



15.05.2009 – 09:00 Uhr

## Fondation Suisse de Cardiologie: La Journée Mondiale de l'Hypertension du 17 mai 2009 «Sel et hypertension artérielle»

Berne (ots) -

Ce qui est bon pour la tension: du plaisir, des épices et des couleurs. Sortie du nouveau livre de cuisine de la Fondation Suisse de Cardiologie «La cuisine pour le coeur. Pauvre en sel, riche en d'épices».

Des repas peu salés seraient synonymes de régime morne et fade? Le nouveau livre de cuisine «La cuisine pour le coeur. Pauvre en sel, riche en épices» de la Fondation Suisse de Cardiologie réfute délicieusement, recette après recette, toute idée d'ennui culinaire. Il explique aussi pourquoi une modération de notre consommation de sel peut être décisive pour la tension artérielle et la santé.

Le nouveau livre de la Fondation Suisse de Cardiologie soutient les efforts en cours de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) pour diminuer la consommation excessive de sel dans la population. Car une consommation abusive de sel entraîne une augmentation du volume des liquides circulant dans les vaisseaux sanguins. Les conséquences ne se font pas attendre: chez beaucoup de gens, la tension artérielle s'élève. L'hypertension artérielle est, quant à elle, le principal facteur de risque d'attaque cérébrale, mais elle joue aussi un rôle dans l'infarctus du myocarde, l'insuffisance cardiaque et l'insuffisance rénale. Des raisons suffisantes pour prendre toutes les mesures préventives qui s'imposent. Cela d'autant plus qu'une part essentielle de ces mesures revient à privilégier une cuisine délicieusement épicée, mesurée en sel, et riche en légumes et en fruits comme on peut le voir dans la «Cuisine pour le coeur. Pauvre en sel, riche en épices».

Le communiqué complet est disponible à l'adresse:  
[www.swissheart.ch/medias](http://www.swissheart.ch/medias)

Contact:

Katharina Zbinden  
Assistante communication  
Fondation Suisse de Cardiologie  
3000 Berne 14  
Tél.: +41/31/388'80'97  
E-Mail: [zbinden@swissheart.ch](mailto:zbinden@swissheart.ch)  
Internet: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)