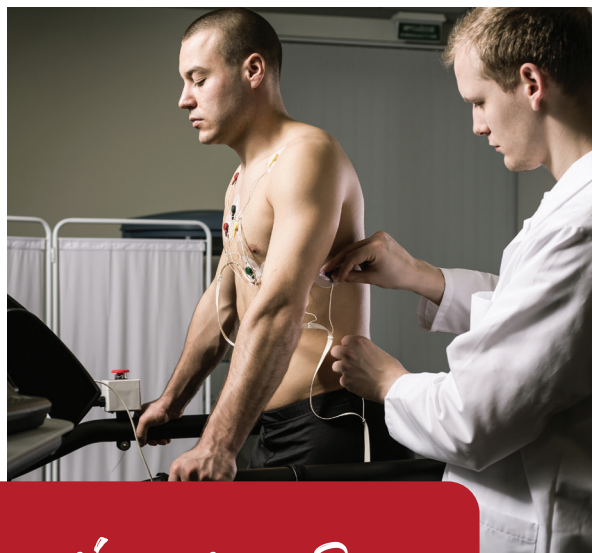
Ses bénéfices permettent d'équilibrer les facteurs de risque cardiovasculaire et de protéger le système cardiovasculaire lui-même.

**L'effet au long cours se traduit par une réduction de la morbi-mortalité.**

La régularité de la pratique joue un rôle important.

Privilégiez les activités qui travaillent l'endurance **à raison de 3 à 4 séances de 30 minutes à 1 heure par semaine :**

- Marche douce ou nordique
- Tapis
- Vélo
- Danse, yoga
- Les exercices de renforcement musculaire sont également recommandés



## *Le saviez-vous ?*

Les patients qui sont restés actifs ou qui ont accru leur activité physique après un infarctus présentent une mortalité totale significativement inférieure de respectivement 79% et 89% comparée à celle des patients sédentaires. Il en est de même pour les récurrences d'infarctus.

## L'IMPACT VERTUEUX DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR L'ALIMENTATION : UNE SYNERGIE POUR LA SANTÉ CARDIAQUE



L'activité physique régulière et une alimentation saine **sont étroitement liées et se renforcent mutuellement.**

En faisant de l'exercice, nous sommes plus enclins à choisir des aliments sains, ce qui conduit à une meilleure santé cardio-vasculaire et à un bien-être optimal.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AIDE À :

- **Nous rendre plus conscients** de notre alimentation et de nos besoins nutritionnels, nous incitant à écouter notre corps pour répondre à ses besoins réels.
- **Réguler les hormones** de la faim, telles que la leptine et la ghréline, ce qui contribue à une meilleure gestion du poids et à une alimentation plus équilibrée.
- **Améliorer notre humeur** et à diminuer le stress, ce qui peut réduire les envies de sel et de sucre ou de grignotage émotionnel.



Pour que la vie continue  
**FAITES LE DON DU CŒUR**  
[www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org](http://www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org)



**DEPUIS 2002,**  
la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire-Institut de France  
s'engage pour votre cœur et pour donner à la recherche les moyens de vaincre.

**700 000 euros**  
pour financer la recherche cardio-vasculaire

**33 chercheuses**  
et chercheurs récompensés

**Des programmes**  
de recherche innovants sur le cœur des femmes

**Des campagnes**  
de prévention sur les maladies cardio-vasculaires

**Fondation Recherche Cardio-Vasculaire-Institut de France**  
23 quai de Conti – 75006 Paris

---

**Nous contacter**

Alice Carron, Chargée de Fondations : 01 44 41 45 08  
[alice.carron@institutdefrance.fr](mailto:alice.carron@institutdefrance.fr)