

EMBARGO JUSQU'AU 22 SEPTEMBRE 2008 À 00h01 (EST)

**JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR  
DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2008  
ÉVALUEZ VOTRE RISQUE !****- Stefano Baldini, médaillé d'or du marathon olympique,  
et la pilote d'IndyCar Danica Patrick apportent leur soutien**

Une réduction de trois grammes de sel dans le régime alimentaire d'une personne se traduirait par une chute de 20 % du risque de mortalité par accident vasculaire cérébral (AVC) et de 15% du risque de mortalité par maladies cardiovasculaires.<sup>1</sup> Ces deux pathologies constituant la première cause de mortalité dans le monde, avec 17,5 millions de décès chaque année, une réduction de la consommation quotidienne de sel d'une demi-cuillerée à café pourrait permettre d'épargner des millions de vies.

La tension artérielle élevée, ou hypertension, qui représente le facteur de risque le plus important pour les maladies cardiovasculaires et les AVC, touche actuellement plus d'un milliard de personnes dans le monde<sup>2</sup>. Selon les estimations, ce chiffre devrait dépasser 1,5 milliard<sup>3</sup>, soit près d'un adulte de plus de 25 ans sur trois, d'ici 2025. C'est pour cette raison que la Journée Mondiale du Cœur qui se déroulera cette année le dimanche 28 septembre, encouragera le grand public à agir et à consulter un spécialiste pour « *Évaluer votre risque!* ».

---

<sup>1</sup> Consultation de spécialistes conjointe OMS/FAO Série de rapports techniques de l'OMS, n° 916 : Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques. 2003. Organisation mondiale de la santé. Genève, 2003.

<sup>2</sup> AHA, Journal Report 04/10/2007.

<sup>3</sup> AHA, Journal Report 04/10/2007.

## **JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR – 28 SEPTEMBRE 2008 /2**

« Je sais que le cœur est le muscle le plus fort et le plus important de mon organisme et que mes performances dépendent de sa vitalité » affirme Stefano Baldini, médaillé d'or du marathon aux Jeux Olympiques. « Un régime alimentaire sain m'aidera à préserver la jeunesse de mon cœur et me permettra de profiter d'une longue carrière ».

Plusieurs facteurs, dont la consommation excessive de sel, majorent le risque d'apparition de l'hypertension. « Toutefois, il est possible de limiter le risque d'hypertension en modifiant son style de vie », explique le Professeur Shahryar Sheikh, Président de la Fédération Mondiale du Cœur. En évitant les aliments très salés, en s'abstenant d'ajouter du sel et en ayant conscience de la teneur en sel des aliments servis dans les restaurants et des aliments transformés, il serait possible de réduire de 3 grammes la consommation quotidienne de sel.

Parmi les facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires et aux AVC figurent notamment l'hypertension, les taux de cholestérol et de glucose élevés, la consommation de tabac, la consommation insuffisante de fruits et de légumes, le surpoids, l'obésité et le manque d'activité physique. À eux tous, ces facteurs de risque majeurs représentent environ 80 % des décès imputables aux maladies cardiovasculaires et aux AVC.<sup>4</sup>

« Trop de gens ignorent que le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou d'être victime d'un AVC dépend de leur style de vie et de leurs antécédents. Il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour commencer à prendre soin de son cœur », affirme le Professeur Sheikh.

Interrogée sur les raisons pour lesquelles il est si important d'utiliser la Journée Mondiale du Cœur comme catalyseur du changement, Danica Patrick, qui a récemment remporté sa première course d'IndyCar a déclaré : « J'ai probablement pris plus de risques que la plupart des gens en participant à des courses d'IndyCar. Mais je n'ai jamais pris le moindre

---

<sup>4</sup> Rapport de l'OMS : La prévention des maladies chroniques, un investissement vital, 2005.

## JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR – 28 SEPTEMBRE 2008 /3

risque en ce qui concerne mon cœur et je fais régulièrement un bilan de santé. J'encourage tout le monde à faire de même. »

Le Professeur Sheikh ajoute : « Déterminer son niveau de risque personnel est une démarche simple mais décisive si l'on souhaite vivre mieux et plus longtemps. »

L'hypertension peut apparaître à tout âge et il n'existe pas de symptômes évidents. Le seul moyen de savoir si l'on risque de souffrir d'hypertension est de consulter un spécialiste qui réalisera un bilan de santé. C'est pourquoi la Journée Mondiale du Cœur qui se déroulera cette année le dimanche 28 septembre encouragera le grand public à consulter un spécialiste pour « *Évaluer votre risque!* ».

Aujourd'hui dans sa neuvième édition, la Journée Mondiale du Cœur est coordonnée par les organisations membres de la Fédération Mondiale du Cœur dans plus de 100 pays où des milliers de personnes sont attendues cette année pour participer aux manifestations. Parmi les activités prévues dans le cadre de la Journée Mondiale du Cœur citons des bilans de santé, des séances de marche, de course et de fitness, des débats publics, des spectacles, des forums scientifiques, des expositions, des concerts, des kermesses et des compétitions sportives.

Les maladies cardiovasculaires et les AVC sont à l'origine de l'équivalent d'un décès toutes les deux secondes<sup>5</sup>, soit autant de décès que le VIH/SIDA, la tuberculose, le paludisme, le diabète, toutes les formes de cancer et les maladies respiratoires chroniques réunies<sup>6</sup>. Le risque de maladie cardiovasculaire et d'AVC est souvent méconnu du grand public, qui tend à porter son attention sur des affections plus spectaculaires. Ainsi, le grand public finit par surestimer le nombre des victimes de pathologies peu fréquentes et par sous-estimer celui des décès dus à des causes plus courantes telles que les maladies cardiovasculaires et les AVC.

