



Fondation Recherche Cardio-Vasculaire
INSTITUT DE FRANCE

VOTRE CŒUR, NOTRE COMBAT
agissons ensemble !



Ensemble, protégeons nos cœurs !

Chaque battement compte. Chaque souffie est une chance.

Mais trop souvent, nous négligeons notre cœur, cet organe vital qui travaille sans relâche.



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

TOUCHE AUJOURD'HUI 1 ADULTE SUR 3

et reste l'un des premiers facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et notamment des AVC.



EN 2030,
1 PERSONNE SUR 6
SERA VICTIME D'UN AVC

Ces chiffres sont alarmants,
mais nous avons le pouvoir d'agir !

À la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire, nous soutenons la recherche scientifique pour mieux comprendre, prévenir et traiter ces maladies.

Mais cette mission, nous ne pouvons la mener sans vous. Chaque don, chaque geste de solidarité, est une avancée vers un avenir où l'AVC et les maladies cardiovasculaires ne seront plus une fatalité.

Avec l'arrivée des beaux jours, prenons soin de nous : bougeons, respirons, partageons du temps avec ceux que nous aimons.



Un cœur en bonne santé,
c'est une vie pleine d'énergie
et de moments précieux.

Rejoignez-nous dans ce combat

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE L'ENNEMI INVISIBLE

On l'appelle le « tueur silencieux ». L'hypertension artérielle (HTA) est une maladie discrète qui touche près de **17 millions de Français**.

Souvent sans symptômes, elle abîme les artères et fatigue le cœur, augmentant considérablement le risque d'**AVC, d'insuffisance cardiaque** et de **crise cardiaque**.

Un simple contrôle de la tension, rapide et indolore, peut vous sauver la vie !

Agissez : consultez votre médecin régulièrement et adoptez une hygiène de vie protectrice. Chaque effort compte pour garder un cœur en pleine forme.

Le saviez-vous ?

50 % des hypertendus ne savent même pas qu'ils le sont.

Plus de 40% des patients traités répondent trop peu ou pas aux traitements disponibles pour des multiples raisons liées entre autre à la complexité des mécanismes impliqués dans l'HTA, une consommation excessive de sel alimentaire, une surcharge pondérale, mais aussi à une mauvaise adhésion au traitement par les patients.



SOPHROLOGIE

LE CŒUR EN PAIX

Le stress, l'anxiété, les rythmes de vie effrénés... Autant de facteurs qui mettent notre cœur à rude épreuve.

La sophrologie, par des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, aide à réduire la pression artérielle et à retrouver un **équilibre intérieur**.



Testez

Fermez les yeux, inspirez lentement en gonflant votre ventre, bloquez 3 secondes, puis expirez doucement en relâchant toutes les tensions. **Répétez 5 fois.**

Vous sentez la différence ?
Votre cœur aussi.

EN PRATIQUE : CE QUE DISENT LES PATIENTS

« *Après mon infarctus, j'avais peur du moindre effort. Grâce à la sophrologie, j'ai appris à écouter mon corps, à respirer et à bouger sans angoisse. Aujourd'hui, je me sens plus forte.* »
– Anne, 64 ans.



CONNAISSEZ-VOUS LE CANON DE PACHELBEL ?

Le Canon de Pachelbel, une pièce de musique baroque écrite par Johann Pachelbel en 1680, a des propriétés thérapeutiques et cognitives remarquables.

Parmi les bienfaits associés à cette musique :

- ✓ Antidote au stress
- ✓ Réduction de la douleur
- ✓ Méditation et relaxation : cette mélodie apaisante et harmonieuse peut aider à créer un état de méditation et de relaxation profond.

LE MOUVEMENT, C'EST LA VIE

Cet été, laissez résonner en vous cet adage...

L'été : une invitation à bouger, à profiter du soleil et de la nature. Et si cette saison était l'occasion de prendre soin de votre cœur ? L'activité physique régulière est un investissement précieux pour votre santé cardiovasculaire, et il n'est jamais trop tard pour commencer. Même une activité modérée, pratiquée régulièrement, apporte des bénéfices considérables.

