



## TOUT LE MONDE EN ROUGE MESSAGES DESTINÉS AUX RÉSEAUX SOCIAUX

Nous vous invitons à diffuser les messages ci-dessous sur les réseaux sociaux afin d'attirer l'attention sur la maladie du cœur chez les femmes.

### Twitter : À diffuser avant le 13 février

#### Option 1 :

La maladie du cœur est la 1<sup>re</sup> cause de décès chez les femmes dans le monde et elle touche les femmes de tous âges. Le 13 février, aidez-nous à attirer l'attention sur cette cause en PORTANT DU ROUGE. Apprenez-en plus au <https://bit.ly/2RU1e2L> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

#### Option 2 :

La santé cardiaque des femmes souffre de sérieuses lacunes en matière de diagnostic, de traitement et de recherche. Le 13 février, aidez-nous à attirer l'attention sur cette cause en PORTANT DU ROUGE. Apprenez-en plus au <https://bit.ly/2RU1e2L> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

#### Mention d'un lieu spécifique :

La maladie du cœur est la 1<sup>re</sup> cause de décès chez les femmes dans le monde et elle touche les femmes de tous âges. Le 13 février, aidez-nous à attirer l'attention sur cette cause en PORTANT DU ROUGE à [insérez le nom de l'endroit]. Apprenez-en plus au <https://bit.ly/2RU1e2L> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

### Facebook : À diffuser avant le 13 février

#### Option 1 :

La maladie du cœur est la plus importante menace à la santé des femmes; c'est la 1<sup>re</sup> cause de décès chez les femmes dans le monde et elle touche les femmes de tous âges. Le 13 février, aidez-nous à attirer l'attention sur cette cause en portant du rouge. Apprenez-en plus au <https://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/comment-simpliquer/tout-le-monde-en-rouge> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHS

#### Option 2 :

La santé cardiaque des femmes souffre de sérieuses lacunes en matière de diagnostic, de traitement et de recherche. Le 13 février, aidez-nous à attirer l'attention sur cette cause en portant du rouge. Apprenez-en plus au <https://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/comment-simpliquer/tout-le-monde-en-rouge> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHS

#### Mention d'un lieu spécifique :

La maladie du cœur est la 1<sup>re</sup> cause de décès chez les femmes dans le monde et elle touche les femmes de tous âges. Le 13 février, aidez-nous à attirer l'attention sur cette cause en portant du rouge à [insérez le nom de l'endroit]. Pour en savoir plus : <https://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/comment-simpliquer/tout-le-monde-en-rouge> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHS



## Twitter : Jour de l'évènement [Insérez une photo de groupe]

### Option 1

[Insérez le nom ou l'identifiant Twitter de l'organisation ou de la collectivité] participe à la campagne Tout le monde en rouge! La maladie du cœur est la 1<sup>re</sup> cause de décès chez les femmes dans le monde et elle touche les femmes de tous âges. Apprenez-en plus au <https://bit.ly/2RU1e2L> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

### Option 2

[Insérez le nom ou l'identifiant Twitter de l'organisation ou de la collectivité] vient de tenir une discussion sur la réduction des risques de maladie du cœur. Vous avez le pouvoir d'agir sur 80 % des facteurs de risque! Apprenez-en plus au <https://bit.ly/2RU1e2L> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

### Option 3

[Insérez le nom ou l'identifiant Twitter de l'organisation ou de la collectivité] participe à la campagne Tout le monde en rouge pour rappeler que chez les femmes, jusqu'à 54 % des crises cardiaques ne sont pas diagnostiquées. Apprenez à reconnaître les symptômes au <https://bit.ly/2RU1e2L> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHAlliance

## Facebook : Jour de l'évènement [Insérez une photo de groupe]

### Option 1

[Insérez le nom de l'organisation ou de la collectivité] a décidé de participer à la campagne Tout le monde en rouge pour rappeler que la maladie du cœur est la 1<sup>re</sup> cause de décès chez les femmes dans le monde et qu'elle touche les femmes de tous âges. Apprenez-en plus au <https://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/comment-simpliquer/tout-le-monde-en-rouge> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHS

### Option 2

[Insérez le nom de l'organisation ou de la collectivité] vient de tenir une discussion sur la réduction des risques de maladie du cœur. Vous avez le pouvoir d'agir sur 80 % des facteurs de risque!

#### Apprenez à connaître vos chiffres :

- Tour de taille
- Tension artérielle
- Taux de cholestérol
- Taux de sucre

#### Réduisez vos risques :

- Faites de l'exercice au moins 30 minutes par jour
- Adoptez une alimentation saine
- Surveillez votre poids
- Cessez de fumer
- Apprenez à gérer votre stress



- Limitez votre consommation d'alcool
- Consultez régulièrement votre médecin

Apprenez-en plus au <https://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/comment-simplifier/tout-le-monde-en-rouge> #ElleNousTientÀCoeur @CWHHS

**Option 3:**

[*Insérez le nom de l'organisation ou de la collectivité*] a décidé de participer à la campagne Tout le monde en rouge pour rappeler que chez les femmes, jusqu'à 54 % des crises cardiaques ne sont pas diagnostiquées. Soyez proactives et apprenez à reconnaître les symptômes de la maladie du cœur chez les femmes. Apprenez-en plus au

<https://cwhhc.ottawaheart.ca/fr/comment-simplifier/tout-le-monde-en-rouge>  
#ElleNousTientÀCoeur @CWHHS

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.