---

<sup>5</sup> Rapport de l'OMS : La prévention des maladies chroniques, un investissement vital, 2005.

<sup>6</sup> Rapport de l'OMS : La prévention des maladies chroniques, un investissement vital, 2005.

## **JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR – 28 SEPTEMBRE 2008 /4**

C'est pourquoi Scott Dixon, vainqueur 2008 des 500 miles d'Indianapolis, apporte son soutien à la Journée Mondiale du Cœur. Il explique : « En tant que pilote d'IndyCar, je roule tous les dimanches roue contre roue à 350 km/h, mais pour ce qui est de la santé de mon cœur, je ne veux prendre aucun risque. Je vois donc régulièrement mon médecin pour des bilans de santé. La Journée Mondiale du Cœur est une initiative formidable à laquelle je suis ravi de participer. »

Pour de plus amples renseignements sur la Journée Mondiale du Cœur 2008 et les manifestations qui ont lieu près de chez vous, veuillez consulter le site Internet :

[www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com)

- Fin -

## JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR – 28 SEPTEMBRE 2008 /5

### **Note des rédacteurs : Comment réduire le sel dans votre alimentation**

L'UK Food Standard Agency ([www.salt.gov.uk](http://www.salt.gov.uk)) fournit les conseils alimentaires suivants qui permettent d'éviter une consommation excessive de sel et contribuent ainsi à la protection contre les maladies cardiovasculaires et les AVC.

### **Le sel caché**

Lorsqu'il est question de sel, la plupart des gens pensent à la salière qu'ils agitent au-dessus de leur assiette ou à la pincée qu'ils ajoutent dans la casserole. Toutefois, il convient également d'être attentif au sel que l'on ne voit pas. L'Organisation mondiale de la Santé recommande une quantité maximum de 5 grammes de sel par jour<sup>7</sup>, soit approximativement une cuillerée à café. Cette quantité est faible, d'autant plus si l'on considère que 75 % du sel que nous consommons se trouve déjà dans les aliments que nous achetons. Ainsi, avant de supposer que vous ne consommez pas trop de sel, vérifiez les produits que vous achetez et la manière dont vous utilisez le sel à la maison.

### **Conseils pour réduire le sel dans l'alimentation**

Il existe de nombreux moyens pour réduire la quantité de sel consommée, que l'on prépare soit même ses repas ou que l'on achète des plats tout préparés. Essayez de ne pas rajouter systématiquement du sel lorsque vous cuisinez ou lorsque vous vous apprêtez à manger. Bien souvent, les gens utilisent le sel par habitude.

Dans la cuisine, il existe de nombreuses manières de rehausser la saveur de vos plats sans utiliser de sel.

- Ajoutez des herbes aromatiques, du poivre noir, de l'ail, du gingembre, du chili et du citron vert dans les plats sautés.
- Faites mariner la viande et le poisson à l'avance pour rehausser leur saveur.
- Faites dorer les légumes comme les poivrons rouges, les courgettes, les fenouils, les panais et écrasez-les pour faire ressortir leur saveur.

À table, les moyens de consommer moins de sel sont nombreux.

- Choisissez des céréales pour petit-déjeuner plus saines. Essayez le blé soufflé, les biscuits de blé ou le muesli sans sel ajouté.
- Pour les en-cas, préférez du pop-corn nature ou des noix et des graines non salées, plutôt que de chips ou des biscuits salés.
- N'abusez pas du ketchup, de la sauce au soja, de la moutarde, des condiments au vinaigre et de la mayonnaise. Tous ces produits contiennent parfois de grandes quantités de sel.
- Avec les salades, n'utilisez pas plus de sauce que nécessaire. Certaines sauces sont extrêmement riches en sel.

Lorsque vous achetez des produits alimentaires, cherchez à déterminer la teneur en sel des produits que vous consommez habituellement. Vous découvrirez alors combien il est facile de consommer plus de 5 grammes de sel par jour. L'un des moyens les plus simples de réduire la consommation de sel est de comparer les aliments et de choisir, si possible, ceux dont la teneur en sel est la plus faible.

---

<sup>7</sup> Consultation de spécialistes conjointe OMS/FAO Série de rapports techniques de l'OMS, n° 916 : Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques. 2003. Organisation mondiale de la santé. Genève, 2003.

## **JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR – 28 SEPTEMBRE 2008 /5**

Pour savoir rapidement si un produit alimentaire est très salé, lisez les informations nutritionnelles figurant sur l'étiquette :

- 1,5 grammes de sel pour 100 grammes (soit 0,6 grammes de sodium) correspond à une teneur élevée.
- 0,3 grammes de sel pour 100 grammes (soit 0,1 grammes de sodium) ou moins correspond à une teneur faible.

- Fin -

### **A propos de la Fédération Mondiale du Cœur**

La Fédération Mondiale du Cœur est une organisation non gouvernementale basée à Genève (Suisse) qui se consacre à la prévention et à la lutte contre les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux, plus particulièrement dans les pays à faibles et moyens revenus. Les 196 membres qui la composent sont des sociétés et des fondations de cardiologie de plus de 100 pays œuvrant dans les régions d'Asie-Pacifique, d'Europe, de la Méditerranée orientale, d'Amérique et d'Afrique. Pour obtenir de plus amples informations, veuillez consulter le site Internet : [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org)

### **Contact presse :**

Anne-Lise Berthon, Cohn & Wolfe public relations

Tél. : +41 22 908 4077

[anne-lise.berthon@cohnwolfe.com](mailto:anne-lise.berthon@cohnwolfe.com)

[www.cwnewsroom.ch](http://www.cwnewsroom.ch)