

---

## COMMUNIQUE DE PRESSE

---

# Le 21 mai, journée européenne contre l'obésité, la Fondation Cœur et Artères invite à cuisiner !

***A l'heure où la gastronomie française est à l'honneur, les chiffres de l'obésité sont alarmants : en France, 32% des adultes français sont en surpoids et 14,5% sont obèses<sup>1</sup>. Pour autant, en ce 21 mai, journée européenne contre l'obésité, la Fondation Cœur et Artères ne serre pas la ceinture. Au contraire, elle souligne les bienfaits d'une alimentation en quantité raisonnable, pour contrer cette épidémie.***

L'obésité fait des ravages, notamment sur la santé du cœur. Au début, le cœur souffre en silence. Mais il peut également « lâcher » brusquement, lors d'un infarctus du myocarde (120 000 cas d'infarctus<sup>2</sup> par an en France). Ainsi, pour Jean-Charles Fruchart, Président de la Fondation Cœur et Artères et éminent chercheur : « Garder un poids de santé est un objectif primordial. Le secret est de manger en quantité raisonnable et de pratiquer une activité physique régulière. » En effet, pour éviter de prendre du poids, il s'agit d'avoir une hygiène de vie saine. Pour en perdre, les régimes à répétition ne sont pas la solution. Selon Anne-Sophie Joly, présidente du Collectif National des associations d'obèses : « Les livres de régimes sont des machines à obésité ». L'idée est donc, contre le surpoids, d'établir une notion de raison dans notre nutrition au quotidien, tout en continuant à se faire plaisir en mangeant.

### Manger mieux et bouger plus

Cela se traduit par des réflexes à adopter comme bien évaluer ses portions, manger régulièrement sans sauter de repas, prendre le temps de cuisiner et de manger, prendre plaisir à choisir ses aliments, etc. De plus, l'activité physique ou simplement le fait de bouger plus au quotidien est un réel moyen pour éviter de prendre du poids. Ainsi, prendre l'escalier, se déplacer à pied dès que possible, faire du jardinage, sont des petits gestes d'activité physique à pratiquer. L'obésité étant une maladie, il est cependant très important de consulter son médecin et de lui faire part de ses intentions de perte de poids ou de pratique d'une activité sportive. Lui seul pourra évaluer l'aptitude à reprendre un sport sans prendre de risque et conseiller les mesures à suivre.

Manger de petites portions, d'aliments variés et de bonne qualité nutritionnelle, tout en ayant pris plaisir à les cuisiner...n'est-ce pas le credo des grands Chefs français ?

---

<sup>1</sup> Enquête ObEpi-Roche 2009

<sup>2</sup> Rapport du Haut Comité de Santé Publique – 4 mai 2010

## 10 grands Chefs se mobilisent !

**Michel et Sébastien Bras, Christian Etchebest, Cyril Lignac, Anne-Sophie Pic, Jacques et Laurent Pourcel, Joël Robuchon, Michel Troisgros et Marc Veyrat**, tous se sont réunis autour d'un seul et même message : « **La santé passe par l'assiette !** ».

Pour Anne-Sophie Pic : « *La cuisine aide à la prévention des maladies, notamment cardiovasculaires et l'on sait depuis bien longtemps combien le juste équilibre permet une bonne santé.* ».

Nos grands Chefs forment ainsi aujourd'hui les ambassadeurs d'une alimentation alliant plaisir et saveurs, qualité et santé. Pour inciter les Français à cuisiner et à retrouver le goût de la qualité avant la quantité, ces 10 grands chefs ont dévoilé leurs secrets culinaires dans un seul et même ouvrage.

Ce livre, intitulé « Les Chefs ont du cœur », nous offre une multitude de saveurs : du « loup aux deux coriandres » de Joël Robuchon à la « compotée de pommes au jus épicé » des Bras père & fils, en passant par le « minestrone de fruits au jus parfumé au basilic » de Cyril Lignac.

Disponible dans toutes les librairies et sur le site : [www.chefs-coeur.com](http://www.chefs-coeur.com), les bénéfices de cette vente permettent par ailleurs, de soutenir la recherche contre les maladies du cœur. **Une bonne idée de cadeau solidaire, à l'approche de la Fête des Mères.**



### **Plus d'informations ?**

Sur les maladies du cœur et la Fondation : [www.fondacoeur.com](http://www.fondacoeur.com)

Sur l'initiative exceptionnelle des grands Chefs : [www.chefs-coeur.com](http://www.chefs-coeur.com)

Les visuels et recettes de l'ouvrage sont disponibles sur demande.

L'équipe de la Fondation Cœur et Artères se tient à votre disposition pour toute information supplémentaire, demande d'interview ou de reportage :

#### **VOTRE CONTACT PRESSE :**

Clémence Dubois – Chargée de mission - Communication

Tél. : 03 28 16 92 08 - Email : [clemence.dubois@fondacoeur.com](mailto:clemence.dubois@fondacoeur.com)