

Fondation Recherche Cardio-Vasculaire
INSTITUT DE FRANCE

Cet hiver,
protégeons la plus belle des lumières
notre cœur.



LA MAGIE DES FÊTES LA FORCE DU CŒUR



L'hiver s'installe, et avec lui, les fêtes de fin d'année. Moment de chaleur, de partage et d'espérance, c'est aussi une période où l'on a tendance à oublier notre cœur, ce moteur infatigable. Pourtant, il a lui aussi besoin de repos, de douceur et d'attention.

En ce temps de lumières et de générosité, souvenons-nous que chaque don, chaque geste, contribue à protéger des vies. Ensemble, nous préparons déjà 2026, une année riche en projets, avec notamment le lancement de notre nouveau site internet pensé comme votre Maison du Cœur, un espace chaleureux dédié à l'information, à la prévention et à la recherche.

Alors que les guirlandes illuminent nos maisons, **faisons briller aussi la lumière de la solidarité et de la recherche.**

Unissons nos forces pour que **chaque battement compte,**
aujourd'hui et demain

L'équipe de la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire

SOMMEIL LE CŒUR EN HIVER REPREND DES FORCES



LE SOMMEIL EST LE GRAND RÉPARATEUR DE NOTRE ORGANISME.

Pendant la nuit, le cœur prend le temps de ralentir, la pression artérielle s'apaise, et nos artères profitent de ce moment pour se régénérer. Un sommeil suffisant et de qualité aide non seulement à recharger notre énergie, mais protège aussi notre cœur. Prendre soin de ses nuits, c'est offrir à son cœur un moment de repos et de renouveau, chaque soir.

Cet hiver, faites du sommeil un allié.
Votre cœur battra plus sereinement.

Le saviez-vous?

- Moins de 6 heures de sommeil régulier = risque accru de crise cardiaque.
- Un sommeil régulier aide à réguler la glycémie et à réduire le stress.
- Les siestes courtes (20 minutes) sont bénéfiques pour la récupération cardiaque.



RÉVEILLON FESTIF ET SI VOUS DANSIEZ POUR VOTRE CŒUR ?

DANSER, C'EST LA PLUS JOYEUSE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES !

- Elle **stimule** la circulation sanguine.
- Elle **renforce** l'endurance et la coordination.
- Elle **réduit** le stress et favorise la bonne humeur.

QUELLES DANSES CHOISIR ?

- Le **rock** pour booster votre cardio.
- La **salsa** pour l'énergie et la vitalité.
- Le **tango** pour le souffle et la concentration.
- Le **madison** ou les danses en ligne pour le plaisir partagé, accessibles à tous.



|| La danse est le langage caché de l'âme.

Martha Graham



NOS ASTUCES ANTI-GRIGNOTAGE DU RÉVEILLON

- Préférez picorer des **noix, amandes ou fruits secs** plutôt que des biscuits apéritifs.
- Et surtout : prenez le temps de **savourer chaque bouchée**.
- Buvez un grand verre d'eau avant de passer à table.
- Remplissez votre assiette **surtout de légumes et poissons**.



LE SKI DE FOND L'ALLIÉ HIVERNAL DU CŒUR

Le **ski de fond** est l'une des activités les plus complètes pour entretenir son cœur.

- **Endurance douce** : sollicite le cœur sans le brusquer.
- **Travail global** : jambes, bras, respiration... tout le corps participe.
- **Effet anti-stress** : au grand air, dans le silence de la neige, le cœur ralentit, l'esprit s'apaise.
- **Prévention** : réduit le risque d'hypertension, de cholestérol élevé et de diabète de type 2.

Même sans montagne : **la marche nordique, avec bâtons, offre des bénéfices très proches !**

DIABÈTE DE TYPE 2 UN ENNEMI SILENCIEUX DU CŒUR



LE DIABÈTE DE TYPE 2 FRAGILISE LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE

- Il abîme les artères et augmente le risque d'infarctus et d'AVC.
- Il est souvent associé à l'hypertension et au surpoids, créant un « cocktail » dangereux pour le cœur.
- Une glycémie mal contrôlée peut doubler le risque cardiovasculaire.

