



Fondation Recherche Cardio-Vasculaire
INSTITUT DE FRANCE

“

*Le cœur n'a jamais de rides.
Il n'a que des cicatrices.*”

Francis Carco



Ensemble, prenons soin de chaque cœur

Les maladies cardiovasculaires sont un véritable enjeu de santé publique, touchant toutes les tranches d'âge, y compris les plus jeunes. Infarctus du myocarde, AVC, insuffisance cardiaque... les menaces sont nombreuses et ne cessent de se répandre.

À la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire, notre engagement est de taille :
INFORMER, PRÉVENIR, ET CHERCHER SANS RELÂCHE DES SOLUTIONS POUR COMBATTRE CES MALADIES.

Sous l'impulsion de notre regrettée fondatrice, Danièle Hermann, nous avons mis un point d'honneur à prendre soin du cœur des femmes, trop souvent ignoré dans la recherche médicale.

En parallèle, nous poursuivons notre combat acharné contre l'AVC et l'infarctus du myocarde, qui bouleversent des vies chaque jour.



Notre fondation c'est aussi votre maison du cœur, un endroit où aucun cœur n'est laissé pour compte.

Chaque jour, grâce à votre générosité, nous sauvons des vies et redonnons de l'espoir. Ensemble, faisons battre le cœur de la recherche et offrons un avenir à ceux qui en ont besoin.

Merci à vous, pour eux.

LE BATTEMENT D'UN CŒUR, C'EST LA VIE QUI CONTINUE

Pendant les fêtes, ne laissons personne seul, car le cœur a besoin de chaleur humaine pour battre sereinement.

Une étude menée par Harvard et publiée en juin 2024 dans le Clinical Medicine montre que la solitude chronique augmente considérablement le risque de crise cardiaque et d'AVC chez les personnes âgées.

Les participants ayant signalé une solitude «constamment élevée» étaient **56 % plus à risque** de faire une crise cardiaque que ceux souffrant peu de solitude. L'étude révèle que les effets de la solitude sur la santé cardiaque sont visibles à long terme, soulignant l'importance de traiter la solitude comme un enjeu majeur de santé publique.

4 petites attentions

POUR AIDER UNE PERSONNE ÂGÉE À NE PAS RESTER SEULE PENDANT LES FÊTES

1. UN APPEL RÉGULIER OU UNE VISITE SURPRISE

Parfois, un simple coup de fil ou une petite visite inattendue peut égayer la journée d'une personne âgée et lui montrer qu'elle n'est pas oubliée.

2. PARTAGER UN REPAS FAIT MAISON

Préparez un plat festif et partagez-le avec elle, à domicile ou en l'invitant chez vous. Rien de tel que de créer des moments chaleureux autour d'une bonne table.

3. PROPOSER DES ACTIVITÉS SIMPLES

Offrez votre compagnie pour une promenade, un jeu de société ou même une petite sortie au marché. L'important, c'est d'être présent !

4. ENVOYER UNE CARTE OU UN PETIT CADEAU PERSONNALISÉ

Un geste tout simple, comme une carte écrite à la main ou un cadeau symbolique, peut avoir un grand impact et apporter de la chaleur dans son quotidien.

CES ATTENTIONS CRÉENT DU LIEN ET AIDENT À BRISER L'ISOLEMENT PENDANT CETTE PÉRIODE SOUVENT SENSIBLE.



LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DE L'OPTIMISME DANS NOS VIES ET POUR NOTRE CŒUR



L'entraide, l'optimisme et le sourire ne sont pas que des gestes sympathiques : ils ont un impact direct sur la santé cardiaque.

- **Réduction du stress** : Interagir positivement avec les autres aide à diminuer le stress, un facteur clé dans les maladies cardiovasculaires.
- **Meilleure santé mentale** : Les personnes optimistes ont moins de chances de souffrir de dépression, réduisant ainsi le risque de problèmes cardiaques. Des recherches de l'American Psychological Association soutiennent cette idée.
- **Effets de l'altruisme** : Prendre soin des autres peut également bénéficier à notre propre santé.
- **Le sourire, un cercle vertueux** : Un simple sourire peut influencer positivement ceux qui nous entourent, augmentant la production d'endorphines et réduisant la douleur.

Le saviez-vous ?

Une étude publiée dans le Journal of Health Psychology révèle que les actes altruistes diminuent le risque de maladies cardiaques. Le fait d'aider les autres ne fait pas que nourrir l'âme, cela peut également protéger votre cœur.

POUR LES FÊTES, PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR AUTANT QUE DE VOS PROCHES.

QUELQUES GESTES SIMPLES POUR UN CŒUR EN PLEINE FORME :

- ✓ **Adoptez un menu équilibré** avec des aliments riches en nutriments comme le poisson, les légumes et les fruits secs.
- ✓ **Restez actif** avec une balade en famille après le repas.
- ✓ **Prenez du temps pour vous détendre** et réduire le stress : la sérénité est aussi bonne pour le cœur !

Quel menu de fête équilibré pour les personnes ayant eu un infarctus du myocarde ?

En veillant à votre alimentation pendant les fêtes, vous montrez non seulement un respect pour votre santé, mais aussi pour le bonheur de vos proches en partageant des moments précieux ensemble.

