




**Fondation Recherche
Cardio-Vasculaire**

INSTITUT DE FRANCE

**Ce printemps, faisons éclore 
l'espoir pour nos cœurs.**



Le printemps est là... et avec lui, l'élan de la vie et de l'espoir.

Chaque battement de cœur est précieux. Chaque avancée médicale, chaque découverte scientifique est le fruit du travail acharné de **chercheurs passionnés et engagés**.

À la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire, nous accompagnons ces femmes et ces hommes qui œuvrent pour que nos cœurs restent forts et protégés.

Cette brochure vous invite à découvrir des pathologies souvent méconnues valvulopathies, arythmies, à **comprendre les gestes simples qui préservent notre santé cardiaque**, et à rencontrer ceux qui font avancer la science, comme la Professeure Hélène Eltchaninoff, pionnière du TAVI et lauréate 2025 du Prix Danièle Hermann.

ENSEMBLE, FAISONS BATTRE NOS CŒURS PLUS LONGTEMPS, PLUS FORT,



Valvulopathies ces valves qui fatiguent le cœur

Les valvulopathies sont des **maladies des valves cardiaques** qui assurent le bon sens du sang dans le cœur. Lorsqu'une valve ne s'ouvre plus correctement (sténose) ou fuit (insuffisance), le cœur doit travailler davantage pour compenser.

- Elles touchent surtout **les personnes de plus de 65 ans**, mais aussi celles avec des antécédents cardiaques ou certaines inflammations.
- **La sténose aortique**, par exemple, est une valvulopathie fréquente qui peut entraîner fatigue, essoufflement, et insuffisance cardiaque si elle n'est pas traitée.

Pourquoi c'est grave ?

Une valvulopathie non traitée peut **entraîner** une insuffisance cardiaque, un risque accru d'arythmie ou même des complications vitales.

Une avancée médicale qui sauve des vies

Longtemps, le seul traitement était la chirurgie à cœur ouvert. Aujourd'hui, grâce au **TAVI (implantation de valve par voie percutanée)**, il est possible de remplacer une valve sans ouvrir la poitrine, une approche moins invasive, plus sûre et adaptée aux patients fragiles.



Professeure Hélène Eltchaninoff

Lauréate 2025 du Prix Danièle Hermann, elle est l'une des spécialistes mondiales des valvulopathies. Aux côtés du Pr Alain Cribier, elle a porté le 16 avril 2002 ce tournant historique du TAVI en cardiologie interventionnelle.

Elle fut chargée du geste clé : délivrer la valve au moment exact. Dix secondes suspendues. Puis la certitude : Le cœur fonctionnait avec sa nouvelle valve.

Sa vision : des soins plus humains, précis et accessibles à ceux dont le cœur en a le plus besoin.



Soigner, c'est d'abord rencontrer l'autre.

Arythmies cardiaques le cœur désordonné

Une arythmie est une **anomalie du rythme cardiaque** : trop rapide, trop lent, ou irrégulier. Elle peut être silencieuse ou provoquer palpitations, vertiges, essoufflement, fatigue... et dans certains cas augmenter le risque d'AVC ou d'insuffisance cardiaque.



Le stress aigu et les femmes, un impact particulier.

Le stress aigu - une émotion intense, un événement traumatique - déclenche une réponse du système nerveux autonome, modifiant le rythme cardiaque. Des études montrent que **les femmes peuvent présenter des arythmies plus rapidement** sous stress aigu que les hommes, notamment en raison de l'influence hormonale sur le système cardiovasculaire.

Les symptômes atypiques sont plus fréquents chez les femmes, ce qui peut retarder le diagnostic.

Prévention et dépistage

Un électrocardiogramme simple, réalisé régulièrement, peut détecter des anomalies invisibles autrement.

La recherche continue d'explorer ces mécanismes pour des traitements plus personnalisés.

Le saviez-vous ?

1 adulte sur 3
développera une arythmie
au cours de sa vie.

(European Heart Journal 2022)

Donner, c'est faire grandir la vie

La Fondation Recherche Cardio-Vasculaire finance des projets ambitieux pour mieux comprendre, prévenir et traiter ces maladies, chez les hommes comme chez les femmes.