Prendre soin de sa glycémie, **c'est offrir de la douceur à son cœur**

BIEN VIVRE SES FÊTES AVEC UN DIABÈTE DE TYPE 2

- Ne sautez pas de repas avant le réveillon cela provoque des pics glycémiques.
- Commencez par les légumes pour ralentir l'absorption des sucres.
- Préférez les protéines maigres (poissons, volailles).
- Alternez eau et boissons alcoolisées.
- Préférez les fruits frais ou une salade d'agrumes.
- Une marche digestive de 20 minutes stabilise la glycémie.



Le saviez-vous?

Bouger, c'est protéger votre cœur et réduire le risque de diabète de type 2 !

Une méta-analyse publiée dans The BMJ (2016) indique que les personnes pratiquant une activité physique modérée (environ 150 minutes par semaine) ont 26 % de risque en moins de développer un diabète de type 2 comparé aux personnes sédentaires.

Source : www.bmj.com

LEGS, DONATIONS, ASSURANCES-VIE LE CŒUR EN HÉRITAGE

Et si votre générosité battait plus longtemps que votre vie ? Transmettre un legs ou souscrire une assurance-vie au profit de la Fondation, c'est offrir à la recherche les moyens de sauver des cœurs aujourd'hui et demain.

ILS COMPTENT SUR VOUS FAITES UN DON !

Cet hiver, votre don est plus qu'un geste : **c'est un battement de vie offert.**

Il finance la recherche, soutient la prévention, protège les plus fragiles.



“ J'ai choisi d'inclure la Fondation dans mon testament. Pour moi, c'est la certitude que mon geste continuera de faire battre des vies, même après moi. ”

Témoignage de Michèle, donatrice

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

GRÂCE À VOUS, LA SCIENCE AVANCE !

Votre générosité fait battre la recherche

Grâce à vos dons, la **Fondation Recherche Cardio-Vasculaire** soutient des projets ambitieux pour mieux comprendre, prévenir et traiter les maladies cardiovasculaires.

Cette année, nous sommes fiers de mettre à l'honneur nos trois lauréats



HÉLÈNE ELTCHANINOFF

Lauréate du Prix Danièle Hermann 2025

pour ses travaux de recherche internationalement reconnus visant à améliorer la prise en charge des valvulopathies, mieux comprendre leur évolution et identifier de nouvelles pistes de traitement.



ADRIEN GEORGES

Lauréat de la bourse Cœurs de Femmes 2025

pour son projet de recherche autour des mécanismes moléculaires de la prédisposition génétique aux maladies cardiovasculaires touchant particulièrement les femmes.



ANA MARIA GOMEZ

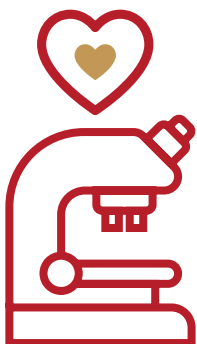
Lauréate de la bourse cœur de femmes 2025

pour son projet de recherche consistant à tenter de comprendre pourquoi les femmes ont un rythme cardiaque plus élevé que les hommes.

INNOVER POUR *sauver des cœurs*

NOS ENGAGEMENTS POUR 2026

SOUTENIR LA RECHERCHE CARDIOVASCULAIRE LÀ OÙ ELLE FAIT LA DIFFÉRENCE.



3 projets scientifiques d'excellence seront financés pour faire avancer la prévention, le diagnostic et les traitements.

- ♥ **2 bourses de recherche de 30 000 euros** chacune seront attribuées spécifiquement sur les maladies cardiovasculaires des femmes, encore trop méconnues et sous-diagnostiquées.
- ♥ **Le Prix Danièle Hermann doté de 30 000 euros** viendra récompenser un chercheur ou une chercheuse de renom, dont les travaux ouvrent des perspectives nouvelles contre les pathologies cardiovasculaires.

En 2026, chaque don permettra de
transformer la science en vies sauvées.



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 cardiovasculaire

39 chercheuses

et chercheurs récompensés

Des programmes

de recherche innovants sur le cœur des femmes

Des campagnes

de prévention sur les maladies cardiovasculaires

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