Entrées

- Blinis de sarrasin avec tartare de saumon (riche en oméga-3) et une crème savoureuse à l'aneth.
- Salade de betteraves rôties avec fromage de chèvre léger et noix, assaisonnée d'une vinaigrette à base de yaourt.

Plats Principaux

- Viandes blanches rôties avec farce aux fruits secs et aux noix (utilisez des noix riches en acides gras insaturés) pour une touche festive.
- Filet de dorade cuit au four avec des herbes fraîches et servi avec une purée de chou-fleur, une alternative légère aux féculents traditionnels

Desserts

- Compote de pommes & poires sans sucre ajouté, parfumée à la cannelle agrémentée de myrtilles et servie tiède.
- Mousse au chocolat noir avec un pourcentage élevé de cacao, préparée avec de l'avocat pour une texture crémeuse et saine.



POURQUOI FAIRE ATTENTION À SON ALIMENTATION APRÈS UN INFARCTUS ?

Prendre soin de son cœur après un infarctus est crucial.

Une alimentation équilibrée permet de :

- **Réduire le risque de récurrence :**
Une étude de l'American Heart Association souligne que les patients qui adoptent un régime riche en fruits, légumes, grains entiers et acides gras insaturés ont moins de risques de subir un nouvel incident cardiaque.
- **Contrôler la pression artérielle et le cholestérol.**
- **Améliorer la récupération et renforcer le système immunitaire :**
Une bonne nutrition favorise la guérison et renforce le système immunitaire, ce qui est essentiel après un infarctus.



Le saviez-vous ?

UN VERRE DE TROP, ET C'EST VOTRE CŒUR QUI TRINQUE.

Les femmes déclarant une consommation élevée d'alcool (+ de 8 verres/semaine) présentent un risque de maladie cardiaque **45% plus élevé** que celui des femmes buvant modérément.

**Mesdames, protégez votre santé cardiaque :
LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL !**

MICROBIOTE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES : UN LIEN SURPRENANT

Votre microbiote intestinal joue un rôle clé dans la santé de votre cœur.

Un microbiote équilibré peut réduire l'inflammation et les risques de maladies cardiovasculaires.

POURQUOI ?

- **Production de métabolites bénéfiques :**
Un microbiote sain produit des acides gras à chaîne courte (AGCC), comme le butyrate, qui ont des propriétés anti-inflammatoires.
- **Modulation du système immunitaire :**
Il aide à réguler l'inflammation en maintenant un équilibre entre les cellules immunitaires pro-inflammatoires et anti-inflammatoires.
- **Métabolisme des lipides :**
Un microbiote diversifié peut influencer le métabolisme des graisses, aidant à réduire les niveaux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et à améliorer le profil lipidique, ce qui est crucial pour la santé cardiovasculaire.



INVESTIR DANS LA RECHERCHE, *c'est préserver nos cœurs.*

GRÂCE À VOTRE GÉNÉROSITÉ, NOUS AVONS FINANCÉ EN 2024
3 NOUVEAUX CHERCHEURS D'EXCELLENCE.



PROFESSEUR **MICHEL AZIZI**

Professeur des Universités Praticien Hospitalier, Université Paris Cité et APHP,
Chef de Service hypertension artérielle, Hôpital Européen Georges Pompidou, Paris.

Le Professeur Michel Azizi a été **récompensé du prix Danièle Hermann à hauteur de 30 000 euros pour ses recherches novatrices et internationalement reconnues sur l'hypertension artérielle.**

Rappelons qu'en France près de 30% des adultes sont hypertendus, correspondant à près de 17 millions de personnes. L'hypertension artérielle est donc la maladie chronique la plus fréquente et un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires, rénales et de démence.



SARA MARTINEZ DE LIZARRONDO

Chargée de recherche Inserm, Caen

Sara Martinez de Lizarrondo a été récompensée de la **bourse de recherche « cœurs de femmes » à hauteur de 30 000 euros pour son projet de recherche intitulé « Diagnostic de l'embolie pulmonaire chez la femme enceinte par Imagerie à Particules Magnétiques ».**

L'embolie pulmonaire est la troisième maladie cardiovasculaire la plus fréquente et elle représente une des principales causes de mortalité maternelle.

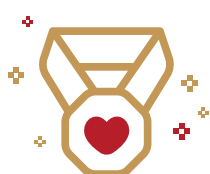


MARIE-ANGE RENAULT

Chargée de recherche Inserm, Biologie des Maladies Cardio-Vasculaires, Pessac

Marie-Ange Renault a été **récompensée de la bourse de recherche « cœurs de femmes » à hauteur de 30 000 euros pour son projet de recherche destiné à mieux comprendre les effets délétères de l'hormonothérapie féminisante sur le système cardiovasculaire.**

L'objectif de ce projet de recherche sera d'améliorer des actions de prévention spécifiques auprès des populations y ayant recours.



Félicitations

À NOS 3 FORMIDABLES LAURÉATS !

En 2025, la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire poursuivra sa mission et financera à hauteur de 90 000 euros la recherche scientifique sur les maladies cardiovasculaires des hommes et des femmes.

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.

780 000 euros
pour financer la recherche cardiovasculaire

34 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