Chaque don est une bouffée d'espoir, une avancée pour la science, un futur meilleur pour des millions de personnes.

Comment donner ?



Par chèque à l'ordre de la
Fondation Recherche Cardio-Vasculaire



En ligne sur notre site sécurisé :
www.fondation-recherche-cardio-vasculaire.org

Bienvenue sur notre nouveau site, pensé comme une « Maison du Cœur »

Un espace chaleureux et accueillant pour découvrir conseils, ressources et actualités afin de prendre soin de votre cœur au quotidien. Bienvenue dans votre cocon.

Longe-côte : le cardio qui a le pied marin !

Le stress, l'anxiété, les rythmes de vie effrénés...
Marcher dans l'eau jusqu'à la taille, même lentement,
combine plusieurs bénéfices.

Résistance naturelle : l'eau ajoute une légère pression contre les muscles, améliorant l'endurance cardiaque sans surcharger les articulations (Journal of Sports Science & Medicine).

Effet relaxant : la chaleur de l'eau + mouvement régulier réduit le cortisol (hormone du stress), facteur clé dans la santé cardiaque (American Heart Association)



En pratique : ce que disent les patients

“ Après mon infarctus, j'avais peur de bouger.
Mon cardiologue m'a conseillé le longe-côte :
marcher dans l'eau jusqu'à la taille, sentir la mer, la résistance naturelle... Au début c'était difficile, mais petit à petit j'ai retrouvé mon souffle, ma confiance et de l'énergie.

Anne, 64 ans

Aliments transformés : quand ce que l'on mange attaque le cœur

Le cœur n'est pas indifférent à ce que nous consommons.

Les aliments ultra-transformés (plats préparés, snacks industriels, charcuteries, sodas...) sont riches en sel, en sucres ajoutés et en mauvaises graisses, trois facteurs qui favorisent l'hypertension, l'inflammation et le développement des maladies cardiovasculaires.

“ Prendre soin de son cœur
commence par ce que l'on
met dans son assiette ”

Conseil nutrition simple :

Remplacez les produits ultra-transformés par des aliments frais - légumes, fruits, poissons et légumineuses - pour réduire la charge sur votre cœur et protéger votre santé à long terme.

Le saviez-vous ?

En France, les aliments ultra-transformés représentent en moyenne **plus de 35 % de l'alimentation quotidienne** (Nutrition Journal, 2023).

Plus cette part est élevée, plus le risque d'infarctus, d'arythmie ou d'insuffisance cardiaque augmente.



Retour en images sur la fête de la recherche cardio-vasculaire au Palais de l'Institut de France.

Le mercredi 1^{er} avril 2026 ont été honorés au Palais de l'Institut de France



Adrien Georges

Lauréat de la bourse « Cœurs de femmes » 2025 pour son projet de recherche visant à comprendre les mécanismes moléculaires de la prédisposition aux maladies cardio-vasculaires touchant particulièrement les femmes.

Ana Maria Gomez

Lauréate de la bourse « Cœurs de femmes » 2025 pour son projet de recherche visant à comprendre pourquoi les femmes présentent une plus grande susceptibilité à certaines arythmies que les hommes, notamment lors de situations de stress aigu.

Pr. Hélène Eltchaninoff

Lauréate du prix Danièle Hermann 2025, pour ses travaux de recherche d'envergure sur les valvulopathies.



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 & Dominique Costagliola**, respectivement Présidente du conseil scientifique de la Fondation et Présidente du Jury des bourses cœurs de femmes, a rassemblé des personnalités du monde politique, scientifique ainsi que des donateurs convaincus du pouvoir de la recherche scientifique pour soigner nos cœurs.

Chercher aujourd'hui pour guérir demain !



NOS ENGAGEMENTS
pour financer la recherche
cardio-vasculaire en 2026

2 BOURSES DE RECHERCHE
sur les maladies cardio-vasculaires
des femmes

LE PRIX DANIELE HERMANN
destiné à un chercheur reconnu
oeuvrant dans le domaine des
pathologies cardio-vasculaires

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.



890 000 euros

Pour financer la recherche cardio-vasculaire



39 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