



TOUT LE MONDE EN ROUGE MESSAGES CLÉS

Cette campagne comporte trois messages clés. Ayez-les à l'esprit lorsque vous discutez de la santé cardiaque des femmes avec vos collègues ou les membres de votre collectivité.

1. La maladie du cœur est la première cause de décès chez les femmes dans le monde et elle touche les femmes de tous âges. Chez les femmes, 1 décès sur 3 est attribuable à la maladie du cœur ou aux accidents vasculaires cérébraux.
2. Chez les femmes, jusqu'à 54 % des crises cardiaques ne sont pas diagnostiquées. En cas de doute, consultez! En présence de symptômes, ne tardez JAMAIS à obtenir de l'aide. Demandez à votre médecin si vos symptômes pourraient être liés à un problème cardiaque. Les symptômes de crise cardiaque chez les femmes peuvent être différents de ceux qui se manifestent chez les hommes :
 - douleur ou inconfort à la poitrine
 - douleur au dos, au cou, à la mâchoire ou au bras
 - maux de ventre
 - essoufflement et nausées
 - transpiration inhabituelle
 - fatigue inhabituelle
3. Dans bien des cas, il est possible de prévenir la maladie du cœur; vous avez le pouvoir d'agir sur 80 % des facteurs de risque! Informez-vous sur votre tour de taille, votre tension artérielle et vos taux de sucre et de cholestérol afin de bien connaître vos chiffres. Vous pouvez réduire vos risques en :
 - faisant de l'exercice au moins 30 minutes par jour;
 - adoptant une alimentation saine;
 - surveillant votre poids;
 - consultant régulièrement votre médecin si possible;
 - cessant de fumer;
 - apprenant à gérer votre stress;
 - limitant votre consommation d'alcool.

Enfin, assurez-vous d'orienter vos collègues et les membres de votre collectivité vers la page de la campagne [Tout le monde en rouge](#) afin de les aider à s'informer sur la maladie du cœur chez les femmes.

Une initiative du :



CENTRE CANADIEN DE SANTÉ
CARDIAQUE POUR LES FEMMES

Le [Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes](#) (CCSCF) est basé à l'[Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa](#). L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa est à la fois l'un des centres de santé cardiovasculaire les plus remarquables au Canada pour la qualité exceptionnelle des soins qu'il offre, un centre de recherche de calibre mondial où le savoir passe du laboratoire au chevet des patients, et un acteur de premier plan dans la prévention de la maladie du cœur au Canada. Sa promesse est aussi la pierre angulaire sur laquelle il repose depuis sa création : donner la priorité aux patients.