



Fondation Recherche Cardio-Vasculaire

INSTITUT DE FRANCE

# Votre cœur, *notre engagement*

“ Personne ne peut fuir son cœur.  
C'est pourquoi il vaut mieux  
écouter ce qu'il dit ”

Paulo Coelho



# FINANCER LA RECHERCHE SUR LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES : **NOTRE ADN ET NOTRE MISSION**

GRÂCE À VOTRE GÉNÉROSITÉ, NOUS AVONS FINANCÉ EN 2023  
DEUX NOUVEAUX CHERCHEURS D'EXCELLENCE.



## DOCTEUR **MATHILDE KECK**

Chargée de Recherche au CEA

**Récompensée d'une bourse « coeurs de femmes » de 30 000 euros pour son projet de recherche autour de la pré-éclampsie.**

La pré-éclampsie (PE) est la plus grande pathologie de la grossesse dans le monde. De plus, les femmes ayant souffert de PE et les enfants nés de femmes atteintes de PE ont un risque augmenté de développer des maladies cardiovasculaires.

Son projet de recherche s'articule autour de la régulation de la balance AVP/Apéline dans la pré-éclampsie. **Il a pour ambition de valider une nouvelle approche pharmacologique pour le traitement de la pré-éclampsie** afin de réduire la mortalité associée à cette maladie et de prévenir les risques cardiovasculaires des mères et des enfants consécutifs à cette pathologie.



## PROFESSEUR **DENIS VIVIEN**

Professeur de Biologie Cellulaire à l'Université de Caen-Normandie,  
Praticien Hospitalo-Universitaire en Biologie Cellulaire & Directeur Inserm

Le Professeur Denis Vivien a été **récompensé du Prix Danièle Hermann d'un montant de 30 000 euros pour ses recherches novatrices dans le domaine des accidents vasculaires cérébraux.**

Rappelons que la prévalence des AVC augmente avec le vieillissement de la population et augmentera de plus de 2 millions de cas dans les prochaines 25 années.

Son projet de recherche s'intitule « Diagnostic et traitement des accidents vasculaires cérébraux (AVC) par ciblage des micro-THROMBI ».



*Félicitations*  
**À NOS 2 FORMIDABLES LAURÉATS !**

**En 2024, la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire poursuivra sa mission et financera à hauteur de 90 000 euros la recherche scientifique sur les maladies cardio-vasculaires des hommes et des femmes**

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

# DEPUIS 2002, C'EST AVEC UNE DÉTERMINATION INÉBRANLABLE QUE NOUS PRENONS SOIN DE VOTRE COEUR.

Créée par **Danièle Hermann** qui avait subi deux opérations à cœur ouvert et qui connaissait intimement les souffrances liées à la maladie cardiaque, notre Fondation s'engage au quotidien en promouvant la prévention, en sensibilisant et en finançant des recherches dédiées aux maladies cardio-vasculaires, en mettant un accent particulier sur le cœur des femmes.



En reconnaissant les défis uniques auxquels les femmes sont confrontées dans le domaine cardio-vasculaire, nous oeuvrons pour réduire les risques et améliorer la vie de tous.

Rien ne nous importe plus que de savoir votre cœur en bonne santé.

**Ensemble, prenons le chemin du cœur.**

## LE SON D'UN BATTEMENT DE COEUR, LE PLUS BEAU SON DE LA VIE

### C'EST NOËL, OUVRONS NOS COEURS AUX PLUS PRÉCAIRES

La précarité des femmes est un facteur de risque important associé aux maladies cardio-vasculaires. Les femmes en situation de précarité sociale et économique sont plus susceptibles de développer des maladies cardio-vasculaires en raison de divers facteurs.



#### *Le savez-vous ?*

Une étude menée par l'Université de Buffalo est arrivée à la conclusion qu'être généreux prolonge l'espérance de vie.

En effet, en modérant le stress quotidien, la générosité aiderait à réduire les facteurs aggravants de mort prématurée comme la tension artérielle.

#### STRESS ÉCONOMIQUE ET PSYCHOSOCIAL

Les femmes en situation de précarité font souvent face à un stress économique constant, ce qui peut entraîner une libération accrue de cortisol, une hormone du stress.

#### INÉGALITÉS D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ

Les femmes précaires ont souvent un accès limité aux soins de santé, ce qui peut retarder le dépistage, le diagnostic et le traitement des maladies cardio-vasculaires.

#### HABITUDES DE VIE PRÉCAIRES

Les femmes en situation de précarité sont plus susceptibles d'avoir des habitudes de vie peu saines, telles qu'une alimentation déséquilibrée, un manque d'exercice physique et le tabagisme.

#### OBSTACLES À LA PRÉVENTION

La précarité peut entraîner un manque d'éducation en matière de santé, ce qui peut empêcher les femmes de prendre des mesures préventives pour réduire leur risque de maladies cardio-vasculaires.

#### EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE

La précarité peut également contribuer à des problèmes de santé mentale, tels que la dépression et l'anxiété, qui sont liés aux maladies cardio-vasculaires.

# SAVOUREZ LES FÊTES EN PROTÉGEANT VOTRE COEUR !

Les repas de fête riches en calories, en graisses saturées, en sel et en sucres ajoutés peuvent être mauvais pour votre cœur. Vous pouvez préparer un délicieux repas de fêtes tout en préservant votre santé cardiaque en privilégiant des ingrédients et des préparations saines. Voici un exemple de menu festif qui ne fera pas grimper votre tension artérielle :



## ENTRÉE

**Soupe aux légumes** : Optez pour une soupe maison préparée avec des légumes de saison tels que les carottes, le céleri, les poireaux et les épinards. Cette option est faible en gras et riche en fibres.

## PLAT PRINCIPAL

**Dinde rôtie ou dinde aux herbes** : La dinde est une viande maigre, riche en protéines, et elle est un excellent choix pour un repas de Noël.

**Purée de patates douces** : Les patates douces sont riches en vitamines et en fibres, et elles constituent une alternative saine à la purée de pommes de terre traditionnelle.

**Haricots verts sautés à l'ail** : Les haricots verts sont une source de fibres et de nutriments essentiels. La préparation à l'ail ajoute de la saveur sans trop de graisse.

## ACCOMPAGNEMENT

**Salade d'accompagnement** : Une salade légère avec des légumes frais et une vinaigrette légère à base d'huile d'olive.

## DESSERT

**Compote de fruits sans sucre ajouté** : Une option sucrée et saine pour clôturer le repas. Vous pouvez ajouter une touche de cannelle pour plus de saveur.

**Privilégiez les desserts individuels** comme les mini-verrines, sorbets, sablés légers ou encore mousses en ramequin qui se substitueront parfaitement à la traditionnelle bûche.

**Plateau de fromages légers** : Optez pour des fromages faibles en matières grasses et en sel comme le cancoillotte et les fromages de chèvre frais.



## Notre astuce

Lors de la préparation de vos plats, utilisez des méthodes de cuisson saines, telles que la cuisson à la vapeur, le rôtissage ou la cuisson au four, afin de réduire la quantité de matières grasses ajoutées.

Évitez d'ajouter trop de sel et de sucre aux plats, et privilégiez des épices et des herbes pour rehausser les saveurs.



## QUELLES BOISSONS POUR ACCOMPAGNER VOTRE REPAS DE FÊTE ?

- **Eau plate ou pétillante** : Restez hydraté avec de l'eau.
- **Jus de canneberge pur** : Une boisson riche en antioxydants.
- **Vin rouge** (avec modération) : le vin rouge peut être associé à des bienfaits pour la santé cardiaque en raison de ses polyphénols.



### Quel vin rouge privilégier ?

- **Choisissez des vins rouges secs** : Les vins rouges secs, tels que le Pinot Noir, le Cabernet Sauvignon et le Merlot, sont généralement meilleurs choix en termes de teneur en polyphénols que les vins doux ou sucrés.
- **Recherchez le Resvératrol** : Le Resvératrol est un composé que l'on trouve principalement dans la peau des raisins rouges. Les vins rouges fabriqués à partir de cépages rouges tels que le Pinot Noir, le Cabernet Sauvignon et le Merlot peuvent contenir des niveaux plus élevés de Resvératrol.
- **Privilégiez les vins biologiques.**
- **Évitez les vins à forte teneur en alcool.**

## *Le savez-vous ?*

### HYPERTENSION ARTÉRIELLE FÉMININE :



Les femmes sont plus prédisposées à l'hypertension induite par le sel en raison de leur double chromosome XX et de leurs hormones féminines.

Les hormones féminines pendant la grossesse et la ménopause augmentent encore davantage la sensibilité au sel.

## APRÈS 65 ANS, TOUTE ACTIVITÉ EST BÉNÉFIQUE POUR VOTRE COEUR !

Pendant 18 ans, des chercheurs du CHU de Saint-Etienne ont suivi près d'un millier de volontaires de plus de 65 ans et ont démontré que les personnes ayant une activité physique équivalente à une heure et demie de marche quotidienne à un rythme normal **ont un risque de mortalité réduit de plus de 30%** par rapport aux personnes qui n'atteignent pas ce niveau d'activité.

**Les bénéfices de cette activité physique sont encore plus importants pour les femmes, les diabétiques et les hypertendus** puisque le taux de décès dans ces sous-groupes était 83% inférieur à celui des personnes qui ne pratiquaient pas ces 150 minutes d'activité physique modérée à intense.



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.

**690 000 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**

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