L'activité physique régulière réduit le risque de maladies cardiovasculaires de près de 30 %

Que vous soyez attiré par la fraîcheur du long-côte ou celle des sentiers de montagne, la pratique du yoga, de la natation ou toute autre activité qui vous remplit de joie, l'essentiel est de s'activer régulièrement.

L'activité physique est votre alliée, une source inépuisable de bien-être pour votre cœur et votre esprit, non seulement pendant la saison estivale, mais également tout au long de l'année.



LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN : CHAMPION POUR LE CŒUR

« Il fonctionne depuis des générations et il fonctionne à vie ».

Tomates juteuses, huile d'olive dorée, poissons savoureux... Le régime méditerranéen n'est pas qu'un régal pour les papilles : c'est un véritable allié pour votre cœur !

Pourquoi ?

✓ **Riche en antioxydants :**
il protège les artères.



✓ **Pauvre en mauvaises graisses :**
il réduit le cholestérol.

✓ **Source de fibres :**
il stabilise la glycémie.

La recette de la véritable salade crétoise

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 Tomates, 1 Poivron vert, 1/2 Concombre, 200g de Feta, 1/2 Oignon rouge, Olives, Sel, Origan, Huile d'olive, Vinaigre de vin rouge, Tranches de pain, 1 gousse d'ail

- **Couper** les tomates en quartier et couper le concombre, l'oignon rouge et le poivron en rondelles
- **Mélanger** le tout dans un grand saladier
- **Répartir** des morceaux de feta dans chaque assiette et saupoudrez d'un peu d'origan
- **Préparer** la vinaigrette : dans un bol mélanger l'huile d'olive, le vinaigre et un peu de sel
- **Découper** des tranches de pain et passer les sous le grill de chaque côté
- **Gratter** le pain avec une gousse d'ail
- **Assaisonner** la salade et **servir** immédiatement



Le saviez-vous ?

Les pays méditerranéens ont des taux de maladies cardiovasculaires plus bas que la moyenne mondiale. Inspirons-nous de leurs assiettes !

ILS COMPTENT SUR VOUS FAITES UN DON !

En été ; les maladies cardiovasculaires ne prennent pas de pause !

La Fondation Recherche Cardio-Vasculaire finance des projets de recherche ambitieux pour mieux comprendre, prévenir et traiter les maladies cardiovasculaires des hommes et des femmes.

Votre don est une bouffée d'oxygène pour la recherche et un espoir pour des millions de patients.



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

RETOUR EN IMAGE SUR LA FÊTE DE LA *recherche cardiovasculaire*

LE JEUDI 3 AVRIL 2025 ONT ÉTÉ HONORÉS
AU PALAIS DE L'INSTITUT DE FRANCE



Professeur Michel Azizi

Lauréat du prix
Danièle Hermann 2024,
pour ses travaux de recherche
sur l'hypertension artérielle.



Sara Martinez de Lizarrondo

Lauréate de la bourse
« Cœurs de femmes » 2024
pour son projet de recherche
sur le diagnostic de l'embolie
pulmonaire sans rayons X
chez la femme enceinte.



Marie-Ange Renault

Lauréate de la bourse
« Cœurs de femmes » 2024
pour son projet de recherche
sur les effets cardiovasculaires
de l'hormonothérapie
d'affirmation de genre (GAHT).



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**



Cap sur la science !

NOS ENGAGEMENTS POUR FINANCER LA RECHERCHE CARDIOVASCULAIRE EN 2025

3 PROJETS SCIENTIFIQUES D'EXCELLENCE SERONT SOUTENUS

2 BOURSES DE RECHERCHE

sur les maladies
cardiovasculaires des femmes.

LE PRIX DANIELÈ HERMANN

destiné à un chercheur reconnu œuvrant
dans le domaine des pathologies cardiovasculaires.

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.

800 000 euros
pour financer la recherche cardiovasculaire

37 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