



Fondation Recherche Cardio-Vasculaire
INSTITUT DE FRANCE

NOUS PENSONS
à votre cœur



Le son d'un battement de cœur,
le plus beau son de la vie.

NOS CONSEILS PRATIQUES

FÊTE DU CŒUR AU PALAIS DE L'INSTITUT DE FRANCE

Présidée par **Xavier Darcos**, Chancelier de l'Institut de France,
et par **Maître Michèle Cahen**, Vice-Présidente de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire,
la cérémonie fête du cœur s'est déroulée le 10 mai 2022 au Palais de l'Institut de France.
A cette occasion ont été mis à l'honneur les travaux de recherche de 3 lauréats.

En donnant **90 000 €** à **3 chercheurs**
la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire poursuit son **combat pour votre coeur**



Docteur Marie-Christine BOUTRON-RUAULT

Lauréate 2020 de la bourse « Coeurs de Femmes »

Bourse de recherche de 30 000 euros reçue pour ses travaux de recherche sur le risque d'AVC chez la femme sous traitement hormonal de la ménopause.



Professeur Véronique FREUND-MICHEL

Lauréate 2020 de la bourse « Coeurs de Femmes »

Bourse de recherche de 30 000 euros reçue pour ses travaux de recherche sur l'hypertension artérielle pulmonaire chez la femme.



Docteur Jean-Jacques SCHOTT

Lauréat 2021 du Prix Danièle Hermann

d'un montant de 30 000 euros pour ses travaux de recherche dans le domaine des arythmies cardiaques et des anomalies des valves cardiaques.

C'EST NOËL, ROMPONS LA CHAÎNE DE LA SOLITUDE

Une nouvelle étude d'envergure menée par des chercheurs américains et publiée en août 2022 s'est intéressée aux effets de la solitude sur la santé physique. **Ses résultats montrent que l'isolement social est associé à un risque accru de développer des maladies cardio-vasculaires.**

En étudiant des facteurs socio-environnementaux, telles que les conditions de vie, les relations familiales ou encore la pandémie de Covid-19, les chercheurs ont conclu que l'isolement (physique et psychique) augmentait de :

32 %

le risque de faire un accident vasculaire cérébral (AVC)

29 %

celui de faire une crise cardiaque



QUELQUES ASTUCES POUR ROMPRE LA SOLITUDE,

1. Sortez de chez vous.
2. Pratiquez une activité.
3. Suscitez des rencontres.
4. Adoptez un animal de compagnie.
5. Engagez-vous en tant que bénévole.
6. Partagez votre logement.
7. Prenez soin de vous et prenez soin des autres.
8. Combattez la négativité.
9. Parlez-en à votre médecin qui pourra vous orienter vers un psychologue.

UNE EXCELLENTE NOUVELLE !

La HAS (Haute Autorité de Santé) se mobilise pour inscrire l'activité physique dans le quotidien des patients en invitant les médecins à prescrire du sport.

Prescrire de l'activité physique sur ordonnance doit être considéré comme un traitement à part entière.

L'activité physique est excellente pour prévenir et prendre en charge, en complément d'autres mesures hygiéno-diététiques et médicamenteuses, les maladies cardio-vasculaires.

Elle diminue également par deux le risque de passage d'un état pré-diabétique à un diabète.



**BOUGER C'EST LA SANTE
DE VOTRE CŒUR !**

**ET C'EST VALABLE À TOUS
LES ÂGES DE LA VIE.**

SE RÉGALER PENDANT LES FÊTES EN PRENANT SOIN DE SON CŒUR

Les personnes qui souffrent d'une maladie cardio-vasculaire et notamment d'hypertension artérielle doivent être particulièrement vigilantes pendant les fêtes en raison des repas copieux très riches et des excès d'alcool.

VOICI QUELQUES ASTUCES NUTRITION

POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ CARDIAQUE TOUT EN PROFITANT DE L'ESPRIT DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE.



1. Tout doux sur **les sucres ajoutés dans les aliments**

Pensez à préparer vos propres desserts lorsque c'est possible.

Une réduction de 25% de sucre ne changera pas vraiment le goût et sera bénéfique pour votre cœur.

N'hésitez pas à jeter un œil aux recettes proposées par des grands chefs comme Thierry Marx ou Jessica Préalpato, sacrée meilleure pâtissière du monde, qui sont des joailliers de la pâtisserie très peu sucrée.

2. La main légère **sur le sel**

Même s'il est un exhausteur de goût apprécié, n'oubliez pas que le sel consommé en quantité trop importante est déconseillé pour votre cœur. La consommation quotidienne de sel ne doit pas dépasser 5 à 6 grammes (une cuillerée à café). Pour rehausser vos plats pensez aux herbes et aux épices. Pour l'apéritif optez pour les légumes crus et notamment pour les champignons d'hiver que vous pouvez agrémenter d'une crème fouettée toute en légèreté.

4. Faites-vous plaisir **avec du poisson et des fruits de mer**

Pensez à composer vos plats de fêtes avec des poissons gras comme le saumon, le maquereau ou la truite riches en Oméga-3. Et si vous voulez une table de fête étincelante mettez sur les fruits de mer et les huîtres particulièrement faibles en calories.

3. Craquez pour les légumineuses **et les légumes de saison**

Excellents pour vous aider à maintenir **une tension artérielle et un taux de cholestérol équilibrés**, les aliments riches en fibre comme le riz brun, les haricots, les pois mais aussi les légumes d'hiver rôtis au four rehaussés d'un simple filet d'huile d'olive peuvent accompagner de manière savoureuse vos plats de fêtes.



Quel cadeau offrir à un proche hospitalisé pour une maladie cardio-vasculaire ?

Une personne de votre entourage doit bien malgré elle passer le temps des Fêtes à l'hôpital ? En plus de votre précieux soutien, vous pourriez également lui offrir des cadeaux **qui rendront son séjour un peu plus agréable**.

Avant d'acheter quoi que ce soit, pensez toutefois à discuter avec le personnel de l'hôpital pour vérifier ce qu'il est permis d'offrir à la personne que vous visitez.



Nos suggestions

- **Jeux et lecture** (magazines ou romans) pour que le temps passe en douceur.
- **Un joli carnet** pour écrire les pensées du jour ou noter les recommandations du personnel soignant.
- **Un vêtement ou un accessoire douillet** comme des chaussettes sans élastique serré aux chevilles, des pantoufles confortables, un pyjama facile à enfiler, un peignoir, un masque de sommeil, une crème pour les mains.
- **Préparez sur un lecteur MP3** une compilation de ses chansons préférées sans oublier d'y ajouter des musiques de Noël qui font toujours chaud au cœur.

Le saviez-vous ?

Selon une très vaste étude coréenne menée sur plus d'un million et demi de femmes et publiée récemment dans l'European Heart Journal, la ménopause précoce survenant avant l'âge de 45 ans est associée à un risque accru :

**D'INSUFFISANCE CARDIAQUE
+ 33%**

**DE FIBRILLATION AURICULAIRE
+9%**

2 principaux facteurs sont au cœur de ce risque majoré

- La baisse du taux d'œstrogènes.
- Les changements dans la répartition des graisses corporelles avec l'âge.



Il est donc primordial de porter à la connaissance des femmes ménopausées précocement ce risque CV accru et de les inviter à consulter dès 45 ans un cardiologue.



Pour que la vie continue
FAITES LE DON DU CŒUR
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.

630 000 euros
Pour financer la recherche cardio-vasculaire

31 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

Océane Guichard, Chargée de Fondations : 01 44 41 44 20
oceane.guichard@institutdefrance.fr